

PIÑONES: SABOR Y SALUD

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

FRUTO SECO CASTELLANO



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

D

an un peculiar toque a los platos salados, a ensaladas y a postres. Tanto frescos y fríos como tostados en una sartén y calientes o en salsas, como el famoso pes-

to italiano, resultan sabrosos y un buen ingrediente. El piñón marca distintas personalidades según los recetarios de cada tierra. Es muy frecuente en los pueblos del Mediterráneo y también en esta tierra castellana. Muy tiernos y de sabor fino, inconfundible y un poco dulzón, los piñones cuando son frescos tienen un cierto gusto a resina, lo que disminuye al pasarlos por la sartén. Por su peculiar sabor se emplean para sazonar alimentos o potenciar sabores y aromas de algunas ofertas un poco sosas. Son también el ingrediente básico de un dulce de repostería llamado 'empiñonados' y de toda clase de pastas secas a las que confiere un sabor muy fino y característico.

La combinación de pasas y piñones funciona muy bien

en multitud de recetas, especialmente acompañando a carnes, bien como relleno o como guarnición. Los platos de aves de corral son también muy idóneos para hacer uso de piñones, al igual que el bacalao. Y es sencillo, cuestión de añadir en el plato ya hecho y de forma salpicada en pequeñas cantidades –preferiblemente tostados– sobre la ensalada, las espinacas, la pasta, el puré

o crema, pescado o pato... Incluso es muy habitual en las morcillas. En Italia, los 'pignolo' resultan imprescindibles para la elaboración de platos tradicionales como el bacalao al sardo o la tortilla de piñones, una receta que requiere tener este fruto seco a remojo en leche tibia durante varias horas, antes de ser mezclados con los huevos.

Si están bien protegidos en

el interior de las piñas, los piñones pueden conservarse hasta más de cinco años. Una vez ya extraídos y pelados, si no se protegen enseguida se ponen rancios por lo que es bueno guardarlos en recipientes herméticamente cerrados y lejos de la luz e, incluso, en el frigorífico.

Son los únicos frutos secos que no vienen de plantaciones sino que se recolectan del bosque. Esto conlleva que no lleven ningún pesticida ni producto químico. Son caros porque su recolección es costosa y a su extracción de la piña también. Para obtener un kilogramo de piñones se necesitan entre 20 y 30 kilos de piñas. Pueden encontrarse en el mercado pelados o con cáscara. Los primeros obviamente dan menos trabajo pero también caducan antes.

Y además de sus ventajas gastronómicas, las saludables. Refuerzan el sistema inmunológico, son ricos en antioxidantes por lo que nos pueden ayudar a proteger el corazón y prevenir las enfermedades cardiovasculares y tienen un importante aporte de fibra. Su consumo es aconsejable para un adecuado crecimiento y desarrollo del organismo.

LEYENDAS

CUANDO EL SULTÁN SE DESMAYÓ DE PLACER

Cuenta una leyenda oriental que el sultán de Constantinopla se desmayó de placer degustando un plato de berenjenas rellenas de tomates y piñones. En la India, durante el periodo védico, se servían a los brahmines encargados de velar por los fuegos sagrados platos de arroz mezclados con especias, cuajada y piñones. A los turcos les encantan los piñones, a los que llaman 'fusket' y los consumen habitualmente acompañando el arroz o en el 'itch pilaf', una sopa hecha con arroz, piñones y pasas. En Siria y en el Líbano, se les incorpora a los rellenos de aves y a los 'daoud hacha', bolas de cordero fritas con una mantequilla ligera. En todo el Medio Oriente, las carnes asadas se acompañan con frecuencia de un plato de arroz y piñones, cubierto de queso fresco de oveja.

Los piñones son unos frutos secos muy típicos de nuestra zona, que además han sido utilizados ancestralmente en la cocina y en especial en diferentes postres. Por otra parte, el piñón es tan nuestro que no precisa de un cultivo específico previo, lo tenemos en nuestros pinares de Castilla, a través del pino piñonero ampliamente distribuido en toda nuestra geografía nacional y en Portugal. A pesar de ser tan cotidiano, el consumidor puede tomar tranquilo este fruto seco, ya que su proceso de obtención está sometido a los requisitos de trazabilidad que figuran en el Reglamento (CE) nº 178/2002. Si analizamos su aporte nutricional, de manera similar a todos los frutos secos, es una buena fuente de calorías (700 calorías por 100 gramos), esta situación es debida a la baja cantidad de agua en su composición, siendo un alimento concentrado. Como promedio presenta menos de un 12% de agua y un elevado aporte de grasas 70 gramos por 100, de ahí el aporte

Por cada 100 gramos



Fuente de grasas saludables y de mucha energía

calórico. Con respecto a este aporte de grasas, son de buena calidad, ya que casi dos tercios son poliinsaturadas y en segundo lugar monoinsaturadas, por tanto presentan un beneficio cardiovascular importante. El aporte de hidratos de carbono es bajo, 8 o 9 gramos por 100, siendo el aporte de proteínas considerable (14 gramos por 100), no obstante como todas las proteínas de origen vegetal son de bajo valor biológico. El mineral que más aporta es el potasio, seguido del fósforo, magnesio y en menor medida el calcio. En cuanto a las vitaminas, es una buena fuente de vitamina E (14 mg por 100), que ayuda a mejorar el perfil graso del alimento, al ser un potente agente antioxidante. En resumen, este fruto seco tan nuestro, es una buena fuente de energía, grasas cardiosaludables y vitamina E para nuestra dieta mediterránea.