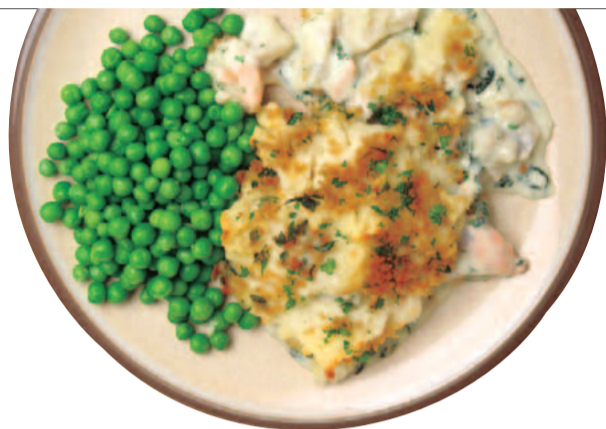


EL GUISANTE, LA LEGUMBRE QUE QUISO SER VERDURA

N

i el cacahuete es un fruto seco ni el guisante una verdura, aunque este sea el color del que presume. Es una legumbre, como los garbanzos o las lentejas, pero puede comerse crudo si es tierno y acompaña



de maravilla a las verduras en una menestra. A los niños les encanta por su forma que invita al juego pero también por su sabor que añora algo dulce; lo que, combinado, con la fuerza de un jamón serrano o chorizo permite disfrutar de un plato rico en sabor.

Llegan a la mesa desde las bolsas congeladas, las latas y, mucho mejor pero más trabajosos y difíciles de encontrar, frescos en sus vainas. Los franceses los prefieren con mantequilla, lechuga y cebollitas; los italianos hacen sus 'piselli al dente' mezclado con el risotto; famoso es el plato veneciano 'riso e bisì', que mezcla arroz, cocido junto a las vainas para robarles el color, con fresquitos guisantes; los ingleses, a la menta, y los españoles no se cansan de inventar. En crema o puré, sopas, al vapor o hervidos con un buen ali-



ANA SANTIAGO

Y MÁS

LOS PRIMEROS CULTIVOS, HACE MÁS DE 10.000 AÑOS

El guisante es propio de Oriente Medio y de Asia Central, donde se cultiva desde hace milenios, incluso existen referencias acerca de su cultivo en el Neolítico, 7.000 a 6.000 años a. C. No cabe duda de que los guisantes siempre estuvieron presentes en la dieta de los distintos pueblos que han habitado la franja mediterránea a lo largo de la historia. En muchos lugares, inicialmente se comenzaron a ingerir en grano seco, como legumbres, equiparándose en importancia a los cereales y no fue hasta la primera década del siglo XVII cuando se empezaron a consumir los primeros guisantes verdes, frescos.

Actualmente, el guisante es una legumbre muy extendida por todo el mundo, siendo los principales países productores China, Francia y Rusia. Sin embargo, la mayor parte de su producción se destina a la elaboración de piensos para animales y sólo un pequeño porcentaje se destina al consumo humano.

ño, para algunos no pueden faltar en la paella ni en la ensaladilla rusa, como relleno de empanadas y empanadillas, en guisos y menestras, 'al dente' con verduras salteadas. Y también puede encontrarse harina de guisante que se puede utilizar para elaborar tortillas, crepes salados, panes o masa para pizza.

La mejor forma de conservarlos es en el frigorífico, sin desgranar, dentro de una bolsa de plástico perforada. Para congelarlos es preciso desgranarlos y escaldarlos previamente unos dos o tres minutos en agua con sal.

Son pues otro alimento muy adecuado para nuestras mesas como guarnición o como ingrediente principal, siendo una buena fuente de fibra, vitaminas, minerales y sustancias que nos ayudan a prevenir enfermedades. Plato importante en la dieta Mediterránea.

Recién recolectado y fresco, en primavera, contiene la mayor cantidad de vitaminas, de manera que un plato de guisantes nos aporta toda la vitamina C que necesitamos en un día. Es rápido de elaborar, si es congelado directamente a la cazuela para que se haga con el vapor. Son sabrosos incluso solos con aceite de oliva.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UNA LEGUMINOSA APETITOSA



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

Los guisantes (*Pisum sativum*) pertenecen a la familia de las leguminosas, dentro de esta familia de las leguminosas, los guisantes y las habas son las únicas que se pueden consumir crudas cuando se recolectan sus semillas frescas. El guisante es originario de Oriente Medio, su cultivo se ha extendido por numerosos países. Existen diversas variedades: verde, verde amarillento, azul verdoso, marrón, además del color es importante el tamaño, la forma (redonda, aplastada) y la piel (lisa o arrugada). La variedad que más se produce es el guisante de piel lisa y redonda. Desde el punto de vista nutricional, los guisantes aportan por unidad de peso una cantidad interesante de calorías, caso 90 calorías por 100 gramos, debido al alto aporte de hidratos de carbono (14 gramos por 100). El aporte de grasas es inferior al de otras leguminosas (0,5 gramos); así como el de proteínas (6 gramos). Sucediendo como en el resto de leguminosas que son de bajo valor biológico. Una de sus características más importantes es el aporte de fibra, casi 5,2 gramos por 100, presentando

Rico en calorías y fibra con propiedades prebióticas y antioxidantes

Por cada 100 gramos

agua

75,2 g

calorías

80,9 kcal

hidratos de carbono

13,1 g

carotenos

300 g

potasio

340 mg



dentro de la fibra una gran importancia la 'Inulina'. Este tipo de fibra forma parte del concepto de fibra prebiótica, es decir, la fibra que sirve de alimento para las bacterias de nuestro intestino, por ello el guisante es capaz de regular nuestra flora intestinal, de una manera indirecta. Con respecto al aporte de minerales, destaca la presencia de potasio (340 mg por 100 gramos), fósforo (122 mg por 100 gramos) y magnesio (35 mg por 100). Tenemos que tener en cuenta que si cocemos los guisantes, y desechemos esa agua de la cocción, el contenido de estos minerales baja casi a un 50%. El aporte de vitaminas es fundamentalmente de carotenos (300 ug por 100 gramos), así como de otros antioxidantes, como la vitamina C (23 mg) y la vitamina A (50 ug). Como buen vegetal de color verde tiene un interesante aporte de ácido fólico (78 ug por 100).