

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Pimentón, el toque que no falta

Especia. Agridulce, dulce y picante son las variedades que se pueden encontrar de este producto tan utilizado en la gastronomía y que llegó de América

COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
0,5 g	398 kcal	0 g	0 mg	99,5 g

ANDREA D. SANROMÁ



Ancas de rana con pimentón



A. D. S. Las ancas de rana son especialmente reconocidas en la gastronomía en las provincias de Zamora y León, pero sin duda, seña de identidad del sector de la restauración en la zona de La Bañeza. En su elaboración, el pimentón juega un papel relevante porque es el toque que marca la diferencia en el plato. Antes de cocinarlas tienen que estar bien limpias y peladas. En una cazuela de barro en aceite caliente se añaden ajo, perejil y cebolla bien picada y un pimiento rojo cortado en trocitos pequeños. Cuando esté dorada la cebolla se añaden un par de cucharadas de harina y otra media de pimentón. Se mezcla y se añade una pizca de picante. A continuación, se cubre la tartera con agua hirviendo y se deja cocinando hasta que espese la salsa. Cuando rebaje el agua se añaden un par de hojas de laurel y una pizca de sal gorda. Y en el momento en el que la salsa tenga una textura más densa se añaden las ancas de rana. Se mantiene al fuego durante cinco o diez minutos y las ancas estarán ya listas. Antes de servir se comprueba que hayan quedado bien hechas y listo. Se puede acompañar de una buena ensalada.

Poco se imaginaba Cristóbal Colón cuando trajo a España el pimentón que este ingrediente se convertiría en una de las especies más utilizadas en la cocina. Una alternativa a la hasta el momento hegemonía de la pimienta para darle ese sabor tan particular. Especialmente en la provincia de León, el pimentón está indiscutiblemente ligado a la cultura gastronómica. Empleado para darle aroma, sabor y color a numerosos platos se utiliza tanto en carnes como pescados, la sopa de trucha o el bacalao, por ejemplo. Tampoco se escapan las tapas porque muchos son los que se atreven a pulsar su capacidad de

soportar el picante con una ración de patatas con pimentón. Los más lanzados tienen siempre a mano alguna bebida con la que refrescarse de la experiencia. Se utiliza en los sofritos para innumerables platos y en la mayoría de los casos corresponde a la DOP Pimentón de La Vera, que se produce en Extremadura. También es conocido el de Murcia pero, ojo, porque la tradición productora de pimentón también tiene historia en Castilla y León. En concreto, en Ávila donde en la zona de Candeleda este producto está ligado a la vida del municipio, en el que a principios del siglo XVII se habilitó una zona para el secado rápido de los pimientos mediante su exposición al humo. Actualmente, se conserva la zona de los sequeros, una pieza genuina y singular del patrimonio arquitectónico de Candeleda.

El pimentón se obtiene de secar y moler diferentes variedades de pimientos rojos y según su sabor se establecen tres grupos: el dulce, con un sabor suave; el agridulce, que mantiene unas notas picantes al paladar, y el picante, en este caso, el picor es pronunciado. Además de utilizarse en la elaboración de embutidos varios, no falta como condimento en platos como el pulpo con patatas o las patatas a la riojana. También lo encontramos en el hummus de garbanzos o cocinado con verduras como el repollo y la berza. Por cierto, una

pizca en las clásicas judías con patatas regadas un con un chorrito de un buen aceite de oliva transforman el resultado de este plato. Eso sí, siempre hay que tener cuidado con la cantidad y la variedad, para evitar sustos en la primera cucharada, si es que se opta por el picante aunque en la mayoría de las ocasiones en cocina se utiliza el agridulce o el dulce. Coincidiendo con la temporada de verano y el auge de las paellas familiares, el pimentón además del azafrán, es otra de las especias que se pueden utilizar en su preparación, además de en cualquier tipo de arroces pero también en, por ejemplo, un plato de caracoles en salsa o una empanada de verduras.

El oro rojo

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El pimentón es el polvo de pimiento rojo (*Capsicum annuum*) una vez que éste se ha desecado y molido. Perteneció a la familia de las solanáceas y la variedad que habitualmente usamos para cocinar es el pimentón dulce, que aporta a los platos un buen aroma frágil. Por otro lado, el pimentón picante se utiliza habitualmente en los productos de chacinería como el chorizo, la sobrasada y los adobo de multitud de carnes y pescados. La importancia de esta especia como conservante de las chacinas fue tan grande en el pasado que se le llegó a llamar «oro rojo». Desde el punto de vista nutricional debe-

mos tener en cuenta que lo consumimos en muy pequeñas cantidades en nuestra dieta, no obstante, aporta más de 300 calorías por cada 100 gramos, fundamentalmente a través de los hidratos de carbono (35 gramos), de las proteínas (14 gramos) y grasas (13 gramos), sin embargo, el aporte de colesterol es nulo. Con respecto a los minerales destacan el calcio (180 mg), el magnesio (190 mg) y el potasio (2300 mg). Pero sin duda lo que sorprende es su contenido en hierro muy superior a carnes y pescados con más de 20mg. No obstante, al ser un hierro 'no hemo', su biodisponibilidad es inferior a la que tiene el hierro

'hemo' de los alimentos de origen animal. En relación a las vitaminas, hay que fijarse en las que corresponden al grupo B como la B1, B2 y B6. Lo que más destaca es la presencia de carotenos con sus propiedades beneficiosas sobre los diferentes epitelios que tenemos en nuestro organismo. Además, el elevado contenido de vitamina K hace que el pimentón sea beneficioso para una correcta coagulación de la sangre. Este alimento también es beneficioso para el metabolismo de los huesos. Por tanto, el consumo de pimiento no solo nos aporta color a la comida, sino también hierro, vitamina K y carotenos.