

LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA COCINA

EL GUISANTE



ESTER JOVER
MERCÈ MOLIST
MERITXELL TORRENT

info@100graus.net - Tel. 649 81 72 55

En una breve síntesis podemos decir que el cultivo del guisante es muy antiguo, se han encontrado restos carbonizados de semillas en asentamientos neolíticos (7000 a C). Su origen se remonta a Oriente Medio y Asia Central. Sin embargo, hasta el siglo XVI el guisante se utilizó como grano seco y forraje, y a partir de entonces comenzó a usarse el grano fresco.

Biología

Los guisantes, *Pisum Sativum*, pertenecen a la familia de las Leguminosae, siendo, juntamente con las habas, las únicas leguminosas que se pueden consumir crudas cuando se recolectan las semillas frescas. Aunque se recomienda su cocción para evitar riesgos microbiológicos y químicos, en este último caso son derivados inhibidores de enzimas responsables de la digestión, presentes en estos alimentos.

En la mayoría de variedades las vainas tienen un pergamino que las hace incomedibles, a excepción de los tirabeques (*Pisum Sativum* L cv. *axiphium*), un guisante con una cáscara tierna y comestible.

El cultivo del guisante es agradecido, poco exigente en agua y en adobos orgánicos y minerales. Presenta una simbiosis con un microorganismo, el *Rhizobium*, que le aporta el nitrógeno necesario y crece en medio de ramas tutoras gracias a los vínculos que establecen los zarcillos.

Manipulación, conservación y riesgos asociados

Debemos evitar el consumo de guisantes dañados, ya que durante su proceso de degeneración (que puede ser producido por lesiones físicas, contaminaciones externas, exposición a bajas temperaturas y a metales pesados, etc.) los guisantes liberan una sustancia tóxica llamada faseolina. La faseolina es una fitoalexina, una sustancia que liberan los vegetales como respuesta de defensa a factores estresantes del medio ambiente, factores externos. Asimismo, como ya hemos dicho anteriormente, una buena cocción reduce hasta el 90% la faseolina, y es más que recomendable si el guisan-



Habituales colaboradoras en otras publicaciones de nuestra editorial, 100º Seguretat i Innovació Alimentària

realizarán en estas páginas un repaso a la prácticas correctas de higiene y a las enfermedades asociadas de los principales ingredientes empleados en la cocina. En esta primera colaboración se centran en lo relativo a la manipulación, los riesgos asociados y a la biología más importantes del guisante.



te ha estado sometido a condiciones climáticas extremas durante el cultivo, ya sea a causa de haber recibido demasiado luz solar, temperaturas bajo cero y granizadas.

Si se usan guisantes frescos debemos almacenarlos en lugar fresco y seco. También es importante separar los guisantes que a simple vista estén rotos o más oscuros. También recomendamos no dejarlos mucho tiempo antes de su consumo, ya que rápidamente pierde textura y sabor. En general podemos decir también que el estado del producto debe ser tal que soporte la manipulación y el transporte. A continuación repasamos de forma breve algunas características importantes de la apariencia que deben tener las vainas y los guisantes para ser aptos para el consumo:

En la recepción las vainas deben estar enteras, sanas, limpias, así como desprovistas de humedad exterior anormal y olores y sabores extraños. Aconsejamos que las vainas estén provistas de su pedúnculo, estén frescas y turgentes, que al abrirlas contengan al menos cinco granos y no presenten ninguna alteración debida al recalentamiento. Por otro lado, es normal que las vainas presenten un ligero defecto de coloración, pero sin haber perdido la tonalidad típica de la variedad. A veces también los guisantes se comercializan con ligeros daños superficiales que no llegan a afectar a la calidad de los granos.

aconsejamos que las vainas estén provistas de su pedúnculo, estén frescas y turgentes, que al abrirlas contengan al menos cinco granos

Además de las observaciones obvias que se pueden hacer a simple vista en el grano del guisante, como la frescura del ingrediente y que estén bien formados, se debe comprobar que estos estén sanos, es decir, exentos de daños causados por ataques de insectos y/o enfermedades. Otra de las constataciones más prácticas que puede realizar un cocinero para ver el estado del grano del guisante es que al prensarlo con los dedos debe poder aplastarse sin dividirse. Además hay que evitar trabajar con guisantes harinosos, que por otro lado deben haber alcanzado al menos la mitad del desarrollo completo pero sin haberlo completado totalmente. Los granos demasiado maduros deben ser excluidos.

Nutrición

El guisante fresco es una fuente de minerales y de fibra y aporta una gran cantidad de azúcares. En el momento en el que la vaina se corta de la planta y ésta se va secando, los azúcares simples abundantes en el guisante fresco se van transformando en almidón, por lo que éstos van perdiendo su textura y su sabor. También es importante resaltar que el guisante, así como el grupo de Leguminosae, contiene altos niveles de proteínas de reserva. La mayoría de alérgenos están relacionados con estas mencionadas proteínas de reserva, es decir que pueden producir reacciones de alergia.

Importancia económica y distribución geográfica

El guisante es una especie anual, que ocupa un área de cultivo de gran extensión, pues se consume por casi todo el mundo.

Este cultivo ha ido adquiriendo una mayor importancia en la industria, tanto conservera como de congelación. Y por esta razón podemos consumirlo durante todo el año.

La India, China y Estados Unidos son los tres principales productores de guisantes que pueden llegar a producir hasta 3 millones de toneladas. España, en cambio, es de los países que produce menos cantidad, alrededor de las 50.000 toneladas. (Fuente FAO)



BIBLIOGRAFIA

Infoagr

Riesgos de salud pública asociados con pesticidas y toxinas naturales en alimentos. D. Pimentel, T. W. Culliney, y T. Bashore Facultad de Agricultura y Ciencias de la Vida Universidad de Cornell, Comstock may Ithaca, Nueva York 14853-0901 2Departamento de Agricultura de Hawaii División de Industria Vegetal Honolulu, Hawai 96814

ACTA-BTC; seguridad alimentaria.

1El meu país. Vol VII de la Obra completa. Págs. 330-332. J. Pla