

# PIPAS, EL SABOR DE LA NIÑEZ



Por cada  
100 gramos



**U**na buena conversación, al aire libre y con sol mejor, un cucurucho de papel para las cáscaras y una buena bolsa de pipas. La infancia tiene mucho de ello. O la vejez que acompaña también los chascarrillos o una buena partida de cartas con tal aperitivo. Es sabrosa, no solo como entretenido picoteo, sino que configura buenos sabores y aportaciones en la cocina. La pipa de girasol, aunque con el 'pero' del alto aporte de calorías es una buena compañera de salsas para ensaladas con yogur o mayonesa, en macedonias; también en caliente para dar un toque original a los guisos, en pasteles... En la cocina son muy utilizadas sobre todo en panes y sus derivados, además de ser un ingrediente que aporta sabor y textura a muchos platos, principalmente se incorpora en las ensaladas y frutas.

Las pipas ('Helianthus annuus') son uno de los frutos secos posiblemente más consumidos como 'snack' y de los más asequibles. Y no

solo tostadas, un placer de niños es el cogerlas directamente de la flor (gigantea), extraer directamente sus semillas como si fuera una bandeja de golosinas, y sanas.

Las pipas de girasol se comercializan ligeramente tostadas, cono sin sal, y tam-

bién pueden adquirirse peladas o con cáscara. Si es para picar, la elección suele ser la de consumirlas con cáscara, forma parte del entretenimiento y para la mayoría de personas comer las pipas peladas pierde su gracia. Pero para uso culinario las semi-

llas peladas son perfectas, obviamente el eliminar la cáscara a mano sería una tortura para cantidades importantes. Quitar mucho trabajo, en la mayoría de hogares no se incluirían en los menús por no tener que pelarlas, prescindiendo así de sus saludables propiedades nutritivas.

Después de las patatas fritas y las almendras, es el picoteo preferido por los españoles, donde bastantes más de la mitad confiesan tal afición, según diferentes estudios. Es más, hubo un tiempo donde eran las pipas y no las palomitas quienes acompañaban a los espectadores en el cine. El incisivo de tirar las cáscaras al suelo obligó a tener que prohibirlas.

También pueden tostarse de forma doméstica. La técnica es sencilla: Se meten en un barreño con agua. Después, en una sartén sin aceite, se ponen las pipas a fuego medio sin parar de removerlas para tostarlas y que no se quemen. A continuación se debe añadir un vaso de agua con sal disuelta sin parar de remover la mezcla hasta que todo el agua desaparezca, durante una media hora. Y listas para comer.

## UN POCO DE HISTORIA

### SEMILLAS CON MÁS DE CINCO MIL AÑOS

Las pipas son el único producto nativo de Norteamérica que ha logrado convertirse en uno de los cultivos mundiales más importantes, aunque su mayor producción se encuentra en Rusia, país pionero en la comercialización de la planta. También superan a Estados Unidos los cultivos de Ucrania, Argentina, China e India. En sus orígenes, que según algunos descubrimientos arqueológicos podría encontrarse en el año 3.000 a.C., las semillas de girasol eran utilizadas molidas y mezcladas con otras de calabaza, maíz o habas para hacer panes o tortas. También se cree que se extraía su aceite para otros usos, como su aplicación en la piel o el cabello. El aceite de girasol es actualmente uno de los productos de mayor consumo. Ya en el siglo XIX, Rusia practicaba dos cultivos de girasoles, uno para la elaboración de aceite vegetal y otro para el consumo directo. Existen distintas variedades de semillas de girasol, pero la más popular para consumo como fruto seco, es la que tiene la cáscara con rayas negras y blancas.

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

## FUENTE DE MINERALES Y VITAMINAS



DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

**L**as pipas provienen del girasol ('Helianthus annuus'), una planta herbácea que pertenece a la familia Asteraceae. La pipa de girasol sin cáscara es un alimento muy calórico, aportando más de 500 calorías por 100 gramos, con un aporte moderado de hidratos de carbono (10 gramos por 100), y elevado de proteínas (20 gramos por 100), similar a carnes y pescados, aunque de bajo valor biológico. Un aminoácido importante es el triptófano relacionado con los procesos cognitivos y el estado de ánimo. Y sobre todo añade un alto aporte de grasas, 40 gramos por 100, eso si la mitad poliinsaturadas y el resto casi todas monoinsaturadas. No presenta colesterol animal, pero si colesterol de origen vegetal, llamado fitoesterol. Que, aunque bioquímicamente es como la molécula de colesterol animal, su efecto es beneficioso ya que compite en el intestino con las moléculas de colesterol animal e inhibe su absorción. También aporta una cantidad notable de fibra, así 3 gramos por 100. 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

Con respecto, al aporte de vitaminas destacan las del grupo B (B1, B3, B6 y B9) y antioxidantes como la vitamina E. De nuevo el consumo de 100 gramos aporta el 100% de las necesidades de vitaminas E, B1 y B9.

Por tanto, el consumo de pipas nos aporta magnesio, fósforo, proteínas y vitamina E, no obstante debemos tener en cuenta su alto valor calórico.



ANA SANTIAGO