

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Pipas de girasol, el mejor aperitivo

Semillas comestibles.

Naturales, tostadas o saladas son uno de los frutos secos más consumidos en momentos de ocio



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
7,3 g	575 kcal	2,7 g	0 mg	20 g

ANDREA D. SANROMÁ

La flor que gira con el sol. Con esta gráfica descripción, los nativos americanos veneraban una imagen del girasol como símbolo de su dios solar. Las semillas de esta flor, las pipas, ya se empleaban entonces para elaborar aceite –el de girasol es actualmente uno de los productos de mayor consumo– y tortas en forma de pan. También cumplían con una función decorativa. Hoy en día se encuentra en cualquier tienda o supermercado una amplia variedad: crudas, tostadas, con cáscara o sin ella, saladas o naturales... Las posibilidades para consumirlas son muchas y variadas. Además se sirven para «quitar el gusanillo» en el aperitivo o a media

tarde, las pipas también forman parte de la cultura culinaria, sobre todo en el sector del pan, donde, a la vez, se combinan con otro tipo de semillas. Asimismo se utilizan en crujientes y bastoncillos de pipas, barritas de cereales y pasteles y como aderezo en ensaladas primaverales, cremas de verduras o diferentes platos de pasta, en cuyo caso se emplean para preparar algunas salsas, incluso las pipas se pueden añadir al popular pesto.

Las pipas son uno de los tentempiés o aperitivos a los que más se recurre en momentos de ocio. Dando un paseo, viendo un partido de fútbol o una película, de tapeo al aire libre, siempre es un buen momento para disfrutar de

estos frutos secos que para muchos acaban convirtiéndose en un auténtico vicio, así que muchos optan por las pipas sin sal.

El único inconveniente son las cáscaras, pero rápido se solventa el problema con un cucurucho de papel improvisado con el que evitar que los desperdicios ensucien las calles.

Y para los más perezosos, el mercado ofrece soluciones con la venta de pipas peladas, tanto en el caso de las de girasol como de las de calabaza, que son las dos variedades más populares para degustar como aperitivo.

Son una alternativa más saludable que los fritos pero, como todo, su consumo en exceso puede acabar generando un impor-

tante empacho, así que siempre mejor con moderación. Tampoco hay que perder de vista su importante aporte calórico, así que no entran en la lista de las recomendaciones de dietas de adelgazamiento, por lo menos si vas a superar un puñado de pipas de ingesta.

En España, comer pipas es todo un clásico que no ha pasado de moda. Según el estudio 'Consumo de pipas de girasol en España en 2021', elaborado por el Instituto Bilendi para Pipas Usa, las pipas de girasol siguen siendo el aperitivo preferido por los españoles para consumir durante todo el año. Los encuestados valoraron su sabor y su precio asequible.

En un pastel de espárragos



A. D. S. Uno de los productos de la temporada, los espárragos se puede aprovechar perfectamente en esta receta con pipas de calabaza tostada que proponen el desde el restaurante burgalés Gaia. Se trata de una sugerencia vegana; se comienza preparando los espárragos troceados y pasados por la sartén con un chorrito de aceite. Por otro lado, se mezcla en una procesadora pipas de calabaza, tofu, leche, una mezcla de ajo y perejil y harina. Una vez mezclado, y obtenida una textura cremosa, se añaden los trozos de tallos de espárrago.

En un molde para horno untado con un poco de aceite o mantequilla para que no se pegue la masa, se añade la mezcla hasta que quede bien compactada. Se hornea durante un cuarto de hora a 180 grados. Por otro lado, se hace un praliné de pipas de girasol tostadas con un ajo confitado en aceite de oliva. Se tritura todo y se va añadiendo aceite de oliva hasta conseguir una textura para que pueda untarse. Para finalizar se emplata pintando la base del plato con el praliné, luego el pastel decorado con pipas de calabaza tostadas y unas flores de ajo y de cebollino.

Fuente de minerales y vitaminas que llegaron de América

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Las pipas provienen del girasol (*helianthus annuus*), su origen lo podemos situar en Centroamérica, se incorporó a la agricultura tradicional en México hace 3.000 años y como otros alimentos se extendió al resto del mundo con los conquistadores españoles, en este caso debemos su difusión a Francisco Pizarro. La pipa de girasol sin cáscara es un alimento muy calórico con más de 500 calorías por 100 gramos y un aporte moderado de hidratos de carbono de 10 gramos por cada 100 y elevado de proteínas con 20 gramos por cada 100, similar a carnes y pescados, aunque de bajo valor bio-

lógico. Aporta un aminoácido importante es el triptófano relacionado con los procesos cognitivos y el estado de ánimo.

Por otra parte, la mitad de las grasas son polinsaturadas y el resto casi todas monoinsaturadas y en términos generales se traduce en una alta cantidad de grasas, unos 40 gramos por 100. El fitosterol, colesterol vegetal, está presente en la pipa, su efecto es beneficioso ya que compete en el intestino con las moléculas de colesterol animal e inhibe su absorción. Una de las propiedades nutricionales más importantes de las semillas de girasol es su composición en minerales, es

una fuente fundamental de magnesio (casi 400 mg por 100) y de fósforo (casi 700 mg por 100), así como de zinc (5 mg por 100). Consumiendo 100 gramos de pipas peladas, alcanzamos las recomendaciones diarias de magnesio y fósforo, y prácticamente la mitad de zinc y selenio. También es una buena fuente de hierro y potasio. El aporte de sodio es tan solo de 3 mg por 100, pero su valor se multiplica cuando las consumimos tostadas con sal. Por tanto, el consumo de pipas nos aporta magnesio, fósforo, proteínas y vitamina E, no obstante, debemos tener en cuenta su alto valor calórico con grasas cardiosaludables.