

PISTACHO: ALIMENTO ENERGETICO



Alimento estrella
Pistacho

Este fruto seco de atractivo color verde es, además de un tentempié energético y rico en fibra, un gran aliado de la salud del corazón.

El pistacho llegó a España con los romanos y los árabes. Sin embargo, durante la Edad Media su consumo prácticamente desapareció. La reconquista de la Península por parte del pistacho comenzó hace tan solo veinte años.

Tentempié energético

La proporción de nutrientes en los pistachos crudos es muy equilibrada. Aportan nada menos que un 20% de proteínas vegetales, tanto como las legumbres o la carne, aunque se comen en menor cantidad; un 28% de hidratos de carbono, que al ser absorbidos lentamente por el organismo procuran energía gradual; un 10% de fibra, ideal para ayudar a regular el tránsito intestinal; y un 44,5% de grasas, formadas hasta en un 54% por el monoinsaturado ácido oleico, el mismo que domina en el aceite de oliva o la pulpa del aguacate.

Por todo ello se trata también de un alimento calórico y que

debe consumirse con moderación en el marco de una dieta equilibrada: 100 gramos aportan 577 calorías, mientras que una ración de 30 gramos proporciona unas razonables 158 calorías, a razón de unas 3 calorías por unidad.

Pequeño pero con grandes virtudes

Los pistachos, ricos en grasas saludables, proteínas vegetales y fibra, ayudan tanto a prevenir diversas dolencias como a potenciar la salud.

Corazón sano. El infarto, la arteriosclerosis y otros trastornos vasculares se pueden prevenir consumiendo fitoesteroles y grasas como las del pistacho. Aporta luteína, que evita la oxidación del colesterol y su acumulación en placas de ateroma, así como fitosteroles y fibra que ayudan a eliminarlo de la circulación. De una a tres raciones diarias (de 30 a 100 g) pueden reducir un 11% el colesterol malo LDL.

Libres de anemia. La combinación de altas proporciones de cobre (1,3 mg/100 g) y de hierro (4,15 mg) favorece la asimilación de este último mineral. Por eso el pistacho es adecuado en casos de anemia. Otra forma de potenciar la absorción del hierro del pistacho es acompañando el fruto seco de alimentos ricos en vitamina C.

Visión de calidad. La luteína y los carotenos protegen la vista. Se ha asociado el consumo de pistachos con una menor incidencia de cataratas, degeneración macular y pérdida de visión, así como con una buena percepción visual nocturna.

Obesidad y diabetes. El pistacho es un tentempié sano si se consume en raciones moderadas. Es rico en fibra, lo que favorece el tránsito intestinal y el control del azúcar. Los diabéticos pueden usarlos para reducir la carga glucémica elevada de otros alimentos, como el pan o las patatas.

Salud sexual. Según el médico árabe Avicena, «es aromático, conforta el estómago y excita». En Oriente y sobre todo en Siria se considera un potente afrodisiaco. El cinc, necesario para la síntesis de hormonas sexuales, y la arginina, un aminoácido que favorece la erección, pueden explicar esta creencia.

Un toque exótico en dulces y helados

En Oriente Medio es un ingrediente básico en repostería. En países occidentales, además de servir de aperitivo o snack, se utiliza mucho en la elaboración de helados, a los que confiere un alegre color verde. En la emergente y creativa cocina mediterránea, se pueden encontrar un sinfín de recetas con pistacho: primeros platos con atractivas salsas tipo

«pesto» de pistacho, como espaguetis o timbales de arroz, quinoa o cuscús. También es buen compañero del desayuno con cereales así como del arroz, el cuscús o la quinoa.

Resulta delicioso en las cremas de verduras, pero es en los postres donde el pistacho más juego puede dar. Así, se pueden incluir en galletas de té, garrapiñados, helados, yogures, postres de soja, natillas de maíz, en compota, pasteles, bizcochos, crepes y flanes. Ahora bien, conviene escoger el pistacho al natural, crudo, sin salar ni tostar.

M. Núñez y C. Navarro (salud)
M^a Pilar Ibern "Gavina" (cocina)