



Los guisantes

El origen del guisante verde está relacionado con Oriente Medio y Asia Central, zonas donde se cultiva desde hace miles de años.

Se han encontrado restos de guisantes en las habitaciones lacustres suizas de la edad del bronce (3000 años a.C.). Los antiguos griegos lo cultivaban y lo comían, llamándole "pison". Luego fue cultivado por los romanos (300 años a.C.), entre quienes era conocido como "pisum". Lo consumían como puré. El escritor latino Marcus Terencius Varrón, autor del libro "Agronómicas", detalla el cultivo del guisante (50 años a.C.), y los usos de sus tallos y semillas tanto en el consumo humano como para el ganado.

Hasta finales de la Edad Media no hay evidencias de que los guisantes se comieran frescos. Cerca del año 1500 se puso de moda en Francia comer guisantes dulces o de jardín, y este hábito se extendió a todos los reinos de Europa. Los guisantes eran uno de los alimentos favoritos del rey francés Luis XIV y de su

esposa M^a Teresa de Austria, quien en su palacio de Versalles, daba suntuosos banquetes en los que los guisantes formaban parte de la guarnición de carnes preparadas a esos efectos y presentadas en refinados platos de porcelana. El nombre que le otorgaron a esta legumbre fue "petit-pois" para diferenciarlo del guisante seco y áspero que consumía en puré el pueblo llano.

Como curiosidad, en el conocido cuento "La Cenicienta", se la castiga ordenándole limpiar y desgranar guisantes, trabajo considerado inferior y al servicio del deleite de los nobles.

Los guisantes frescos, como los meses del calendario, señalan la llegada próxima de la primavera. "Efímeros mensajeros, que han de comerse tiernos para agasajar al paladar», como dicen los gastrónomos. Su mejor temporada es esta época en la que nos encontramos, la que va de abril a la primera quincena de mayo.

Este producto puede adquirirse en el mercado tanto en fresco como en conserva o ultracongelado. De hecho, fueron las primeras verduras que se empezaron a enlatar y congelar. Sin embargo, en plena temporada merece la pena comprarlos frescos.

Muy típicos de la cocina española son los guisantes con jamón, y también a la flamenca (con huevo y chorizo, al horno). En esta época, resultan deliciosos con habas y patatas nuevas. La alta cocina los presenta a la menta, o en su jugo, con habas, a la inglesa (con mantequilla derretida por el calor de los guisantes hervidos) o a la francesa (con cebolletas de la misma nacionalidad, jamón, caldo y harina)...

La receta que les voy a presentar a continuación me la ha facilitado mi compañera Tomasa Maleno, a la que voy a nombrar colaboradora oficial de esta sección por sus múl-



tiples colaboraciones a lo largo de los años, y, como veréis, se basa en utilizar los productos primaverales de la huerta y escabecharlos, con el fin de poder consumirlos cuando mejor convenga. Los ingredientes, por tanto, son orientativos, dependerán de lo que en cada momento encontremos (fresco, eso sí) en el mercado o la alacena (léase frigorífico). El nombre del plato es

Escabeche hortelano.

Ingredientes:

Guisantes
Alcachofas
Habas tiernas
Zanahorias
Espárragos trigueros
Acelgas
1 cebolla
1 tomate
2 dientes de ajo
Unos granos de pimienta negra
Unas hojas de laurel
Vinagre, Pimentón
3 o 4 clavos, de especia
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

Ponemos en una sartén o cacerola un poco de aceite a calentar y añadimos la cebolla picada, según gustos. Cuando ya esté casi pochada, vamos añadiendo las verduras: zanahorias (peladas y cortadas en trozos de 2 o 3 centímetros), alcachofas (peladas y partidas en 4 trozos), espárragos trigueros (enteros, si no son muy largos), habas (con la vaina, en trozos de 4 o 5 centímetros, o en grano si son más duras), guisantes (frescos, por supuesto y más si estamos en temporada), acelgas (solo las pencas, en trozos de 4 o 5 centímetros)...

Cuando las verduras estén casi rehogadas, añadimos el tomate, pelado y troceado, los ajos, la pimienta en grano, los clavos, el pimentón y el laurel y se sofríe todo el conjunto.

Añadimos el agua (solo hasta cubrir) y el vinagre y dejamos hervir entre 30 minutos si lo hacemos en una olla exprés o una hora en cazuela, según la dureza de los ingredientes. El agua debe reducir hasta convertirse en salsa, no en caldo.

Se come templado, mejor de un día para otro, o más.

Lo podemos servir como plato individual o como guarnición de otros.

elrancho@balcondeinfantes.com



La Cocinilla



Distribuciones
Dam, s.a.
TRANSPORTE, ALMACENAJE, DISTRIBUCIÓN E INSTALACIÓN

C/ Edison, 9 - Polígono San Marcos GETAFE
Teléfs.: 91 683 67 77 / 99 - 91 683 25 17 - Fax: 91 683 01 12
E-mail: dam.madrid@distribucionesdam.com
28906 MADRID

DIVISIÓN TRANSPORTE



C/ Río de Janeiro, 6 - Polígono Industrial Centrovía
Teléfs.: 976 14 46 55 - Fax: 976 14 46 57
E-mail: dam.zgza@distribucionesdam.com
50196 LA MUELA (Zaragoza)