

## Crema verde de guisantes secos

Si queremos estar **relajados** necesitamos tener un **hígado sin estrés**. Un hígado tenso nos hace sentirnos de mal humor, irritados, dispuestos a saltar a la primera de cambio. A nivel de alimentación, nos ayudarán a calmar el hígado todos los alimentos de color verde, sobre todo las hojas de este color. Pero además, tomad nota de incluir en la dieta diaria: **alcachofas, parte verde del puerro, cebollino, parte aérea de la cebolleta, apio, pepino, hojas de rábano, germinados, lentejas verdes, guisantes...**

Con estas pequeñas **legumbres** (guisante seco) preparamos nuestra sopa relajante y refrescante. De segundo os propongo una ensalada de arroz o pasta.

### Ingredientes:

-1 vaso de **guisantes secos partidos** (No necesitan remojo). Si no los encontráis partidos, tendrán que estar en agua un mínimo de 8 horas....

-2 **cebolletas**

- 1 tira de **alga wakame**

-**Sal marina** integral

-**Aceite de oliva** virgen

-**Perejil** fresco

-Agua mineral

### Preparación

1. Lavar los guisantes y ponerlos a cocer, con el alga, en la olla a presión bien cubiertos de agua. 25 minutos.
2. Cortar las cebolletas en medias lunas y saltear con un poco de aceite y sal marina.
3. Cuando los guisantes estén cocidos, incorporar los cebollinos y triturar.
4. Servir con un poco de perejil fresco.

Cortesía de:

<http://www.mamabio.es/crema-verde-de-guisantes/>



C/ Vega, 5  
29631 Arroyo de la Miel  
951 29 55 32

# Los guisantes secos

Sabrosos y dulces, constituyen una buena alternativa para incluirlos en el menú semanal, como primera opción o como guarnición de otros platos

Los guisantes pertenecen a la familia de las leguminosas, a pesar de que el acerbo popular los considere verduras. Los guisantes secos son las semillas maduras de la planta homónima, y se encuentran encerradas dentro de una cubierta o vaina de color verde intenso de unos 10 centímetros de longitud. En cada vaina suele haber entre 7 y 9 semillas.

Los guisantes y las habas son las únicas leguminosas que se pueden consumir crudas cuando se recolectan sus semillas frescas.

## Historia y origen:

El guisante es un alimento oriundo de Oriente Medio y de Asia Central, donde se cultiva desde hace miles de años y forma parte de numerosos platos típicos de la gastronomía de los países orientales.

Hoy en día, es una legumbre conocida en todo el mundo y su cultivo se ha extendido por numerosos países, siendo China, Francia y Rusia los principales países productores. No obstante, la mayor parte de la producción de guisantes se destina a la fabricación de piensos para la alimentación animal, y un pequeño porcentaje se destina al consumo humano.

## Valor nutritivo:

Los guisantes secos destacan por su riqueza energética, debido a su abundante contenido en hidratos de carbono (almidón en su mayor parte) y

en proteínas vegetales. El contenido en grasas en comparación con el resto de nutrientes energéticos no es relevante. Los guisantes secos son una fuente importante de fibra, más abundante en su piel, y el la que le confiere la textura rígida y dura. Sobre el resto de legumbres destaca su contenido en vitamina B1. De otros nutrientes (variedad de vitaminas del grupo B, hierro, calcio, potasio y fósforo), los guisantes contienen cantidades interesantes, aunque en menor medida, si se compara con otras legumbres.

## Ventajas e inconvenientes de su consumo:

Los expertos en nutrición recomiendan consumir legumbres de 3 a 4 veces a la semana, 2 veces como primer plato y el resto como guarnición de otros platos. Aunque todas las legumbres comparten similitud nutritiva, variar la frecuencia de consumo, la presentación y la preparación de las mismas, enriquece la gastronomía y mejora la dieta en nutrientes.

Las proteínas de los guisantes son incompletas, es decir, que no contienen alguno de los aminoácidos esenciales. Combinar en un mismo plato, cualquier legumbre con cereales (arroz, maíz, pasta...), favorece el equilibrio proteico al proporcionar al organismo todos los aminoácidos necesarios, como si se tratara de una ración de carne, pescado o huevo, alimentos proteicos por excelencia.

Los guisantes son conocidos por su elevado contenido en fibra. Además, la fibra en general, aumenta el valor de saciedad, es decir, hace que la persona se sienta "llena" y que el tiempo que tarda el estómago en vaciarse sea mayor, por lo que se retrasa la sensación de hambre tras la comida. Estas son razones suficientes para que el consumo de legumbres se recomiende a cualquier edad, y

especialmente para quienes sufren diabetes y exceso de peso.

El principal inconveniente que presentan los guisantes secos, como legumbre es que pueden resultar indigestos, dado su elevado contenido en fibra. La digestión mejora si se eliminan los hollejos, la piel que recubre la semilla, o si se cocinan junto con hierbas carminativas (tomillo, anís, hinojo...).

## En la cocina:

Tal y como se hace con la mayoría de las legumbres, los guisantes secos 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, y se pueden consumir como parte de un sofrito, de 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.

A partir de los guisantes también se puede fabricar harina. Asimismo, es frecuente encontrar en el mercado conservas de guisantes o la legumbre congelada.

- See more at:

<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/legumbres-y-tuberculos/2004/02/03/94769.php#sthash.9RoVSoPd.dpuf>