



La hortaliza del mes

Guisante

PARTES COMESTIBLES:

Semillas.

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

SEMILLAS:

- Los guisantes son semillas verdes, por tanto son semillas inmaduras. Al tratarse de semillas poseen un elevado valor nutritivo. Son una excelente fuente de proteína vegetal, vitaminas y minerales. Destacan especialmente en vitamina B1, lo cual influye en el buen estado de ánimo. También tiene abundancia de vitaminas C y K y en menor medida la vitamina A. Aportan minerales como el calcio, sodio, hierro, zinc, selenio, potasio y fósforo. Los guisantes también son ricos en fibra, lo que los convierte en un alimento muy favorable para regular el tránsito intestinal, aliviando el estreñimiento, así como para mantenernos saciados y reducir niveles de colesterol en sangre. Los guisantes son un alimento que previene las enfermedades del corazón gracias a su contenido en luteína, que favorece la reducción del colesterol. Ofrecen un bajo aporte calórico y una cantidad casi inexistente de grasas los convierten en un alimento más que aconsejable para el control de peso.





La hortaliza del mes

Guisante

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

SEMILLA

- Se pueden consumir frescos, o secos. Si se consumen tiernos, tienen un valor calórico menor, porque la cantidad de agua es más elevada. Cuando se consumen tiernos tienen más cantidad de vitamina C y están más dulces. Podemos consumirlos en ensalada, humus o en un revuelto.
- El guisante seco tiene una composición nutricional parecida, aunque con mayor aporte de proteínas, porque ha convertido parte de los azúcares en almidón. Los guisantes puedes consumirlos secos en otoño e invierno, se han de poner a remojo durante unas horas antes de proceder a cocinarlos. Dado que la piel de los guisantes es muy dura, es frecuente encontrar esta legumbre pelada y partida en dos. En cualquiera de sus formas, enteros o partidos, los guisantes admiten múltiples preparaciones culinarias: como parte un guiso, en sopa, en puré, hervidos e incluso en tortilla. Si se elabora un puré conviene pasarlo por el pasapuré o por el chino ya que los hollejos (la piel) que quedan pueden hacer desagradable el plato.
- Para obtener las semilla , los guisantes hay que fijarse en el extremo opuesto de donde se ha cortado la vaina,. Es en esa zona donde tenemos que hacer una pequeña presión con los dedos que provoca la apertura de la vaina en dos. Abrimos la vaina hasta el final tirando de los dos lados de la misma. Y con los dedos vamos soltando los guisantes de la vaina.

