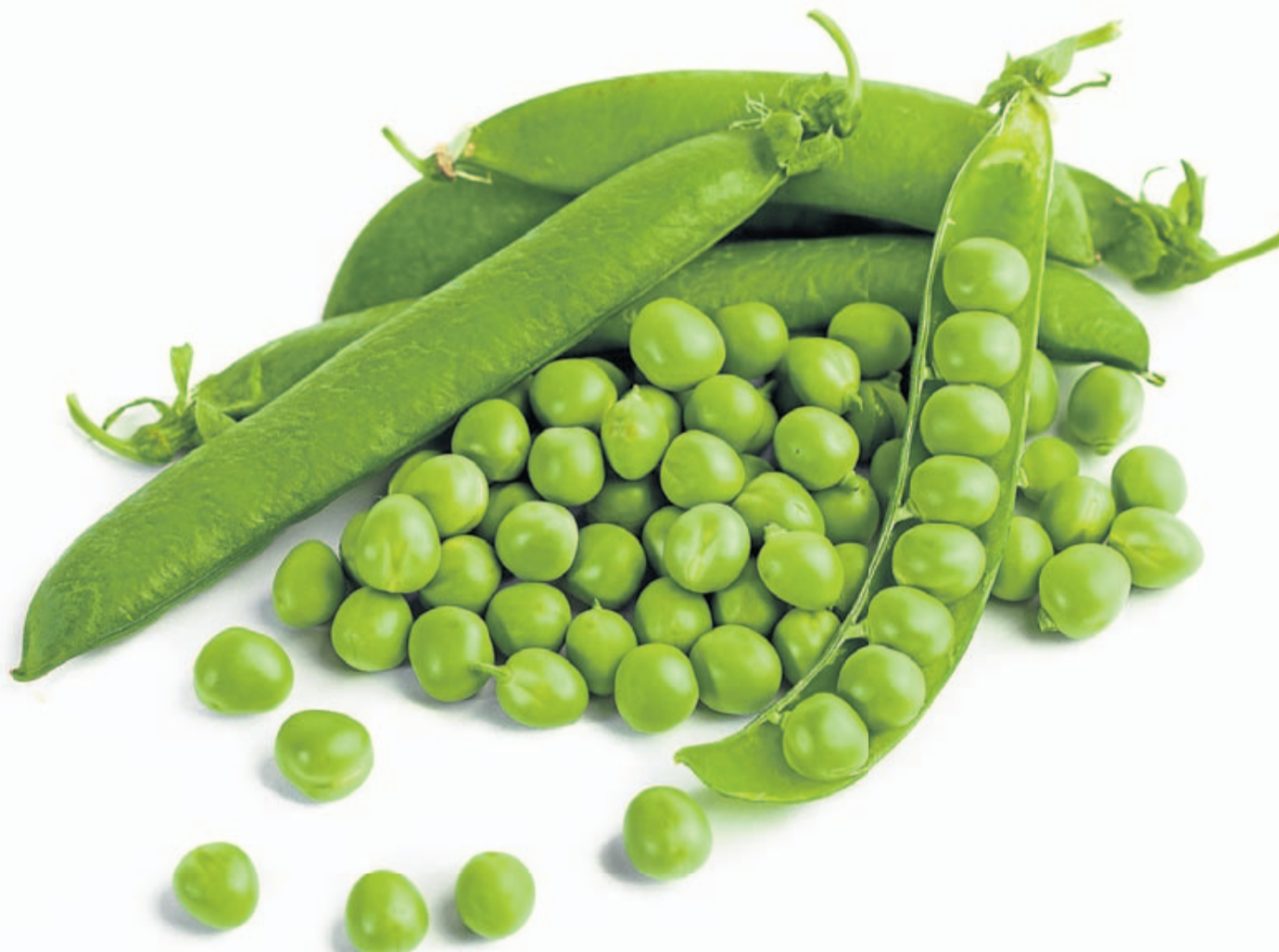


Plato, complemento y delicatessen

A caballo entre las verduras y las legumbres, los guisantes suponen una buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas, que pueden degustarse de muy variadas formas



■ FERMÍN APEZTEGUIA

Pocos alimentos habrá tan paradójicos como los guisantes. Gozan de la consideración de legumbre y como tales brindan un aporte excepcional de proteínas. Pero tampoco llegan al nivel proteico de los garbanzos o las alubias. Podrían hacerse pasar como verdura y de hecho no desmerecen, sino todo lo contrario, como compañeros de viaje en una menestra que se precie como tal. Pero tampoco lo son. Valen como guarnición, ayudan a un guiso y se presentan incluso como un sabrosísimo primer plato con jamón, gambas o al tomillo. Incluso hay una variante llamada de lágrima, de tan delicado sabor y textura, que está considerado una auténtica delicatessen. No deberían faltar en nuestra dieta, pero si no estuvieran tampoco pasaría nada. Tenemos en el huerto cantidad de legumbres que cumplirían su misma función.

La médico nutricionista Silvia Zuluaga recomienda sin embargo que no nos olvide-

mos de ellos, porque, según cuenta, suponen un aporte interesante de proteínas, y también de vitaminas, fibra y minerales, como calcio, fósforo, hierro, potasio, selenio, sodio, y zinc. ¿Para qué nos sirve todo esto? Para vivir mejor si –lo de siempre– se consumen dentro de una dieta equilibrada, acorde a las necesidades nutricionales de cada uno y –no lo olvide– que incluya la práctica de ejercicio.

La temporada del guisante fresco, que se extiende de mayo a junio, ya ha terminado, pero en el mercado se pueden encontrar todo el año con las mismas o parecidas propiedades nutricionales. «Lógicamente no es lo mismo el guisante fresco que los que contenga un producto precocinado, pero los que se venden como tales en bote de cristal o en lata tampoco desmerecen», detalla la especialista donostiarra.

El caviar de la huerta

Según dice, en realidad no hay alimentos de segunda categoría, todos ellos desempeñan un papel en nuestra alimentación. Los hay básicos, como la leche, y otros que se complementan entre sí, como es el caso de los guisantes, que bien podría vivirse sin ellos, pero que no merece la pena, porque son deliciosos. Los que se producen en Navarra y La Rioja tienen fama de figurar entre los mejores, pero en general hay muy buen guisante en toda España. «El secreto, en esto, como en todo, es que se trate de producto fresco, preferiblemente de temporada y cuanto menos ultraprocesado, mejor», recuerda la experta. Es el abecé de la nutrición y la alimentación saludable.

Ahora bien, Gipuzkoa es una muy buena productora de lo que se conoce como el ‘caviar verde’, los guisantes lágrima, entre los que no cabe ni producción industrial ni ultracongelados, ni nada que tenga que ver con más máquina cosechadora que la mano del recolector. Son unos guisantes finísimos, de delicada piel que han de recogerse antes de que maduren, con su interior aún líquido. Explotan en la boca y la llenan de sabor.

Disfrutarlos es fácil

Los de la variedad de lágrima se cultivan en zonas costeras y en unas condiciones muy concretas de humedad y salinidad, lo que los convierte en un producto muy frágil y también bastante caro. Su valor llega a los 200 euros el kilo, una vez extraídos de la vaina, un precio que también hace de ellos –no lo dude– uno de los vegetales más caros del mundo.

Pero no se preocupe, que no hace falta llegar a esos extremos para disfrutar de un buen plato de guisantes. Tome nota o, mejor, guárdese esta página. Una vez cocidos con un poco de cebolla en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite (si no se compran ya cocidos, claro), se prepara en una cazuela a fuego suave 100 gramos de cebolleta picada y 3 ó 4 dientes de ajo. Deje que se haga todo ello y añada los guisantes, unos 400 gramos; otros 100 de tacos de jamón y un vaso de agua. Para servir, ponga un huevo escalfado sobre cada plato. Hay otras formas de prepararlos, pero ésta es fácil, rápida, deliciosa y, por supuesto sanísima. ¡A disfrutarlos!

LA NOTICIA

Atxa, Ana Vega y la jefa de sala de Arzak optan al Nacional de Gastronomía

Eneko Atxa, chef del Azurmendi, Kontxi Beobide, jefa de sala de Arzak y la colaboradora de Jantour Ana Vega Pérez de Arlucea figuran en la primera lista de nominados a los premios nacionales de Gastronomía. Atxa figura por su acción por una gastronomía saludable junto a Josep Bernabeu y Rosa María Ortega, mientras que Ana Vega competirá con Marta Fernández y Pilar Salas. La responsable de sala de Arzak está en la lista con Joan Carles Ibáñez (Lasarte) y José Félix Paniego (Portal de Echaurren).

Los tres jefes de cocina aspirantes al premio son Ricard Camarena, Iván Cerdeño (por los restaurantes homónimos) y Paco Morales (Noor). El galardón al mejor sumiller irá a parar a Valerio Carrera (A'Barra), Isabelle Brunet (Montvini) o Raúl Miguel Revilla (Zalacaín). El Basque Culinary Center, por su parte, optará al premio en la categoría de institución atenta a la gastronomía saludable junto a la Agencia Salud y Dieta Mediterránea y la Fundación Iberoamericana de Nutrición.

El Mercado de La Ribera abre una escuela de cocina

Bilbao ha puesto en marcha la Escuela de Cocina del Mercado de La Ribera, que se ubica en la segunda planta del emplazamiento municipal con 12 puestos de cocina individuales. El centro ha diseñado un programa de cursos para todos con una variada temática: cocina internacional (sushi, pasta, ceviches, fideos asiáticos, y tex-mex), cocina vasca (bacalao, tradicional, pintxos, sukalkis y marmitakos, y postres vascos), y otro tipo de cocinas, como la de temporada, curso de salsas y fondos culinarios, de iniciación, para la tercera edad, y para estudiantes. El centro ofrecerá también propuestas gastronómicas para turistas.

www.escuelahosteleria.com