

RECETA

SALSA VERDE CON GOMA KONJAC

Aceite de oliva virgen extra

Ajo

caldo de pescado

perejil

Sal

goma konjac

ELABORACIÓN

Se cubre el fondo de un cazo con aceite y se pone al fuego. Cuando este caliente se pone el ajo picado y se dora no demasiado.

Se añade el caldo, el perejil picado y la goma konjac (0,7g/100ml).

Se lleva a abullición durante 2 minutos y despues a fuego bajo mientras removemos con varillas. La salsa se irá espesando.



REFERENCIAS

1. Mahendra P. Kapoor , Noriyuki Ishihara, Tsutomu Okubo (2006) Soluble dietary fibre partially hydrolysed guar gum markedly impacts on postprandial hyperglycaemia, hyperlipidaemia and incretins metabolic hormones over time in healthy and glucose intolerant subjects. *Journal of Functional Foods* 24: 207–220

2. Vladimir Vuksan, John L. Sievenpiper , MSc, Zheng Xu, MSc, Evelyn Y. Y. Wong, Alexandra L. Jenkins, Uljana Beljan-Zdravkovic, Lawrence A. Leiter, Robert G. Josse & Mark P. Stavro (2001) Konjac-Mannan and American Ginseng: Emerging Alternative Therapies for Type 2 Diabetes Mellitus. *Journal of the American College of Nutrition* 20(sup5): 370S-380S.



Escuela de Enfermería
"Salus Infirmorum"

C/ Ancha 29, 11001, Cádiz

www.salusinfirmorum.uca.es

Espesantes alternativos



LA
CIENCIA
SE COME

 UCA | Universidad
de Cádiz

INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente se han utilizado harinas refinadas para espesar salsas o cremas. Hay que tener en cuenta que la presencia de estas harinas supone un incremento del porcentaje de carbohidratos de asimilación rápida en la dieta y esta circunstancia puede ser relevante en personas con patologías como las cardiovasculares, obesidad o diabetes.

Las nuevas técnicas culinarias nos han descubierto agentes espesantes alternativos que cumplen a la perfección su función culinaria, aportándonos incluso nuevas aplicaciones, sin los efectos que tienen los tradicionales sobre los niveles de glucosa en sangre. Incluso estos nuevos espesantes pueden influir positivamente en el metabolismo de la glucosa por ser fuente de importantes cantidades de fibra dietética.

...CON QUE ESPESANTES PODEMOS EXPERIMENTAR?

Alginato: Procede de las algas marrones y además de cómo espesante este producto es muy conocido en la cocina moderna por su utilización en las “esferificaciones”.

Goma Xantana: Procede de la fermentación bacteriana del almidón de maíz. Puede funcionar en frío y el nivel de espesor que aporta no cambia con la temperatura.

Goma Guar: Procede de una planta de la familia de las habas. Es muy parecida a la goma xantana y funciona tanto en frío como en caliente dando cremas muy estables. No contiene gluten

Goma Konjac: Es un almidón procedente de la raíz de la planta del mismo nombre. Se solubiliza muy bien en frío y tiene un gran contenido en fibra.

¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE LOS ESPESANTES Y LA DIABETES?

Los científicos aún no han tenido tiempo de publicar muchos resultados pero los que existen son muy prometedores



La suplementación con goma guar mejora los niveles de glucosa y lípidos en sujetos sanos e intolerantes a la glucosa



Añadiendo goma xantana al arroz cocinado se logra una reducción de su índice glucémico



3,6g/día de goma konjac mejora los niveles de colesterol y de glucosa en ayuno de pacientes con diabetes tipo 2