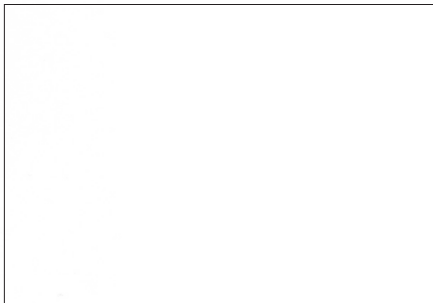


“

”

Ingredientes  
para 4 personas:

Pega tu foto o haz tu dibujo



Describe tu receta paso a paso:



# Mi recetario

## Variedades locales de La Alpujarra



**GUISANTE**

*Pisum sativum* L.  
(syn. *Lathyrus oleraceus* Lam.)



Conoce más en:

## Guisante

Entre las primeras legumbres que empezamos a cultivar en el creciente fértil, hace más de 10000 años, destaca el pequeño guisante.

Trepadora anual cultivada en prácticamente todo el mundo, se trata de una de las legumbres más importantes en cuanto a producción mundial.

Su elevado contenido en proteínas (alrededor del 23%) y carbohidratos convierte a los guisantes en excelentes aliados nutricionales, y no solo para seres humanos sino también para ganado: de hecho, en la provincia de Granada tenemos constancia de guisantes de secano que se sembraban para engordar cerdos.

En la Alpujarra, suelen conocerse como guisantes las variedades comerciales, de vainas más largas y semillas más gruesas. En cambio, las variedades locales, de vaina más corta, semilla más pequeña, y sabor más dulce y rico, llevan el nombre popular de «présules» o «prénsules», y siguen siendo una parte importante de la dieta local. Se utilizan a menudo como ingrediente clave en recetas tradicionales como guisos y sopas, siendo especialmente reconocidas localmente las variedades 'Blanco' y 'Negro'. Estos últimos se conocen también como *présules gitano*s, y se usaban preferentemente para alimentación animal, por su elevada productividad.

### TEMPORADA

Se pueden sembrar en primavera o en otoño; en función de la fecha de siembra, se recolectan tiernos desde finales de primavera hasta el final del verano.

### ¿SABÍAS QUE...?

La palabra francesa para hablar de telas con estampado de topos, empleada a partir del s. XIX, hace referencia a los guisantes (*pois*). En otros idiomas aparecen en expresiones que no hacen referencia a su redondez sino a su pequeño tamaño, como el insulto inglés *pea-brain* (literalmente, «cerebro de guisante»).



## Présules con jamón

### ¿Qué necesitas? (para 4 personas)

1 kg de présules frescos  
Unos cuantos dientes de ajo  
Jamón al gusto  
Perejil al gusto  
Pimienta  
Un chorrito de vino blanco  
Aceite de oliva

### ¿Cómo se hace?

En una sartén con aceite mareamos los présules con el ajo y el perejil, y después añadimos un chorro de vino blanco, unos trocitos de jamón y la pimienta. Si apetece, también se le puede majar un pimiento colorao.

“[E]n el sultanato mameluco de Egipto, los guisantes de semilla pequeña se consideraban comida rústica que solo campesinos y obreros eran capaces de digerir; mientras que, en la Francia del Rey Sol, los guisantes tiernos se convirtieron en obsesión gastronómica de la alta nobleza.”