

SALUDABLE

Piñón, un lujo en el plato

Fruto seco. De forma alargada y sabor intenso se adapta sin problema a la cocina de platos dulces, salados y repostería, aportándolos un toque fácilmente distinguible en boca

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
12 g	700 kcal	1,9 g	0 mg	8 g

ANDREA DÍEZ



Jarrete de cordero

A. D. S.

El piñón es uno de los frutos secos más recurridos a la hora de preparar salsas que acompañan tanto a carnes como pescados. Su sabor tierno, una vez cocinado, proporciona un gusto agradable en boca. Entre las muchas recetas que lo utilizan como ingrediente en las guarniciones y acompañamiento de los platos luce con buen resultado el jarrete de cordero con salsa de piñones.

Para comenzar se salpimentan y doran en una cazuela los jarretes de cordero. Se reservan y, por otro lado, se preparan el sofrito y la salsa que acompañará la carne. Se aprovecha la misma cazuela y se echa un chorrito de aceite y cuando esté caliente, se añade la cebolla picada, el pimiento y la zanahoria cortada en rodajas. A fuego medio irá pochando y cuando esté listo, se añadirán los jarretes previamente dorados, una pizca de pastilla de caldo de carne, un poco de pimienta y un vaso de vino de Jerez. Cuando esté todo bien mezclado será el momento de incorporar un buen puñado de piñones. Se cubre con agua y se cocina unos cuarenta minutos. Después se emplata, se sirve caliente y listo. Por cierto, para espesar la salsa se le puede añadir un poco de harina.

No está atravesando su mejor momento la producción de uno de los productos más emblemáticos de la comunidad. Se avecina una temporada complicada porque la campaña de este año, debido a las plagas, no está siendo buena. Se trata del piñón, un producto de lujo en el plato. Un fruto presente en la despensa del Celler de Can Roca. Los hermanos Roca eligen piñones de Valladolid, entre otros productos de Castilla y León, para incluir en la cesta de la compra del proyecto 'Gastronomía Sostenible'.

Los piñones forman parte de la cultura gastronómica mediterránea. Su peculiar sabor enriquece los platos en los que participa. Tanto crudos como tostados apor-

tan un cierto gusto que les hacen inconfundibles. Juegan en la liga de dulces y salados sin problema. De hecho, los famosas empiñonadas son carta de presentación de pastelerías en Navidad.

En localidades como la burgalesa Aranda de Duero los empiñonados son uno de los dulces típicos de la zona. Un producto artesano que se elabora con azúcar, claras de huevo, harina, vainilla y por supuesto piñones.

También juegan un papel importante en el resultado final de muchos turroneos navideños, aunque el alto precio que alcanzan en el mercado obliga en ocasiones a prescindir de ellos y buscar alternativas. Las peladillas de piñones tampoco faltan en las bandejas de postres en esas fechas.

Este fruto seco, uno de los más caros del mercado, se aprovecha también en los platos salados.

Como guarnición para un pollo asado con piñones, en rellenos como en el redondo de ternera y en salsas realzan el sabor. En las ensaladas, al igual que las pipas o las nueces, también son un elemento más con el que sorprender. Y en platos saludables, se presentan como un estupendo compañero de las espinacas junto a las pasas. La gastronomía asiática los incorpora a su repertorio y los exporta, pero nada tiene que ver con el nacional.

Un firme defensor del piñón del pino piñonero es el cocinero, Miguel Ángel de la Cruz, del restaurante La Botica de Matapozuelos, con una estrella Michelin. En

la pasada edición de San Sebastián Gastronomika demostró que con los productos del territorio como los cereales, las legumbres y las piñas del pino piñonero se pueden crear múltiples jugos, espesantes, salsas y cremas. De hecho, sorprendió con una deliciosa sopa fría, para la que utilizó piñones y tomates del pueblo vallisoletano de Piñel de Abajo. También los hermanos Pedro Mario y Óscar Manuel, del restaurante zamorano El Ermitaño (Benavente), aciertan con los piñones. En el caso de Pedrajas, para uno de los guisos que presentan en su tienda 'on-line' como las albóndigas de lechazo con papada ibérica, piñones de los que destacan su textura delicada y salsa malvasía.

El fruto seco de nuestra tierra

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Los piñones son unos frutos secos muy típicos de nuestra tierra, que han sido utilizados habitualmente en la cocina y en especial en diferentes postres. Por otro lado hay que destacar que precisamente este fruto seco es tan nuestro que no precisa de un cultivo específico previo. De esta forma, lo podemos encontrar en los numerosos pinares de Castilla y León, gracias al pino piñonero. A pesar de ser tan cotidiano, el consumidor puede comer 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), esto es debido a la baja cantidad de agua en su composición, siendo un alimento muy concentrado. Como promedio presenta solo un 12% de agua y un elevado aporte de grasas 70 gramos por 100, de ahí el elevado aporte 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

no es bajo, 8-9 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 saludables y vitamina E para nuestra dieta mediterránea.