

# EL VERDE PISTACHO DE LA PROSPERIDAD

Por cada  
100 gramos



**811**  
kcal  
potasio

**0**  
g  
colesterol

**598**  
g  
calorías

**180**  
g  
calcio

**390**  
g  
fósforo

# R

iqueza y fortuna. Los pistachos, del persa: 'Pisteh' anuncian un buen futuro. Y tanto se creía así que el rey de Babilonia Nabucodonosor II hizo plantarlos en sus jardines para complacer a su

mujer y romper la monotonía de un paisaje que le aburría. Son los famosos Jardines Colgantes de Babilonia, una de las Siete Maravillas del Mundo.

Aunque sea originario de Asia Occidental y Menor, pronto se introdujo en Italia y desde ahí llegó al resto de los países mediterráneos. Este intenso fruto verde llena leyendas, fábulas e historias con el punto en común de que el pistacho aparece como un producto exclusivo de la realeza. Y es que en el antiguo reino de Persia, el comercio y la posesión de este fruto simbolizaban la fortuna y un alto estatus.

Su peculiar y distinguible sabor tenía tan conquistada a la reina de Saba que limitó por ley su consumo a una pequeña parte de la nobleza, prohibiendo así que los plebeyos los cultivaran para su consumo personal.

## UN POCO DE HISTORIA

### EL FRUTO SECO FELIZ QUE RECORRIÓ EL MUNDO

Hoy día se lo conoce en varios países como el fruto seco sonriente o fruto feliz debido a la forma de su cáscara semiabierta. Originario de Medio Oriente, el pistachero, una planta arbórea de donde sale este verde sabor, es considerado el rey de los frutos secos. A principios de la era cristiana se introdujo a la Europa mediterránea y mucho más tarde, en el siglo XVII, se comenzó a plantar en la ciudad de Kerman (Irán), región que en la actualidad produce el 95% de los pistachos iraníes, aunque la variedad más apreciada nace en la región de Khorasan, también en Irán. El pistacho, junto con las almendras, es uno de los frutos secos mencionados en el Antiguo Testamento. Se conocen tres clases de pistachos: el noble o de Sicilia, que es el de más calidad y mayor demanda, con forma de almendra verde; el de Túnez, de almendra más pequeña y también apreciado, y el de Levante, de almendra amarillenta.

En Oriente Medio, cuando la luna iluminaba la noche, los amantes se refugiaban bajo los árboles del pistacho para escuchar el sonido que producía el fruto maduro al abrirse. Su musicalidad representaba la promesa de buena fortuna para la pareja y un futuro lleno de romanticismo y pasión. Estos frutos secos son unas de las delicias saladas que

más gustan a grandes y pequeños. Como aperitivo, como tentempié o como un ingrediente más de nuestros platos, aportan un sabor muy personal. Recubierto de una cáscara que deja parte de la carne al descubierto y de un verde tan peculiar que la ha dado nombre el apellido, no solo se come solo, sino que tiene usos en la cocina poco conocidos, más

allá del helado, que cada vez es más frecuente encontrarlo. Se usan sobre todo en repostería para darle un toque especial a determinados bizcochos o tartas y también es común añadirse al yogur.

Combina muy bien con diversas variedades de verduras, lo que hace que el pistacho sea perfecto para añadirlo a algunas ensaladas junto con otros frutos secos. En las salsas de determinados asados añadir pedacitos de esta delicia les da un toque exótico y también hay salsa de pistachos. Es muy utilizado en la cocina árabe, en particular en sus tradicionales dulces como el baqlawa.

La producción de pistachos se extiende por todo el Mediterráneo, la India y México, dado que el pistachero necesita de un clima seco y soleado para poder desarrollar sus aromas y sus diferentes tonos de verde. Luego, cuando alcanza la madurez, abre su cáscara naturalmente, un buen indicador para los productores de que ya puede ser recolectado. Para evitar que se vuelva rancio con el tiempo, es aconsejable guardarlo en envases bien cerrados y colocarlos en lugares frescos y secos con poca luz.

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

## UN FRUTO SECO QUE HECHIZA



**Daniel de Luis**  
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

El pistachero es un árbol pequeño originario de las regiones montañosas de Grecia, Siria, Turquía, Irán, Pakistán y Afganistán. Su fruto es el conocido pistacho o alfóncigo. Es uno de los frutos secos más deliciosos que tenemos con un sabor típico agrídulce. Desde el punto de vista nutricional, como buen fruto seco su aporte de calorías es importante, llegando casi a las 600 por cada 100 gramos de producto sin cáscara. Este aporte de calorías se debe a su bajo contenido en agua (8 gramos por 100), es un alimento deshidratado, que contiene 50 gramos de grasas por cada 100 gramos, con más de 30 gramos como grasas monoinsaturadas, seguidas de grasas polinsaturadas y saturadas (6 gramos de cada), es decir, que presenta un perfil de grasas cardiosaludables. Con respecto al aporte de proteínas, su contenido es elevado, casi 20 gramos por 100 (muy similar a la de muchas carnes y pescados por unidad de peso), aunque su composición de aminoácidos no es tan completa. El aporte de hidratos de carbono no es muy alto, alrededor de 15 gramos por 100, pero sí es importante el aporte de fibra, llegando casi a los 7 gramos. Este perfil nutricional lo hace un alimento cardiosaludable por su efecto positivo sobre el colesterol de nuestra sangre, a través de su perfil graso y aporte de fibra. El aporte de micronutrientes, y en el capítulo de minerales, el que destaca es el potasio, casi un gramo por 100 de producto. También son importantes el fósforo, el calcio y el magnesio. El hierro, aunque en cantidad (7 mg por 100) no parece importante, solo es superado por el sésamo entre lo vegetales en su composición en hierro. Con respecto a las vitaminas, la más abundante es la E. Por último, el pistacho es abundante en antioxidantes y otros agentes que inhiben la expresión de genes relacionados con los procesos inflamatorios sirven para disminuir el riesgo de sufrir una variedad de enfermedades crónicas, como la diabetes. En conclusión, a pesar de su alto aporte de calorías, este fruto seco tiene un perfil de grasas muy saludable, con alta presencia de fibra, potasio y antioxidantes. Un puñado de 30 granos de pistachos contiene más sustancias antioxidantes que una taza de té verde.



**ANA SANTIAGO**