



El guisante fresco

► Texto: Carmen Bastida

Fotografías: Fernando López

Es una leguminosa de la que comemos las semillas antes de madurar, esos seis u ocho granos verdes y tiernos por vaina, o la vaina entera de sabor un tanto dulce de las variedades conocidas como tirabeques o bisaltos. Al ser de las primeras verduras de primavera resultan jugosos y vitaminados, pero en el mercado es difícil encontrarlos frescos porque la venta se hace generalmente en conserva, secos o congelados, eso sí durante todo el año. Su cultivo es muy sencillo, vamos a verlo aquí paso a paso para introducirlo en nuestro huerto y así poder disfrutar plenamente de sus propiedades

El guisante verde (*Pisum sativum*) y los bisaltos (*Pisum arvense*) son un cultivo anual muy conocido y popular en toda Europa. Para encontrar su origen tendríamos que remontarnos a tiempos del Neolítico, al menos 7.000 años antes de nuestra era, en lo que hoy llamamos Oriente Medio, de donde llegó hasta la hoy Europa Central. Lo sabemos por crónicas romanas, entre otras las de Columela a comienzos de la Era cristiana y las de Paladio en el siglo IV, que por cierto dejaba entrever que los romanos no sentían gran entusias-

mo por los guisantes, porque se cultivaban en tierras con poco sol, algo que tal vez les provocaba la nostalgia del clima mediterráneo y de otras salsas más mundanas. Bien es verdad que la composición del guisante, al ser una hortaliza sin madurar, es un tanto acuosa, pero hoy sabemos que nos aporta fibra, proteínas, oligoelementos y vitaminas.

Como cultivo nos interesa saber que para la tierra también es un buen alimento. En las rotaciones esta leguminosa aportará a la tierra el nitrógeno que ha tomado de la

Delicados y digestivos

Los guisantes tiernos son más bien acuosos y ligeros, pero también tienen proteínas, un 6%, proporción que irá aumentando en la medida que avanza en su proceso de maduración, hasta llegar en los guisantes secos a un 14% de proteína, tanto o más que las habas secas, pero para digerirlos debemos tomarlos en puré. Si queremos disfrutarlos tiernos y jugosos podemos estar tranquilos porque nos aportan hidratos de carbono y –por este orden– potasio, fósforo, calcio, hierro, sodio, así como vitaminas A, C, B1 y B2. Son buenos acompañantes de muchos platos, pero comerlos solos o con algunas cebollitas y zanahorias tiernas aporta ya todos los ingredientes de una comida digestiva y sana.

En la Alta Cocina de hoy, cocineros de prestigio como Martín Berasategi muestran predilección por algunas variedades de guisantes, concretamente el cotizado "guisante de lágrima de costa", llamado así por su forma, un grano fino, muy tierno y delicado que se cultiva en ecológico cerca de Getaria (Gipuzkoa).

atmósfera y lo ha fijado con bacterias del género *rizhobium* que viven en simbiosis con sus raíces. Para aprovecharlo, al final de la cosecha hay que cortar la planta y dejar dentro de la tierra las raíces para que se descompongan en ella, dejando los nodulitos de nitrógeno a disposición de los cultivos siguientes.

Tierra de cultivo

Los guisantes tienen un sistema radicular poco desarrollado pero con una raíz pivotante que profundiza bastante. No es un cultivo muy exigente en materia orgánica, es más importante que la tierra esté suelta, aireada y mullida aunque no sea profunda. Podemos sembrarlos en todo tipo de tierra, pero no soportan bien las pesadas y húmedas donde crecerá con dificultad; la tierra caliza tampoco es muy adecuada, porque el guisante tenderá a amarillear debido a la clorosis férrica o dificultad para asimilar el hierro, en cuanto a la salinidad la tolera medianamente.

En el huerto los sembraremos como cultivo precedente de otras hortalizas de invierno (coles, puerros, achicorias...) a los que dejará una tierra bien nitrogenada. Pero es incompatible consigo mismo, por eso no los sembraremos de nuevo en el mismo sitio hasta transcurridos al menos 4 años.

Aparte de tener en cuenta las rotaciones es bueno saber qué cultivos convivirán bien con el guisante. Gertrud Franck, que fue la primera en experimentar y definir los cultivos asociados –cómo unos cultivos mejoran o se inhiben en compañía de otros– explicaba que el guisante se desarrolla muy bien intercalando hileras de apios, zanahorias, nabos, rábanos, pepinos, lechugas, maíz; en cambio los guisantes no soportan bien la proximi-

dad de ajos, judías verdes, patatas, puerros, tomates ni cebollas.

Preparar la siembra y la plantación

En general el guisante es un cultivo de invierno-primavera. Debemos tener en cuenta que crece bien con temperaturas de 15-20 °C y soporta algunas heladas, por eso en climas suaves se puede sembrar en otoño, prolongándose su ciclo hasta finales de primavera. En cambio en climas más fríos tendremos que esperar a sembrarlo en cubierto, en enero o febrero, para trasplantarlo y que siga creciendo durante toda la primavera o sembrarlo directamente en el bancal en abril. En clima templado se podrán sembrar incluso en mayo para cosecharlos en noviembre, pero tengamos en cuenta que es un cultivo de clima fresco y húmedo, por tanto los calores fuertes y el aire muy seco le perjudicarán.

En principio lo vamos a cultivar para su consumo tierno, verde, pero si queremos un alimento de verdad nutritivo elegiremos cultivar el guisante para recolectarlo y guardarlo seco. Para este fin elegiremos variedades para desgranar, preferiblemente las variedades tardías que son también más productivas.

La fecha concreta de la siembra dependerá de la variedad. Empezaremos por las variedades precoces –sembrar-



No sólo es un buen acompañante, ellos solos constituyen un buen plato

das en interior o invernadero y luego trasplantadas— seguidas de siembras en el exterior con variedades tempranas y tardías. También depende del clima de la zona en la que cultivamos, para esto nada mejor que preguntar a los buenos hortelanos del lugar y planificar siembras escalonadas para prolongar el placer de cosechar esta succulenta verdura. Es así como lo hacían los excelentes jardineros de Luis XV en Francia, gran gourmet que sentía pasión por los guisantes. Como todos querían contentarle, le abastecían de tal variedad y cantidad y los comía tan glotonamente que le provocaban según sus médicos “verdaderas tormentas en el bajo vientre” lo que hoy llamarían dispepsia flatulenta, que derivaban en un “aturdimiento por la compresión del cerebro”, sobre todo los que comía a partir de junio y julio, mucho más indigestos, por lo que de nuevo los jardineros se esmeraban en prepararlos al comienzo del año, pues pasada la crisis quería volver a sus festines de “petits pois”. De aquí derivó toda una moda que causaba furor en aquella corte de 1700 y fuera de ella. En las afueras de París los hortelanos competían por conseguirlos antes que el propio rey y contrariamente

Los sembraremos antes de coles, puerros, achicorias... cultivos de invierno a los que dejará una tierra bien nitrogenada



Los bisaltos, variedad para comer con vaina, se cogen antes de que engrosen los granos

a las necesidades de la planta, no dudaban en sembrarlos en invierno en cama caliente de estiércol de caballo. El objetivo no era un buen alimento, sino lograrlos hermosos y sobre todo precoces. Como decía un cronista “a los ‘snobs’ la calidad les importaba poco”.

Guardar las distancias

Si sembramos en invernadero o lugar protegido para luego trasplantarlas, pondremos las semillas separadas 3cm y en líneas. Si sembramos ya en tierra la prepararemos bien dejándola limpia de hierbas y mullida. Con la herramienta marcaremos una línea de unos 4-5cm de profundidad, separando las semillas 2cm en los guisantes enanos y unos 8cm en las de enrame. En algunas zonas no está de más proteger la siembra con una red para evitar la “glotonería” de los pájaros. También a las babosas les encanta comer las plantas pequeñas, el fosfato férrico puede ser una eficaz solución en caso de fuertes ataques.

En cuanto a la separación de las líneas tendremos en cuenta reservar un espacio para después recolectar cómodamente: unos 40cm entre líneas en las variedades enanas, que florecen y dejan de crecer y al menos 70cm para las variedades de enrame que tienen una floración escalonada y siguen creciendo; unos 60cm para variedades semienanas o de semienrame, de floración y tamaño intermedio que también agradecen un entutorado bien firme.

La germinación del guisante es rápida, en 2 o 3 semanas. Cuando las plantitas estén levantadas les haremos un ligero aporcado, poniéndoles tierra al pie y cuidando de fijar bien los tutores, que clavaremos en tierra al menos 30cm.

Como tutores para las variedades enanas será suficiente un hilo o una red bien sujeta cada cierto tramo por estacas. Para las variedades de enrame, que pueden alcanzar 1,80m de altura, haremos como con las alubias verdes, poniéndoles un buen apoyo con cañas, varas de avellano o una amplia red. Los tutores los colocaremos cuando las plantitas tengan ya unos 15cm de altura y ellas mismas se sujetarán con sus zarcillos.

Un truco para fortalecer a las plantas y ganar en producción es hacer como con la mata del tomate, cortar su crecimiento o podar la planta por encima de la 5ª floración en las variedades precoces y después de la 8ª floración en las medianas y tardías.

Riego moderado y otros cuidados

Los guisantes no soportan ni la sequía ni el exceso de agua, por eso el riego será moderado entendiendo esto por un riego abundante y espaciado del siguiente en vez de riegos escasos y continuos.

Mientras crecen –y salvo que pongamos un acolchado de paja o similar–, será necesario hacer al menos dos escardas, más importantes a veces que el riego, para que no tenga hierbas que le molesten en su crecimiento, y un aporcado para sujetar bien las plantas, y sobre todo –muy importante– sujetar bien los tutores o las redes de apoyo.

Al ser un cultivo que atrae fácilmente el pulgón, un buen preventivo es regarlos al pie, una semana después de hecho el trasplante, con extracto de ortiga. Durante el crecimiento, la ortiga en el riego les protegerá del pulgón fortaleciendo a las plantas. Si el ataque es fuerte debido a un tiempo caluroso pulverizar jabón potásico. En cuanto a problemas de hongos, el oídio aparece demasiado tarde para comprometer la cosecha pero en las siembras tardías puede hacer daño. Como preventivo es muy útil aplicar decocciones de cola de caballo o, si ya tenemos el problema y es importante, espolvorear azufre en caso de ataque precoz.

Recogerlos en su punto

En general el guisante es para comerlo bien tierno, y esto depende de la “edad” del mismo, no del tamaño ni del color, que los define la variedad. En un guisante sembrado a comienzos de marzo podremos recoger de su mata las primeras vainas con sus guisantes plenos y redondos 12 semanas más tarde. Al tener una floración escalonada, para cogerlos en buena sazón daremos un repaso por las matas cada tres días y así hasta que termine de dar frutos. Los bisaltos o variedades para comer con vaina se cogen antes de que engrosen los granos; los de desgranar esperamos a que estén redondos y bien formados pero antes de que se endurezcan, salvo si son variedades para comer en grano seco, para purés, que se cosechan con la mata entera y luego se ponen a secar para limpiarlos fácilmente. Mariano Bueno, en su libro “El huerto familiar ecoló-



Comerlos solos o con un algunas cebollitas y zanahorias tiernas tiene ya todos los ingredientes de una comida digestiva y sana



Colocaremos los tutores, o la red, cuando las plantas tengan un palmo de altura; ellas mismas se sujetarán con sus zarcillos

gico” nos da un consejo si queremos guardarlos congelados y que sean todos igualmente tiernos: recoger y guardar las primeras cosechas, porque en las sucesivas “aparecerán muchos granos duros que se nos pasó recoger en su momento”.

Las mil y una variedades

En cada región es interesante buscar las variedades locales. Son tantas las variedades de guisante, y se cruzan con tanta rapidez que sirvieron para desarrollar las famosas Leyes de Mendel sobre las herencias genéticas, algo que aprendimos en la escuela. También inspiraron cuentos populares como el que nos regaló Hans Christian Andersen: *La princesa y el guisante*. No está de más buscar alguna edición clásica para releerlo y contarlo a vuestros niños. Es la delicada historia de una princesa disfrazada, descubierta porque fue capaz de sentir un guisante escondido bajo los siete edredones donde se acostaba. Bromas aparte, la industria conservera, que requiere un grano que aguante el proceso de envasado, hervido, etc. mide la dureza o resistencia al aplastamiento con un aparato llamado tenderómetro: en variedades lisas, más rústicas, más resistentes al frío, más precoces, la medida que debe marcar el manómetro para recolectar es de 120 °T (grados tenderométricos), en las rugosas, más blandas y dulces y más tardías, que soportan mejor el calor, la medida será de 110 °T. ■