**Un día en la vida del poroto**

*En el Año Internacional de las Legumbres (FAO),  Madame Papin, Ronie Arias y la Finca Cortaderas, irrumpirán en Caminos y Sabores con recetas multifacéticas y ricas en proteínas.*

El festejo del Bicentenario será el eje central de la nueva edición de Caminos y Sabores, la feria que reúne la diversidad e identidad cultural de nuestro país en un solo lugar. Pero las celebraciones no terminan ahí, porque en coincidencia con el “Año Internacional de las Legumbres”, la cocinera **Madame Papin** aprovechará la oportunidad para revelar, del 7 al 10 de julio en La Rural, todos los secretos y virtudes de las llamadas leguminosas.

La cita será el día del cierre de la muestra: la cocinera Mónica Marinaro, también conocida como Madame Papin, visitará la feria el 10 de julio, a las 13:30, con la actividad “Un día en la vida del poroto” en una de las cocinas preparadas para el evento. La propuesta es simple y consiste en homenajear a las legumbres con una sucesión de platos que tienen a las leguminosas como protagonistas.

El primer contacto con este tipo de frutos proviene quizás de la escuela primaria, ya que el proceso de germinación del poroto es una experiencia de la que es difícil de escapar a esa edad. Sin embargo, las legumbres son un elemento fundamental en la canasta de alimentos que pueden redescubrirse en la muestra que rescata nuestros sabores, colores y texturas.

El público se sorprenderá de la mano de Madame Papin con los diversos usos y aplicaciones que se puede dar a las legumbres. Con la asistencia del aceite de oliva cuyano de **Finca Cortaderas**, la cocinera adelanta un menú bastante multifacético: muffins veganos rellenos de dulce de porotos, un sándwich vegetariano de brotes en focaccia de porotos multicolor y hasta un insólito salame hecho a base de leguminosas.

Lentejas, porotos, frijoles, guisantes, garbanzos, arvejas, habas, alubias, son todos conocidos en nuestro país pero quizás no forman parte de la dieta cotidiana de los argentinos. Y es un desperdicio, ya que todos son una fuente esencial de proteínas y aminoácidos de origen vegetal; además de ser excelentes aliados a la hora de combatir la obesidad y prevenir enfermedades como la diabetes, afecciones coronarias y el cáncer.

Entre otras de sus virtudes, las plantas leguminosas, de la que Argentina es productora y exportadora, tienen la propiedad de fijar el nitrógeno, lo que puede contribuir a aumentar la fertilidad del suelo y producir efectos positivos en el medio ambiente. A su vez, son una importante fuente de proteína de origen vegetal para los animales.

Por estas y muchas otras razones, la **FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura)** ha designado el 2016 como el Año Internacional de las Legumbres, con el objetivo de sensibilizar a la opinión pública sobre sus ventajas nutricionales, aprovechar mejor sus proteínas, incrementar la producción mundial y hacer frente a los retos que existen en su comercio.