



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

## “LAS LEGUMBRES Y SUS RECETAS”

AUTORÍA <b>FRANCISCO DÍAZ RAMIRO</b>
TEMÁTICA <b>GASTRONOMÍA</b>
ETAPA <b>FORMACIÓN PROFESIONAL</b>

### Resumen

Análisis e investigación de la clasificación de los diferentes tipos de legumbres. Fases y procesos para la correcta ejecución de técnicas culinarias. Situación geográfica de los potajes Ejemplo de las recetas más significativas de la cocina.

### Palabras clave

- vainas
- germinación
- desecación
- hidratar
- asustar
- ovoides
- rugosos
- venoso
- remojo
- pelota
- majar
- espumar
- rectificar
- claveteada



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

## 1.- INTRODUCCIÓN.

Las leguminosas constituyen una familia botánica que se caracteriza entre otros aspectos, en que poseen un solo escarpelo, que se convierte en una legumbre. Dentro de la familia existen infinitas especies.

Se considera legumbre seca: a la semilla criada en vainas y que es desecada por procesos naturales para evitar su germinación.

Desde el punto de vista de la alimentación se clasifican según su utilización práctica. Nosotros vamos a exponer tan solo las legumbres empleadas en alimentación y que se cultivan y consumen en España. Alubias garbanzos y lentejas.

## 2.- FACTORES A TENER EN CUENTA:

### Criterios de calidad:

- Grado de desecación: las de la última cosecha son las más tiernas
- Textura: suaves, tiernas y mantecosas
- Hollejo poco perceptible al paladar: resulta muy desagradable de consumir una legumbre con el hollejo grueso
- Grano íntegro: los granos han de aparecer enteros
- Procedencia: clase de grano y terreno de cultivo.
- Tamaño: debe ser uniforme y adecuado a la variedad de legumbre con el fin de que la cocción se realice de forma homogénea.

### Elaboraciones previas al consumo de legumbres secas:

- Las legumbres deben lavarse cuidadosamente eliminando impurezas, granos estropeados o envolturas.
- La duración de la hidratación ha de estar en función de la variedad, la época del año y el material utilizado para la cocción. No todas las legumbres necesitan rehidratación como la lenteja pardina. Los garbanzos se hidratan a partir de agua templada (hasta 60°C para evitar la pérdida de alguno de sus componentes) con sal, para asegurar la correcta cocción.
- Posteriormente al proceso de hidratación, las legumbres tienen que lavarse de nuevo en abundante agua.

### Cocción de las legumbres secas:

La duración de la cocción depende de la variedad de las legumbres, del periodo de tiempo durante el cual se han conservado y de la calidad del agua utilizada para la cocción: entre agua calcárea (dura) y una no calcárea (blanda) el tiempo de cocción puede verse aumentado al doble. Para paliar este inconveniente es aconsejable adicionar al agua de cocción una pequeña cantidad de grasa, pues las materias grasas provocan una desmineralización del agua por saponización.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 – ABRIL DE 2011

La sal se debe incorporar cuando han transcurrido las dos terceras partes del tiempo de cocción; la sal y la cal combinan para formar una película que se fija sobre el hollejo de la legumbre endureciéndola, por lo que el tiempo de cocción se prolonga.

El hervor durante la cocción tiene que ser regular y a fuego lento, evitando mover en exceso las legumbres; en caso de hacerlo se evitará el uso de utensilios como espumaderas para no romperlas. Conviene practicar el asustado durante las cocciones porque facilita y acorta en algunos casos esta operación.

### **Compra y conservación:**

Para adquirir y conservar las legumbres secas hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Antes de su envasado hay que comprobar que estén exentas de polvo, restos minerales, insectos muertos, etc.
- Las legumbres secas envasadas en el mismo embalaje y destinadas a la venta deben pertenecer a la misma variedad, ser de tamaño homogéneo y comportarse uniformemente durante la cocción.
- Está prohibida la mezcla de legumbres secas de variedades comerciales diferentes y procedentes de cosechas o años distintos.
- La mejor época para realizar la compra de legumbres secas es en septiembre ya que se trata del principio de la temporada en el que presentan el grado de deshidratación o desecación correctos (conservarlas demasiado tiempo las endurece).

## **3- CLASIFICACIÓN:**

### **3.1 Judías o alubias blancas.**

Poseen diferentes nombres dependiendo de la región española en la que nos encontremos: alubias, fabes, mongetes, bajocas, caparrones, habichuelas, frijoles.

#### **2.1.1 Principales variedades.**

- Judía Común: Phaseolus vulgaris
- Judía de España o escarlata
- Judía de lima o Garrafo

#### **De la judía común:**

- **Blanca de riñón:** Procede de la judía común. Es la vaina verde clara y la flor blanca. El grano es blanco, oblongo y medio lleno de tamaño grande.

Se cultiva en las provincias de León y Avila con la denominación de origen La Bañeza de León y Barco de Avila. Esta ultima con denominación de origen.

Cabe destacar el alto contenido en grasa en las de Barco y proteínas en las de Bañeza.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

- **Graja Fabada (D.O)** .Procede de la judía común. La vaina es de color verde y la flor blanca. El grano es oblongo, blanco , recto, aplanado y de gran tamaño. Se conoce también como judía de la granja, se produce también en Asturias y Galicia. A causa de su gran demanda y limitada producción adquiere en el mercado precios muy altos, restringiéndose su uso a platos de alto precio como la Fabada. Destaca su alto contenido en grasa, fibra y hierro siendo estas, dentro de las blancas, con proteínas de mejor calidad.
- **Blanca redonda:** Procede de la judía común. Vaina verde y flor blanca. El grano es de color blanco elíptico, lleno y grande. Se conoce también como manteca. Procede de León y la Bañeza aunque se ha extendido a otras zonas. Tiene una buena calidad y en algunos sitios esta sustituyendo a la Blanca de Riñón. La calidad de la proteína es parecida a la de las otras blancas.
- **Caparrón:** Procede de la judía común. Su grano es de color púrpura oscura sobre fondo blanco esférico, lleno y de tamaño mediano. Se conoce también como Caparrona Roja de Logroño. Se produce en Asturias, La Rioja y Burgos. Su consumo es local formando parte de la Olla Podrida. Su contenido en grasa es superior al de otras alubias.
- **Pinta de León:** procede de la judía común. Se siembra juntas una de vaina blanca y otra de vaina roja. El grano es de color vinoso sobre fondo carneo rosado de forma esférica un poco alargada de tamaño grande. La producción más importante es la de León aunque se encuentra en toda España. Presenta muy bajo contenido en proteínas.
- **Canela de León:** Procede de la Judía Común. Las vainas son de color verde y la flor lila. El grano es de color canela, elíptico y semi-lleño, de tamaño mediano. Se obtiene en las provincias de León. Zamora y Orense. Su consumo se localiza en Cataluña donde es muy apreciada.
- **Tolosana:** procedente de La Judía Común. Sus hojas y vainas son de color verde oliva y la flor, lila claro. El grano es ligeramente elíptico, casi redondo y lleño, de tamaño mediano. Es muy apreciado en el País Vasco y se cree que proceden de Tolosa (Guipúzcoa). Su contenido en proteínas es bajo.
- **Morada redonda:** Procede de la judía común. La vaina de color verde oliva y la flor lila. El grano es de color púrpura oscuro, esférico y de tamaño mediano. Igual que la morada larga procede de Barco de Avila aunque también se cultiva en el País Vasco y la Rioja. La calidad proteica es baja.
- **Judía de España o Judión de Granja** Procede de la especie Phaseolus Multiflorus. Conocida vulgarmente como judión. Las hojas y las vainas son verdes oscura y posee gran cantidad de flores blancas y lilas. El tamaño es muy grande y los granos pueden ser blancos, negros o jaspeados. Son famosas las de la Granja de Segovia, pero se producen muy pocas, también se cultivan en Ávila. Tiene un alto contenido en grasa



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

### **3.2.- Garbanzos (Cicer arietum, L):**

Es una planta anual de tallos cuadrangulares y flores blancas o azuladas y frutos ovoides que contienen 2 frutos. Granos redondeados o rugosos de color amarillento. La variación morfológica y de color viene marcada por las diferencias del medio y las condiciones climatológicas de cada cosecha.

Vamos a ver 5 de los tipos de mayor consumo. Todos son de una misma familia.

Los calibres más grandes se han encontrado en los tipos venoso andaluz y blanco lechoso y los de menor tamaño los Pedrosillanos. El porcentaje en proteínas no demuestra muchas diferencias sobresaliendo el Blanco lechoso, el Venoso Andaluz destaca por su contenido en hierro y calcio.

**BLANCO LECHOSO:** Se cultiva principalmente en Andalucía y Badajoz. Su calidad es excelente siendo este el de mayor precio. Su grano es de calibre grueso, alargado y achatado por los lados, de forma irregular con profundos surcos. Su color es blanco amarillento muy claro.

**CASTELLANO:** Se cultiva tanto en Andalucía como en la meseta central. Su grano es de tamaño medio-grande, esférico, color amarillento, superficie bastante lisa y pico curvo muy pronunciado.

Es el que posee proteínas de menor calidad.

**VENOSO ANDALUZ:** Se cultiva solo en Andalucía. De tamaño grueso, algo alargado y la superficie recorrida por líneas de color más claro. Es bastante rústico y de sabor fuerte. Es el de mejor calidad proteica y tiene gran contenido en hierro y calcio.

**CHAMAD:** Procede de los tipos chato y madrileño o castellano de ahí su nombre. De tamaño grande y más claro que el castellano, su forma irregular. Ocupa el 2º lugar en calidad proteica. Se cultiva en Granada preferentemente.

**PEDROSILLANO:** De pequeño tamaño, se produce en Castilla León, Castilla la Mancha y Andalucía. Grano de forma esférica, muy liso y una línea divisoria a la mitad. Posee un pico pequeño pero puntiagudo. No es muy apreciado por lo que sus precios son bajos. La calidad de la proteína es baja.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41 – ABRIL DE 2011

### **3.3. Lentejas. (Lens culinarisk)**

Es una planta anual de hojas compuestas y flores pequeñas de color azulado.

#### **2.3.1.- Variantes:**

- Vulgaris : Lentejón o lenteja de la reina
- Variabilis: Lenteja parda o pardina
- Dupuyensis: Lenteja verde o verdina

En todas las lentejas la calidad proteica es media

RUBIA CASTELLANA: de la variedad vulgaris se denomina también, Lentejón o lenteja reina. Es de tamaño superior a otros tipos españoles. De color verde claro con tonalidades decolorados se oscurece con el paso del tiempo. Su diámetro es de 6 a 8 mm.

Se cultiva preferentemente en Castilla –la Mancha, Salamanca y granada.

RUBIA DE ARMUÑA: Recibe también el nombre de Gigante de Gomecello , es una diferenciación de la Rubia Castellana. De color verde claro y a veces jaspeado, su tamaño puede alcanzar los 9mm. Su cultivo se centra en el norte de Salamanca. Su calidad proteica es mayor que las demás.

PARDINA: Se denominan también Franciscanas o francesas. Es de la variedad Variabilis. De mediano tamaño entre 4 a 5 mm de color pardo, marrón o rojizo. Se cultiva en tierra de Campos, león, Palencia y Burgos. Es de sabor agradable y suave paladar. La calidad de la proteína es la 2ª detrás de la de Armuña.

VERDINA: De la variedad dupuyensis. De tamaño pequeño, su color varía entre el verde y el verde amarillento con manchas oscuras. Su sabor es muy agradable. Se utiliza en purés y cremas. Se cultiva en Valladolid, León, Palencia y Burgos. El tamaño del grano oscila entre 3 a 4 mm.

#### 4. ELABORACIONES BÁSICAS PARA LAS LEGUMBRES

##### COCIDO MADRILEÑO CON PELOTAS

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Ingredientes:</p> <p>Garbanzos.</p> <p>Judías verdes</p> <p>Morcillo de ternera</p> <p>Pollo o gallina</p> <p>Tocino</p> <p>Trozo de jamón</p> <p>Huesos de ternera con su tuétano</p> <p>Chorizo</p> <p>Morcilla de cebolla</p> <p>Repollo</p> <p>Zanahoria</p> <p>Patatas</p> <p>Cebolla</p> <p>Clavo, sal</p> <p><b>Para las pelotas:</b></p> <p>2 Rebanadas de pan</p> <p>1 huevo</p> <p>Perejil picado</p> <p>1 diente de ajo</p> <p>Aceite abundante y sal</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Se dejan los garbanzos en remojo la noche anterior. Se limpian bajo el grifo la ternera el jamón, los huesos y el tocino. Al mismo tiempo, se recorta la grasa de la gallina. Hecho esto, se ponen en una olla todas las carnes, se cubren con agua, se salan y se dejan hasta que hiervan. Cuando empiece a formarse espuma en la superficie, se retira con la espumadera. Se añaden entonces la cebolla con los clavos y los garbanzos. Se deja cocinar una hora. Luego se agregan las zanahorias y las patatas peladas, se baja el fuego al mínimo y se dejan cocer lentamente. En un cazo se hierven el repollo y las judías con agua y, en otro recipiente con un poco de caldo, los chorizos y las morcillas.</p> <p>Mientras se mezclan los ingredientes de las pelotas; la miga de pan, el huevo, el perejil y el ajo picado, se añade un poco de caldo y se forman bolas pequeñas; se fríen en aceite bien caliente. Transcurridas unas dos horas de cocción o algo más. Se añaden las pelotas y se deja cocer media hora más. Se escurre el caldo y se prepara una sopa con pasta. Por último, se sirve primero la sopa y después los garbanzos, las verduras y las carnes.</p> <p>Nota: se puede acompañar las carnes con una salsa de tomate bastante concentrada.</p>
---	--

--	--

### POTAJE DE VIGILIA

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Garbanzos 250 gr          Bacalao 200 gr          Laurel 2 hojas          Espinacas ¾ kg          Azafrán 10 hebras          Aceite de oliva          Ajos 3 d.          Pan rebanadas 40 gr          Perejil picado          Huevos duros 2uni          Sal</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>En un recipiente poner 2l de agua y llevarla a ebullición.          Añadir los garbanzos y laurel          Cocer los huevos          Freír en aceite el ajo y pan.          Escurrir y majarlos en e mortero con el perejil, azafrán y yemas de huevo duro          Añadir al majado el aceite de oliva.          Cuando los garbanzos estén tiernos añadir este majado.          Añadir las espinacas y bacalao desmigado.          Dejar cocer 15 min.          Se sirve el potaje con la clara de huevo picada.</p>
---	--

### COCIDO ANDALUZ

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p><i>Garbanzos</i>          carne de ternera y de cerdo (jarretes)          puerro en rodajas          zanahorias          apio blanco          judías verdes en juliana</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Ponemos a hervir los garbanzos, añadimos la carne, cebolla, puerro, zanahoria, apio, etc.          Dejamos hervir tapado y desespumamos constantemente, hasta que los garbanzos estén tiernos, entonces añadimos judías verdes, calabaza, patatas, dejamos hervir y rectificamos de sal.</p>
---	--



calabaza en mirepoix patatas encontradas	
---	--

### FABADA ASTURIANA

<b>Ingredientes:</b> Fabes            1 kg Chorizos        3uni. Morcillas       2 unid. Trozo de jamón 300 gr Trozo de lacón 300 gr Trozo tocino V. 300 gr Azafrán y sal	<b>Elaboración:</b> En un recipiente ponemos con agua fría las judías. El agua que las cubra ligeramente. Añadimos los demás ingredientes y calentamos a fuego lento. Se espuma cuando fuese necesario. Asustando con agua fría si se evapora demasiado. Cuando las judías estén casi tiernas se añade el azafrán y se rectifica de sal.
--	--

### POTAJE DE ALUBIAS CON ALMEJAS

<b>Ingredientes:</b> Alubias Cebolla Pimiento Ajo Zanahorias Tomate	<b>Elaboración:</b> El día anterior se pone en remojo las alubias. Al día siguiente, se lavan bien, se ponen en una olla cubiertas de agua fría. Se le añade una cebolla claveteada, una cabeza de ajo asada, unas hojitas de laurel, unos pimientos verdes enteros y se pone todo a cocer. Se van desespumando, dejando cocer a fuego
---	--

<p>Aceite Laurel, clavo, sal, pimienta, azafrán. Almejas</p>	<p>suave, moviendo de vez en cuando para que no se peguen.</p> <p>Cuando estén casi blandas, añadir un refrito compuesto de: cebolla muy picada, ajo picado, aceite, tomate y azafrán.</p> <p>Dejar cocinar unos 10 minutos.</p> <p>Las almejas las podemos añadir de varias maneras, salteándolas aparte en una sartén y añadiéndolas en el último minuto.</p> <p>O también podemos añadirlas directamente en el potaje para que cuezan en el y se abran</p>
--	---

## POTAJE DE JUDÍAS

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Judías Oreja de cerdo Panceta fresca Rabo de cerdo Ajo Zanahorias Puerro Pimiento Tomate Laurel Aceite Pimiento choricero Pimentón</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Remojamos las judías el día anterior con agua fría, las ponemos a cocinar con agua fría.</p> <p>Añadimos productos carnicos (oreja de cerdo, panceta fresca, rabo de cerdo, etc), hortalizas de condimentación (Cabeza de ajos asada, zanahoria, puerro, pimiento, tomate) hoja de laurel, aceite, dejamos cocinar hasta que las judías estén tiernas.</p> <p>Cuando estén tiernas añadimos un sofrito de ajo, cebolla, pimiento choricero, tomate, pimentón, y chorizo y morcilla cortada en rodajas.</p>
---	--



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 41 – ABRIL DE 2011

Chorizo Morcilla	
---------------------	--

### ALUBIAS A LA TOLEDANA

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Tomate.</p> <p>Cabeza de ajos asada.</p> <p>Cebolla.</p> <p>Laurel.</p> <p>Alubias.</p> <p>Vino tinto.</p> <p>Pimentón dulce.</p> <p>Caparazones de codornices tostadas al horno.</p> <p>Sal.</p> <p>Aceite.</p> <p>Cebollino.</p> <p>Pan tostado.</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Se ponen las alubias en remojo el día antes, se enjuagan, se seleccionan y las ponemos a cocer, junto con los caparazones de las codornices y cubrimos de agua.</p> <p>A continuación preparamos un refrito con cebolla, tomate y pimentón dulce.</p> <p>Primero picamos la cebolla y el tomate en brunoise y sudamos la cebolla junto con unos ajos enteros, añadimos el tomate y esperamos que reduzca, retiramos del fuego y fuera de él añadimos el pimentón dulce.</p> <p>Todo este refrito lo añadimos al rondón donde se están cociendo las alubias y cuando empiecen a hervir la asustaremos con un poco de agua fría, la iremos moviendo pero con mucho cuidado, y sin introducir nada en el rondón, así sucesivamente hasta que las alubias queden bien cocidas.</p> <p>Antes añadiremos un poco de vino tinto para darle sabor, color y estofarlas. Y por último rectificaremos de sal.</p>
---	--

### LENTEJAS ESTOFADAS

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)

<p><b>Ingredientes.</b></p> <p>Lentejas            600 gr  Cebolla              100 gr  Zanahorias        100 gr  Aceite                1 dcl  Codillo de jamon 1 uni.  Cabeza de ajos    1 uni.  Clavos                2 uni  Sal  Laurel</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>En un recipiente disponemos las lentejas, las cubrimos con agua y añadimos los ingredientes.</p> <p>Se deja hervir a fuego suave espumando cuando fuese necesario.</p> <p>Las verduras que se añadan pueden estar enteras, cuarteadas o picadas.</p> <p>Los clavos se pueden pinchar en la cebolla o zanahoria para que no se desperdigue.</p>
--	--

### COCIDO MARAGATO

<p><b>Ingredientes.</b></p> <p>1 kilo de carne de morcillo  1/2 kilo de pechuga de gallina  2 huesos de caña  2 huesos de jamón  1/4 kilo de lacón  4 chorizos frescos  1 repollo  2 orejas de cerdo  1 pata de cerdo fresca  2 puñados de fideos finos  200 gramos de garbanzos  200 gramos de tocino fresco  Sal</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Los garbanzos deberán estar a remojo desde la noche anterior, en agua templada y con dos cucharadas de sal en una cazuela grande.</p> <p>Ponemos la carne de morcillo, los huesos, el lacón, la pata y el tocino. Lo cubrimos abundantemente de agua y lo ponemos a cocer.</p> <p>Cuando lleve una hora cociendo, añadimos los garbanzos escurridos. Dejamos que rompa a hervir y lo ponemos a fuego lento.</p> <p>Una hora más tarde, añadimos la carne de gallina, los chorizos y las orejas.</p> <p>El guiso cocerá a fuego muy lento durante 4</p>
--	--

<p>Agua</p> <p><b>Ingredientes para el relleno:</b></p> <p>2 huevos</p> <p>150 gramos de miga de pan del día anterior</p> <p>2 dientes de ajo</p> <p>50 gramos de jamón en trocitos</p> <p>50 gramos de chorizo en trocitos</p> <p>Aceite</p> <p>Perejil</p>	<p>horas. Media hora antes de finalizar deberemos añadir la sal dependiendo del punt de sal que haya adquirido.</p> <p>El repollo, picado y lavado, lo pondremos a cocer aparte durante media hora, aproximadamente.</p> <p>Para hacer la sopa, retiramos caldo del cocido, dejando siempre algo para que no se seque la carne, echamos los fideos y los dejamos hervir durante 10 ó 15 minutos.</p> <p><b>Para hacer el relleno:</b></p> <p>Batimos los huevos y añadimos el pan, el jamón, el chorizo, el perejil y los dientes de ajo muy picados. Lo freímos como si fuera una tortilla y lo servimos cortado en trozos, al menos uno por comensal.</p> <p>El cocido maragato se sirve de la siguiente manera: primero las carnes, el tocino, la oreja, el relleno y el chorizo. A continuación, los garbanzos con el repollo y finalmente la sopa, con la que, si se quiere, se pueden mezclar los garbanzos.</p> <p>El secreto del cocido es que la cocción se haga lentamente y que se espume la cazuela repetidamente. En caso de tener que añadir agua, que sea templada.</p>
--	--



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41 – ABRIL DE 2011

Bibliografía:

Juan Fradera Vila 1997. GUÍA PRÁCTICA DE TÉCNICAS CULINARIAS PARA EL PROFESIONAL

Hermann Gruner, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martínez 2005. PROCESOS DE COCINA. Editorial: AKAL, ciclos formativos

Luis Irizar. TÉCNICA Y GESTIÓN DE UN OFICIO. Editorial: Urumea

Manuel Vázquez Montalbán. 2003. DICCIONARIO INDISPENSABLE PARA LA SUPERVIVENCIA: Editorial: Ediciones B, S.A.

Libro completo de recetas CLASES DE COCINA. 1994. publications international, LTD.

Juan Pozuelo Talavera, Miguel Ángel Pérez Pérez, Técnicas Culinarias, Ed. Paraninfo, Madrid, España, 2002.

LAROUSSE GASTRONOMIQUE en español. Ed: editions Larousse. Barcelona. 2004

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Francisco Díaz Ramiro
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. “La Atalaya”, Conil de la Frontera, Cádiz
- E-mail: [pacopeli20@hotmail.com](mailto:pacopeli20@hotmail.com)