



naturalmente,
FRUTOS
SECOS



MITO
y REALIDAD

PRODUCTOS

DS

Distribuidora
de
Frutos Secos

TEXTOS DE LAS RECETAS:

Editorial Everest

FOTOGRAFÍAS DE LAS RECETAS:

J. Arrojo, J. A. Gómez, Imagen MAS

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

María Casas

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Reservados todos los derechos, incluido el derecho de venta, alquiler, préstamo o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar.

PRODUCTOS



C/ Guiomar Fernández, 9.
09006 BURGOS

EDITA:

LIBRERÍA BERCEO.

Caja de Ahorros Municipal, 9

(Alhóndiga). BURGOS

ISBN: 84-920-0913-6

Depósito legal: L.E. 116-1997

IMPRIME:

EDITORIAL EVERGRÁFICAS, S. L.

Carretera León-La Coruña, km 5

LEÓN (España)

Printed in Spain

Impreso en España



CONTENIDO

ALIMENTACIÓN SANA Y VIDA NATURAL

Cambios en las condiciones de vida, trabajo y vivienda	4
Cambios en la alimentación	5
Los aditivos	6
La conservación de los alimentos	7

ALIMENTOS VEGETALES

Frutas y frutos

Albaricoque	8
Melocotón	9
Dátil	10
Higo	11
Ciruella pasa	12
Uva pasa	13

Frutos secos oleaginosos

Almendra	14
Anacardo	16
Avellana	18
Cacahuete	20
Macadamia	22
Nuez	24
Nuez del Brasil	26
Piñón	28
Pipa de calabaza	30
Pipa de girasol	32
Pistacho	34

Raíces y tubérculos

Chufa	36
-------	----

Cereales

Arroz	37
Maíz	38
Trigo	39

Productos varios

Castaña	40
Coco	41

COCINA SANA Y AGRADABLE

Nutrición práctica y cocina sana	42
----------------------------------	----

Recetario

Sopa de almendras con caldo de cocido	43
Bacalao al horno con pasas	44
Carne con peras y castañas	45
Crema de avellanas	46

Tabla de equivalencias	47
------------------------	----

ALIMENTACIÓN SANA Y VIDA NATURAL

En los cincuenta últimos años los cambios en las condiciones de vida, trabajo y vivienda, han sido vertiginosos.

Ya el siglo pasado, el XIX, la

Revolución Industrial trajo consigo un cambio profundo en el entramado de la población. Fue

causa de que surgieran las grandes ciudades industriales y

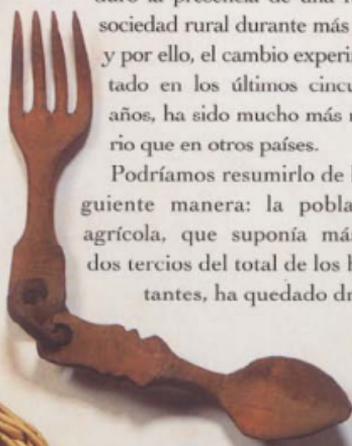
de que el campo fuera despoblándose paulatinamente.

En España el cambio fue más lento; perduró la presencia de una fuerte sociedad rural durante más años y por ello, el cambio experimentado en los últimos cincuenta años, ha sido mucho más notorio que en otros países.

Podríamos resumirlo de la siguiente manera: la población agrícola, que suponía más de dos tercios del total de los habitantes, ha quedado drásti-

camente reducida a menos de un 15%, y el nivel de vida del proletariado urbano, muy bajo a principios de siglo y hasta los años treinta, ha subido hasta unificarse con el de la clase media.

La innegable mejora de las condiciones de vida de la población, ha supuesto, entre otros logros, la masiva incorporación de la mujer al mundo laboral. Todos estos cambios han tenido una repercusión de honda trascendencia en la vida doméstica. Las familias numerosas son ya cosa de otros tiempos y esta reducción del núcleo familiar ha traído consigo una reducción del ámbito de la vivienda. Las grandes mansiones de la nobleza o desaparecieron o pasaron a albergar organismos públicos y también desaparecieron o están en vías de desaparecer en los pueblos de España, las casonas de los propietarios agrícolas, para ser sustituidas por fincas de carácter urbano distribuidas en apartamentos. Ahora bien, servicios que antes sólo existían en las grandes ciudades, como el alcantarillado, el pavimentado o el teléfono, han llegado a los últimos rincones. Las moradas de las actuales generaciones de ciudadanos son, seguramente, más reducidas que las que habitaron sus abuelos, pero no cabe la menor duda de que son mucho más cómodas y confortables.



CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN

Lógica consecuencia de los continuos cambios de vida, son los continuos cambios en la alimentación. Sólo en el espacio de las tres últimas generaciones éstos han sido tan intensos que pueden considerarse totales.

Por una parte, se han aligerado las dietas; las comidas cotidianas son mucho más cortas y ponderada. El gran escritor Josep Pla dijo, con sobrada razón, que cada guerra que ha padecido Europa, ha supuesto la desaparición de un plato en los ágapes. Y es cierto; a fines del XIX no se concebían las comidas en los restaurantes si no constaban, por lo menos, de cinco servicios; en la actualidad, son dos, como mucho, y con notoria tendencia a disminuir. El cambio aún se nota más en la intimidad del hogar, donde el hecho de que trabajen fuera de casa los miembros de la familia, sin distinción de sexo, ha ocasionado el que la patriarcal comida del mediodía, haya entrado en vías de desaparición puesto que, quien más, quien menos, ha de reponer fuerzas en comedores de empresa y en otros establecimientos.

El cambio no sólo se ha limitado a los horarios, sino que ha llegado con mayor incidencia a los productos alimenticios; el mundo se ha reducido, los rápidos transportes han acercado, de forma que hace unos lustros hubiera parecido inverosímil, los lugares de producción a los mercados, y ello ha hecho posible que ya nada se considere exótico y que se hayan

uniformado las cocinas de todo el mundo, al menos el occidental.

El hecho de la prolongación de la media de vida constituye la prueba de que la alimentación de la Humanidad es ahora mucho mejor de lo que lo fue nunca. La tecnología en la elaboración de los productos alimenticios se ha desarrollado en grado óptimo, las normas de higiene, cada vez más estrictas, se cumplen cada día más rigurosamente, la competencia en los mercados ha ocasionado el que se cuide con esmero la calidad y, por añadidura, la gente se preocupa seriamente por su salud y exige una información exacta acerca de la composición de los productos que forman parte de su dieta.



LOS ADITIVOS

Por aditivo se entiende en la Unión Europea, «cualquier sustancia que, normalmente no se consuma como alimento en sí o ni se use como ingrediente característico en la alimentación, independientemente de que tenga o no valor nutritivo y cuya adición intencionada a los productos alimenticios con un propósito tecnológico en la fase de la fabricación, transformación, preparación, tratamiento, envase, transporte o almacenamiento tenga, o pueda esperarse razonablemente que tenga, directa o indirectamente, como resultado que el propio aditivo o sus subproductos se conviertan en un componente de dichos alimentos».

En general, las autoridades sanitarias mantienen un criterio negativo en cuanto a la utilización de los aditivos en los alimentos y solamente se admiten en los casos en que:

- se pueda demostrar una necesidad tecnológica suficiente y cuando el objetivo que se busca no puede alcanzarse por otros métodos económica y tecnológicamente utilizables.

- no representen ningún peligro para la salud del consumidor en las dosis propuestas, en la medida en que sea posible juzgar sobre los datos científicos de que se disponen.

- no induzcan a error al consumidor.

Por ello se han publicado las llamadas «listas positivas», excepciones a ese criterio prohibitivo generalizado. En ellas figuran los aditivos que se autorizan, los alimentos en que pueden emplearse y los límites máximos de empleo tolerados. Los aditivos, aunque sean inocuos y no entrañen perjuicio para la salud, que no figuren en las listas, se hallan excluidos de toda utilización en la preparación de los productos alimenticios.

La Unión Europea recientemente ha unificado en todo su ámbito los criterios para la admisión de aditivos en los alimentos y por ello ha publicado tres directivas en las que figuran todos los autorizados, los alimentos en que específicamente se admiten y las dosis de utilización. Los no incluidos en los anexos que acompañan a estas directivas quedan absolutamente prohibidos. Son las siguientes:

- Directiva 94/35/UE, relativa a los edulcorantes.
- Directiva 94/36/UE, relativa a los colorantes.
- Directiva 94/2/UE, relativa a los aditivos alimentarios distintos a los edulcorantes y colorantes.

No se admite la utilización de aditivos de ninguna clase en los alimentos transformados, es decir, aquellos que no han sido sometidos a ningún tratamiento que haya modificado su estado inicial.

ALBARICOQUE (*Prunus armeniaca*)

LA PATRIA DEL ALBARICOQUE se supone que fue Mongolia. De allí pasó a Persia y también a Armenia, donde los romanos, al conquistar el país, lo encontraron plantado en los jardines de los nobles. Transportado a Roma, el gran general y aún más extraordinario gastrónomo, Lúculo, fue quien se encargó de difundir su utilización en los banquetes. Siglos más tarde, los árabes le denominaron *al-barquy* y de ahí ha derivado la palabra española albaricoque.

Como fue en la vegas cercanas a Damasco donde más se cultivó, en muchos lugares recibe el nombre de *damaasco*.

En España, a causa de la presencia agarena, los albaricoques se cultivaron muy pronto y se consumieron tanto crudos, como desecados y en forma de mermelada. Desde España pasaron a otros

países. En Francia se apreció como una fruta delicada y exótica y por ello los preparados de albaricoques aparecen unidos a los nombres de reyes y príncipes, como la *Crème aux abricots*, uno de los postres favoritos de Luis XIV. También pasaron el Atlántico, cultivándose y consumiéndose a gran escala en Estados Unidos.

Los albaricoques son ricos en vitaminas, por lo que es recomendable su consumo; no obstante, han sido causa de disgustos familiares en el medio rural español, por las indigestiones de los niños que los comían muy verdes, atraídos por su temprana aparición en los árboles. Tanto es así, que en algunos pueblos de Aragón se les da el nombre de *matamuchachos*. Avicena los recomendaba como depurativo de la sangre, aunque sin abusar, porque podrían engendrar fiebres fleumáticas. En cambio, los albaricoques secos no tienen enemigo. Son buenos contra la anemia y un excelente tónico que da a los músculos fuerza y elasticidad.

Cien gramos de albaricoques secos contienen una riqueza calórica de 182 kcal; 14,7 gramos de agua; 4,8 de proteínas; 0,8 de grasas; 43,4 de hidratos de carbono; 24 de fibra dietética; 56 miligramos de sodio; 1 379 de potasio y 92 de calcio.

MELOCOTÓN (*Prunus pérsica*) 🍑

LA PROCEDENCIA REAL del melocotón es China. Confucio los cita en alguna de sus obras y allí se cultivan en un sinnúmero de variedades. Lentamente, como tantas otras plantas, el melocotonero emprendió el camino de Occidente, hizo estadía en Persia y allí lo encontraron los romanos. Muchos siglos más tarde, pasó el Atlántico, los emigrantes lo llevaron a Nueva Inglaterra y tanto proliferó que llegó a considerarse como una planta indígena. También se extendió por América Latina, donde se le denomina *durazno*, denominación que recibe también, en algunos lugares, el albaricoque.

Los melocotoneros son árboles delicados, resisten poco las heladas y sus frutos son presa fácil de los gusanos, pero pueden librarse de ellos, así lo asegura el Abad, si entre sus ramas se cuelga una piel de serpiente. Florecen y maduran en primavera. Sus frutas, según el mismo Abad, se conservan en agua salada o en vinagre dulce, sacándoles primero los huesos. Estos huesos (sus almendras) matan las lombrices y sanan el hígado y el bazo. Un jarabe que se hace con sus flores es un remedio excelente contra la melancolía.

Los melocotones, además de consumirse como fruta fresca, constituyen un

ingrediente

habitual de la cocina y de la repostería de Occidente, y se utilizan para la fabricación de diversos licores. Aparecen en ensaladas, salsas, mermeladas, helados y un sin fin de postres. Tal vez hayan sido los famosos *Pêches Melba*, obsequio de Escoffier a la famosa diva australiana, la especialidad culminante a base de melocotones en cocina internacional.

Los melocotones frescos son un grato remedio contra el estreñimiento, de grandes cualidades diuréticas, de admirables efectos como calmante del sistema nervioso. Una dieta en la que se consumen con abundancia, hace disminuir el nivel de colesterol y reduce la arterioesclerosis; además, contribuyen a que la piel se mantenga tersa y fresca. Los melocotones desecados (orejones), tienen gran parte de las virtudes de los frescos y además, son un magnífico nutriente por su fuerza calórica y su riqueza en hierro.

Cien gramos de melocotones secos contienen una fuerza calórica de 225 kcal; 25 gramos de agua; 4,9 de proteínas; 0,5 de grasas o lípidos; 61 de hidratos de carbono y 3 de fibra dietética.

DÁTIL (*Phoenix dactylifera*) 🌴

LOS DÁTILES SON el fruto de la palmera datilera, de la cual dicen los árabes que gusta de tener los pies en una fuente, pues sus raíces buscan la humedad más profunda, y la cabeza dentro de un horno.

Las palmeras dan sus frutos al final del otoño o principios del invierno, y cada una produce una media de cincuenta kilogramos, aunque pueden duplicar esta producción. Los dátiles se consumen frescos, semi-secos o secos. Los primeros, tienen menos riqueza en azúcar; los segundos se conservan, sin dejarlos fermentar y son los que usualmente se ofrecen en el mercado; los secos se deshidratan expuestos al sol en las terrazas de las casas

de los países de Oriente, son de gran duración y los de calidad inferior se utilizan

como alimento del ganado en Arabia y en el Norte de África.

En Europa se conocen desde tiempos muy antiguos por el comercio habitual entre Grecia y Egipto, pero se consumieron poco; no obstante, constituyeron el postre favorito de Augusto, el cual se los hacía traer de Siria. En cambio, los dátiles secos fueron el alimento básico de muchas tribus nómadas de Mauritania y, más adelante, los refinados musulmanes españoles supieron aprovechar sus grandes cualidades gastronómicas y terapéuticas. Preparaban con ellos un jarabe que bebido servía para curar la ictericia, cortar el vómito de la bilis, mitigar la sed, despertar el apetito y quitar el sabor amargo que pudiera dejar en el paladar cualquier comida. También la práctica de dejar fermentar los dátiles para obtener vino fue conocida en la Antigüedad. Polibio aseguraba que el líquido obtenido era de más calidad y fragancia que el hidromiel, aunque pasados diez días derivaba en vinagre. Dífilo los recomendaba para alimento de atletas y Galeno para las madres lactantes.

Según su composición, cien gramos de dátiles contienen 14,6 gramos de agua; 2 gramos de proteínas, 63,9 gramos de glúcidos y 8,7 gramos de fibra alimenticia, siendo su aportación calórica de 249 kcal. Son ricos en potasio y pobres en sodio, siendo, por otra parte, nula la presencia de colesterol. Se consideran especialmente como un alimento laxante.

HIGO (*Ficus carina*) 🌿

SEGÚN ANTIGUA LEYENDA griega, la higuera fue una preciada donación de Demeter a un tal Fítalo, que le ayudó a buscar a su hija raptada por Hades. En todas las ciudades que se fundaban se plantaba una higuera en el ágora, para que bajo su sombra se reunieran a departir los ciudadanos libres. Los romanos siguieron esa costumbre, por ello en el Foro siempre hubo una higuera, que se renovó a través de los siglos y fue considerada como emblema de la civilización.

Galeno aconsejaba que se comieran junto con almendras y nueces y daba preferencia a los secos sobre los frescos, al considerarlos más provechosos para el estómago por tener menos humedad; por añadidura, aseguraba que aceleran la digestión. Son buenos para el pulmón y para los riñones, disipan los malos humores y cocidos en hidromiel, son un gran remedio para las afecciones de garganta. Sin embargo, reconocía que su consumo excesivo podía perjudicar al hígado y al bazo.

Además de consumirse frescos, como postre, o secos, en forma de pan de higos, con ellos se puede obtener vino y aguardiente. Plinio cita el vino en su *Historia Natural* con la denominación *ayctes* y lo recomienda como antídoto. También de los higos se obtenía un arrope muy utilizado en la repostería de la España árabe

y más adelante, en el Magreb, con los higos secos y triturados se preparaba un sucedáneo del café.

En cosmética, por sus propiedades emolientes se utilizaron para preparar mascarillas para limpiar el cutis, pues suprimen o aminoran las arrugas, y con el látex que segregan, mezclado con harina, se conseguía una pomada que borraba de la piel las manchas producidas por el sol. Además, con látex de higo es posible escribir mensajes secretos, pues sólo podrán leerse si el papel se expone al fuego.

Cien gramos de higos secos contienen 16,8 gramos de agua; 3,6 gramos de proteínas; 52,9 gramos de glúcidos y 18,5 gramos de fibra, siendo su aportación calórica de 213 kcal, por tanto es evidente su positivo valor como alimento.



CIRUELA PASA (*Prunus domestica*) ❖

LA CIRUELA TAMBIÉN se le supone una procedencia oriental, pero su viaje hacia poniente fue más anticipado que el de otras frutas. Hay pruebas que demuestran que las ciruelas eran consumidas por los habitantes de los palafitos del centro de Europa. También llegaron pronto a Roma, pues Columela ya se refirió al ciruelo como uno de los árboles de habitual cultivo. A Francia los llevó desde Italia según la leyenda, san Martín, y más adelante, con ocasión de la boda de la princesa Claudia, Luis XII llevó la variedad de ciruelas que recibió el nombre de la joven novia.

Avicena estudió las ciruelas desde el punto de vista de la bromatología y afirmaba que «son aptas y aparejadas para ayudar a la digestión, si se toman frías. Convienen en enfermedades coléricas y pueden darse a los enfermos de tales pasiones cuando ya convalecen. Las cirue-

las pasas son menos laxativas, no se corrompen tan aína en el estómago y más confortan y más mantenimiento dan». Por añadidura, afirma el Abad que

estas ciruelas pasas son buen remedio contra la melancolía, pues alegran el espíritu. Modernamente, se recomiendan por su riqueza en hierro, calcio y magnesio.

Las *Claudias de Babay*, las *D'Argen*, las de *Santa Catalina* y las llamadas *Peróigón*, son las que deshidratadas, dan las mejores ciruelas pasas. El método tradicional de secarlas era el de colocarlas sobre cañizos y exponerlas al sol por espacio de cinco o seis días. Después se pasaban al rescoldo de un horno por tres veces, durante doce horas y con un intervalo de otras doce, sometiéndolas a unas temperaturas suaves que subían desde 20 a 30° C. Por último, se sumergían en una solución caliente de azúcar o jarabe de ciruela, lo que las proporcionaba determinado brillo, conociéndose por *sultanas* a las de calidad superior.

Las ciruelas pasas tienen una gran aplicación en cocina y repostería. Intervienen en muchas recetas, tanto en la cocina francesa como en las de Centro Europa y en los países anglosajones, donde en el *Plum-Cake* alternan con las uvas pasas. Con las ciruelas se preparan aguardientes y licores, como *Mirabelle* y *Questeb* y también el *Prunelle*, favorito de la Pompadour.

Cien gramos de ciruelas pasas tienen una riqueza calórica de 292 kcal y contienen 24 gramos de agua; 2,3 de proteínas; 0,6 de grasas y lípidos; 69 de hidratos de carbono; 1,6 de fibra dietética y 2 de cenizas.



UVA PASA (*Vitis vinifera*) 🍇

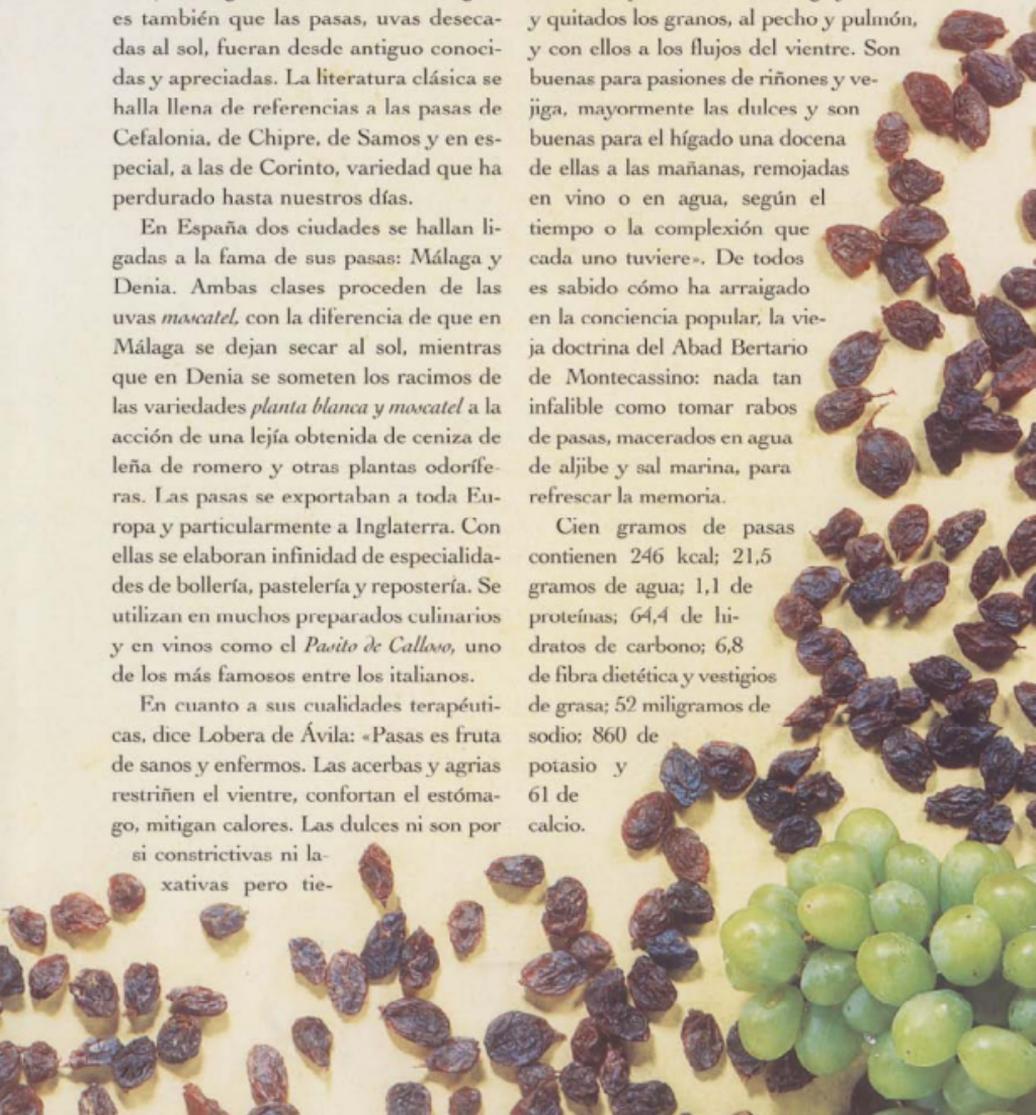
SIENDO LAS UVAS Y EL VINO tan viejos amigos de la Humanidad, lógico es también que las pasas, uvas desecadas al sol, fueran desde antiguo conocidas y apreciadas. La literatura clásica se halla llena de referencias a las pasas de Cefalonia, de Chipre, de Samos y en especial, a las de Corinto, variedad que ha perdurado hasta nuestros días.

En España dos ciudades se hallan ligadas a la fama de sus pasas: Málaga y Denia. Ambas clases proceden de las uvas *moscatel*, con la diferencia de que en Málaga se dejan secar al sol, mientras que en Denia se someten los racimos de las variedades *planta blanca* y *moscatel* a la acción de una lejía obtenida de ceniza de leña de romero y otras plantas odoríferas. Las pasas se exportaban a toda Europa y particularmente a Inglaterra. Con ellas se elaboran infinidad de especialidades de bollería, pastelería y repostería. Se utilizan en muchos preparados culinarios y en vinos como el *Pasito de Calloso*, uno de los más famosos entre los italianos.

En cuanto a sus cualidades terapéuticas, dice Lobera de Ávila: «Pasas es fruta de sanos y enfermos. Las acerbas y agrias restriñen el vientre, confortan el estómago, mitigan calores. Las dulces ni son por sí constrictivas ni laxativas pero tie-

nen el medio. Templan los humores, aprovechan en pasiones del estómago y vientre y quitados los granos, al pecho y pulmón, y con ellos a los flujos del vientre. Son buenas para pasiones de riñones y vejiga, mayormente las dulces y son buenas para el hígado una docena de ellas a las mañanas, remojadas en vino o en agua, según el tiempo o la complexión que cada uno tuviere». De todos es sabido cómo ha arraigado en la conciencia popular, la vieja doctrina del Abad Bertario de Montecassino: nada tan infalible como tomar rabos de pasas, macerados en agua de aljibe y sal marina, para refrescar la memoria.

Cien gramos de pasas contienen 246 kcal; 21,5 gramos de agua; 1,1 de proteínas; 64,4 de hidratos de carbono; 6,8 de fibra dietética y vestigios de grasa; 52 miligramos de sodio; 860 de potasio y 61 de calcio.



ALMENDRA (*Prunus amigdalus*)

EL ALMENDRO, según la mitología, tuvo su origen en unos trágicos amores. Demofonte, hijo de Teseo, a su regreso de Troya, naufragó en la costa de Tracia, donde fue acogido por su rey. Éste le entregó como esposa a su hija Filis, pero pasó el tiempo, Demofonte viajó a Atenas y olvidó su promesa de regresar. Filis, abandonada, se suicidó y en su tumba creció el primer almendro, un árbol que, según la leyenda, pierde las hojas el día que se cumple el aniversario de la muerte de la desdichada Filis.

Se cultivó el almendro en la Antigüedad y se tenía la creencia de que al florecer a fines de febrero, indicaba cual iba a ser el año agrícola: abundante en trigo, si las flores eran muchas y más la paja que el grano si, por el contrario, eran pocas. Como fruto, fueron muy apreciadas las de la isla de Naxos y las de Chipre. Las primeras por su relación con el vino de

aquella procedencia, de mucha calidad pero que se subía fácilmente a la cabeza. Ello se evitaba si se tenía la precaución de tomar previamente, como aperitivo, unas cuantas almendras tostadas y saladas. Las segundas se preferían como postre, pues se aseguraba que facilitaban la digestión.

Difilo de Sifnos y Nesiteo de Atenas, los dos sabios griegos que más atención dedicaron a los alimentos desde el punto de vista bromatológico, se ocuparon de sus cualidades nutritivas y terapéuticas. Más adelante, Plinio se hizo eco de sus enseñanzas, llegando al entusiasmo de relatar las virtudes de las almendras amargas: molidas y mezcladas con almidón y menta, restringen las hemorragias; mezcladas con miel, son de aplicación en las llagas purulentas; con vino tinto, cicatrizan las heridas producidas por la mordedura de los perros, sin temor a la hidrofobia; con vino de pasas, se disuelven las piedras de los riñones, y aún añade varios remedios más en los que su participación es imprescindible. Y en cuanto al aceite de dichas almendras amargas, estaba convencido de que servía para eliminar las manchas de la piel de la cara; mezclada con miel y zumo de granadas para los males de oído y los dolores de cabeza derivados de los mismos, e incluso afirmaba, se podía utilizar, mezclado con vino blanco, como remedio contra el insomnio.

Todas estas teorías fueron recogidas en la Edad Media por Avicena y más tarde, por Lobera de Ávila, el médico de Carlos V: «Si al enfermo se dieran tostadas, serle han más provechosas al estómago y cabeza, porque causan sueño templado y estorban los vapores que no suban al cerebro, y por esto son buenas a los que suele dañar el vino. Y sobre comer con azúcar son buenas a los enfermos (...)».

Las almendras, consideradas como frutos secos, han constituido un producto alimenticio de primer orden desde los tiempos de Homero. En la Antigüedad y en la Edad Media, la leche de almendras fue un ingrediente de amplia utilización en la cocina, ya que servía como líquido de cocción para toda clase de cereales y de sémolas; incluso el arroz al horno, según las recetas de Ruperto de Nola (siglo XVI) se cocinaba con la citada leche de almendras. En la rica repostería de la España islámica, la almendra molida fue un elemento imprescindible. Además, son los ingredientes básicos de dos populares productos: el mazapán y el turrón.

En cuanto a lo provechoso de su consumo, puede que algunos sonrían y piensen que son exageradas o ingenuas, las virtudes que le atribuyeron los antiguos, pero no desdeñarían a los citados Difilo y Nesiteo si consideraran el uso que en la farmacia moderna se ha hecho del aceite de almendras dulces y del agua de almendras amargas. El aceite, en forma de emulsión, se ha utilizado como laxante en niños de corta edad y también en el tratamiento de la bronquitis, de las toses re-

beldes y en las fleumasias del tubo gastrointestinal, de las vías respiratorias y aun del aparato urinario.

El agua destilada de almendras amargas, se ha utilizado con éxito en calmantes y sedantes, y también en colirios. Y tampoco han perdido actualidad las almendras

en cuanto a cosmética, pues son la base de un jabón y de unos polvos de tocador que fueron los preferidos de la Bella Otero.

Cien gramos de almendras tienen una riqueza de 588 kcal y en su composición intervienen 16,2 gramos de proteínas; 51 gramos de grasa; 23,8 gramos de carbohidratos y 14 gramos de fibra dietética. Contienen 775 miligramos de sodio y 775 de potasio. Su contenido en calcio y colesterol es nulo.

ANACARDO (*Anacardium occidentale*)

ANACARDO ES UNA PALABRA de origen griego que significa algo así como «parecido a la resina», con la que se designa a un árbol que nada tiene que ver con la antigua Hélade, porque el *Anacardium occidentale* es oriundo del Brasil. La adjetivación «occidental» sirve para distinguirlo de otra variedad llamada *indica*, por encontrarse en las costas orientales del océano Índico y cuyos frutos llegaban en la Antigüedad a Europa tras larga y difícil navegación. Eran, en consecuencia, muy apreciados y se les atribuía efectos mágicos y sólo se utilizaban para elaborar bebedizos y pócimas.

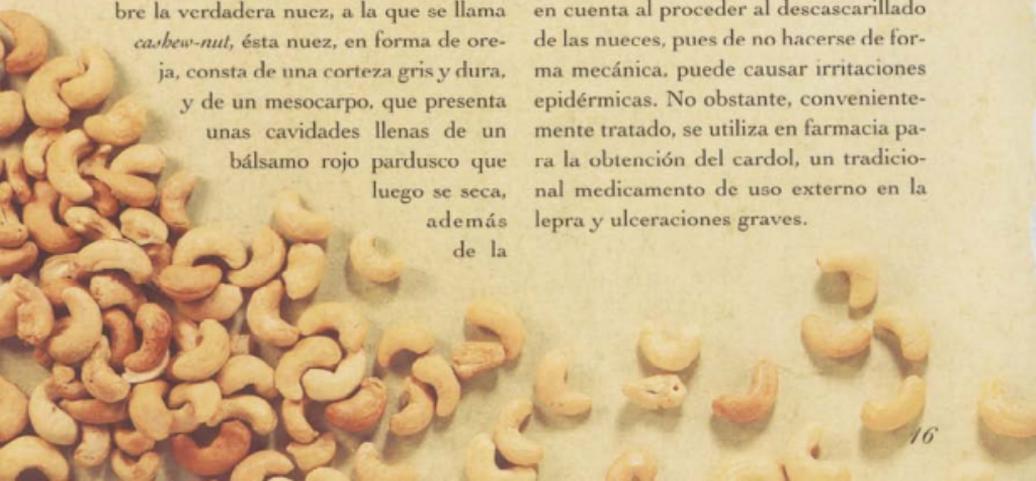
No es el anacardo occidental un árbol alto; no pasa de los siete metros. Sus ramas son retorcidas y leñosas, por descontado, pródigas en resina y proporcionan unos frutos que tienen el tamaño de huevos de gallina, con una forma que recuerda una pera, de color rojizo. Compuestos de una parte carnosa que recubre la verdadera nuez, a la que se llama

cashew-nut, ésta nuez, en forma de oreja, consta de una corteza gris y dura, y de un mesocarpo, que presenta unas cavidades llenas de un bálsamo rojo pardusco que luego se seca, además de la

semilla, que tiene la misma forma de la nuez. Es dicha semilla de sabor suave, oleosa y blanquecina y es la que en el comercio recibe el nombre de nuez de anacardo o simplemente, anacardo.

La pulpa o parte carnosa que rodea la nuez, se denomina *cashew-pear* y se consume en diversos países de América del Sur, desde donde se ha exportado a otros continentes, en los cuales cuenta con un creciente mercado. Mezclada con azúcar sirve para elaborar mermeladas y también como base de bebidas refrescantes, y si se deja fermentar, con ella se obtienen bebidas alcohólicas. En Brasil y algunas islas de Barlovento, se halla un vino procedente del anacardo, que por oxidación acética deriva en un vinagre muy apreciado y, por otro lado, con la variedad *indica*, en Goa se elabora una bebida que llaman los marinos *Goa wine*.

El mencionado bálsamo es tóxico, cáustico y picante, y se debe tener muy en cuenta al proceder al descascarillado de las nueces, pues de no hacerse de forma mecánica, puede causar irritaciones epidérmicas. No obstante, convenientemente tratado, se utiliza en farmacia para la obtención del cardol, un tradicional medicamento de uso externo en la lepra y ulceraciones graves.



Con las semillas se obtiene aceite, y dicho aceite, unido al bálsamo, sirve para fabricar una tinta negra indeleble, utilizada en los puertos de los mares tropicales para señalar los fardos de algodón y yute. Las semillas cocidas del anacardo, aplicadas sobre la piel, son eficaces contra las verrugas, los ojos de gallo o cualquier mancha.

Las nueces de anacardo llegaron a Europa en el siglo XVIII, cuando hicieron su aparición los grandes veleros de tres y más palos, que cruzaban el Atlántico y comerciaban con productos caribeños, y fue de nuevo Inglaterra, su puerta de acceso. Los armadores y navieros que las recibían como un fruto delicado y aromático, las regalaban a las damas de la aristocracia.

Su primera utilización gastronómica fue muy simple: tostadas y saladas se servían como aperitivo en unión de cualquier bebida. Poco a poco, se emplearon como ingredientes de sopas, salsas, bizcochos y otros productos de repostería. Así puede citarse el *Pure de young broad beans, basil and cashews*, invención de un cocinero italiano del Soho, en que las ha-

bas tiernas, perfumadas con albahaca, se unen a los anacardos triturados.

Otra especialidad, ésta

de inspiración oriental, son las *Curried lentils with cashew*: las lentejas son de una variedad roja, se guisan al curry y se acompañan de arroz basmati. Los anacardos se agregan en la última fase y son el ingrediente que da carácter al plato. Con todo, el plato más popularizado es la *Pear and apple tart with cashew nut* (Tarta de peras y manzanas con anacardos).

Cien gramos de nueces de anacardo contienen 604 kcal; 7 gramos de agua; 17,5 de proteínas; 48,2 de grasas o lípidos; 18 de hidratos de carbono; 7,5 de fibra dietética y 1,5 de cenizas.



AVELLANA (*Corylus avellana*) 🌿

HACE TANTOS SIGLOS que el avellano llegó a Europa que puede considerarse aborigen. Los griegos creían que crecían a la entrada del Hades y que sus frutos guardaban los recuerdos de las almas, de ahí que el árbol fuera símbolo de la sabiduría y que sus ramas y sus frutos estuvieran relacionados con la adivinación y con la magia.

De esta relación se pueden citar múltiples ejemplos: según una leyenda celta, en cada avellano, la noche del solsticio de invierno (Navidad), cuando tocan las campanas a las doce, una rama se vuelve dorada: se trata, ni más ni menos, que de la varita mágica de las hadas. En consecuencia, la fortuna favorece a los que tienen la suerte de dar con una de ellas. Los zahoríes se valen de horquillas de madera de avellano para señalar los lugares adecuados

para abrir pozos u obtener manantiales. Si en las casas de campo se coloca alguna rama de avellano, en sus dependencias, nunca entrará ningún alacrán, ni ninguna víbora. Plinio aseguraba que una serpiente muere sólo con rozarle la cabeza con una vara de avellano. La madera de avellano también tiene relación con la gastronomía, pues en el centro y norte de Europa, se considera como la mejor para ahumar el queso; incluso las hojas secas del avellano se utilizaron, en tiempos de guerra y escasez, para sustituir al tabaco.

Estos árboles florecen en primavera y dan su fruto en verano. El avellano, *Corylus avellana*, puede ser silvestre, crece aún cerca de las cumbres más altas de los Alpes y de los Pirineos y su avellana es la de mejor calidad. Además hay otras variedades, como el *Corylus colurna*, de más talla que el anterior y con frutos mayores pero menos agradables, que se suelen conocer como avellanas de Turquía. Otra es el *Corylus maxima*, que también llaman *póntica* o *romana*, pues fue la que comieron los emperadores y más tarde los pontífices, y sin agotar el censo, se pueden mencionar las avellanas americanas, tal vez, las más difundidas en el comercio internacional.



Las avellanas deben comerse maduras, verdes producen dolor de cabeza, sin embargo, según Dioscórides y Avicena «tostadas son buenas a la cabeza, mayormente a pasiones reumáticas si son causadas del frío, y usando la leche de ellas a la manera de almendrada, aprovecha a los que tienen tos de muchos días». Y no es solo el dolor de cabeza, pues también son de uso externo: en Valaquia se tenía la convicción de que si se molian y mezclaban con grasa de oso, le hacían crecer el pelo a los calvos. Si ese polvo de avellanas se disuelve en aceite y con el se frota los ojos de una niña, las pupilas se vuelven más oscuras y se consiguen unos atractivos ojos negros.

En España es el campo de Tarragona el más pródigo en avellanas, lo que justifica que a partes iguales con las almendras, sean ingrediente básico de la típica *Salva romesco*. En otras regiones españolas la producción ha sido igualmente grande, lo que ha permitido que llegaran a mercados donde se ha sabido apreciar su calidad.

Sus aplicaciones culinarias son muchas y variadas y se encuentran en las cocinas tradicionales de la mayor parte de los países del Viejo y del Nuevo Mundo. En Polonia, uno de los mejores logros de su repostería es una tarta de avellanas, huevos y miel; en Hungría, otra de chocolate amargo y avellanas; en Italia tienen fama los bizcochos de avellana y en

Canadá, elaboran unos

filbert macaroons, en que las avellanas van acompañadas de claras de huevo batidas, azúcar moreno y vainilla. Los cocineros de la *nouvelle cuisine*, no han desdeñado las avellanas, por lo que han surgido recetas como la Sopa de avellanas y zanahoria, el Salmón con mantequilla de avellanas, el Pollo asado con avellanas o el Helado de miel y avellana. Pero con el producto que traban mejor amistad es con el chocolate, sin olvidar el turrón de avellanas que tiene casi tantos partidarios como el de almendras. Y por cerrar la lista de sus méritos, recordar que las avellanas son las bases de licores y ratafias, algunas de ascendencia monacal.

Cien gramos de avellanas contienen 657 kcal; 10 gramos de proteínas; 66 de grasas o lípidos; 18,6 de hidratos de carbono; 8,6 de fibra dietética; 786 miligramos de sodio, 457 de potasio y 44 de calcio.

CACAHUETE (*Arachys bipogea*) 🌱

SU DENOMINACIÓN CIENTÍFICA *bipogea* nos da la clave de su identidad: es una planta en la cual las flores, pequeñas y amarillas, después de ser fecundadas, pierden el cáliz, la corola y los estambres, y el pedúnculo que sostiene dichas flores se prolonga con los frutos en los extremos, se introduce en la tierra y debajo de la misma madura. Se trata de unas vainas que contienen de una a cuatro semillas que, a su vez, van envueltas en una epidermis muy delgada de color pardo o rojiza.

Su origen es bastante incierto. Unos dicen que es originario de la costa occidental de África y que de allí lo llevaron los traficantes de esclavos a Brasil. Otros aseguran que el viaje fue en sentido inverso. El caso es que los españoles, cuando llegaron a México, ya lo encontraron allí en sus mercados, donde los indígenas le llamaban *tlalcacahuatl*, «cacao de tierra».

Los conquistadores observaron como los indígenas lo consumían tostado y como lo mezclaban con miel para elaborar dulces, pero hasta el siglo XVIII no lo consideraron digno de atravesar el Atlántico. Don Francisco Fabián y Fuego, arzobispo de La Puebla de los Ángeles, fue trasladado en ese siglo a la diócesis de Valencia. Gran aficionado a la botánica, trasladó una planta de cacahuete a la nueva sede y la hizo aclimatar en el jardín que tenía en la villa de Puzol. Años más tarde fue estudiada por un docto canónigo, don Francisco Tabares de Ulloa, gracias al cual se percataron los valencianos de las grandes cualidades oleaginosas de sus semillas. La consecuencia fue la extensión de su cultivo, que perduró hasta los años cincuenta de este siglo y el hecho de que el aceite valenciano de cacahuete, durante muchos años y a escala local, compitiera en la cocina con el de oliva.

En Estados Unidos la producción de cacahuets tiene una gran importancia económica. Comenzó en Georgia y a partir de los años veinte creció hasta tal punto que son los *peanuts* y la *Coca-Cola* los productos gastronómicos emblemáticos del país. La mitad de su producción se destina a la obtención de la *peanut butter* (mantequilla de cacahuete), un 21% se consume tostado y salado o azucarado y el resto en otros diversos fines.

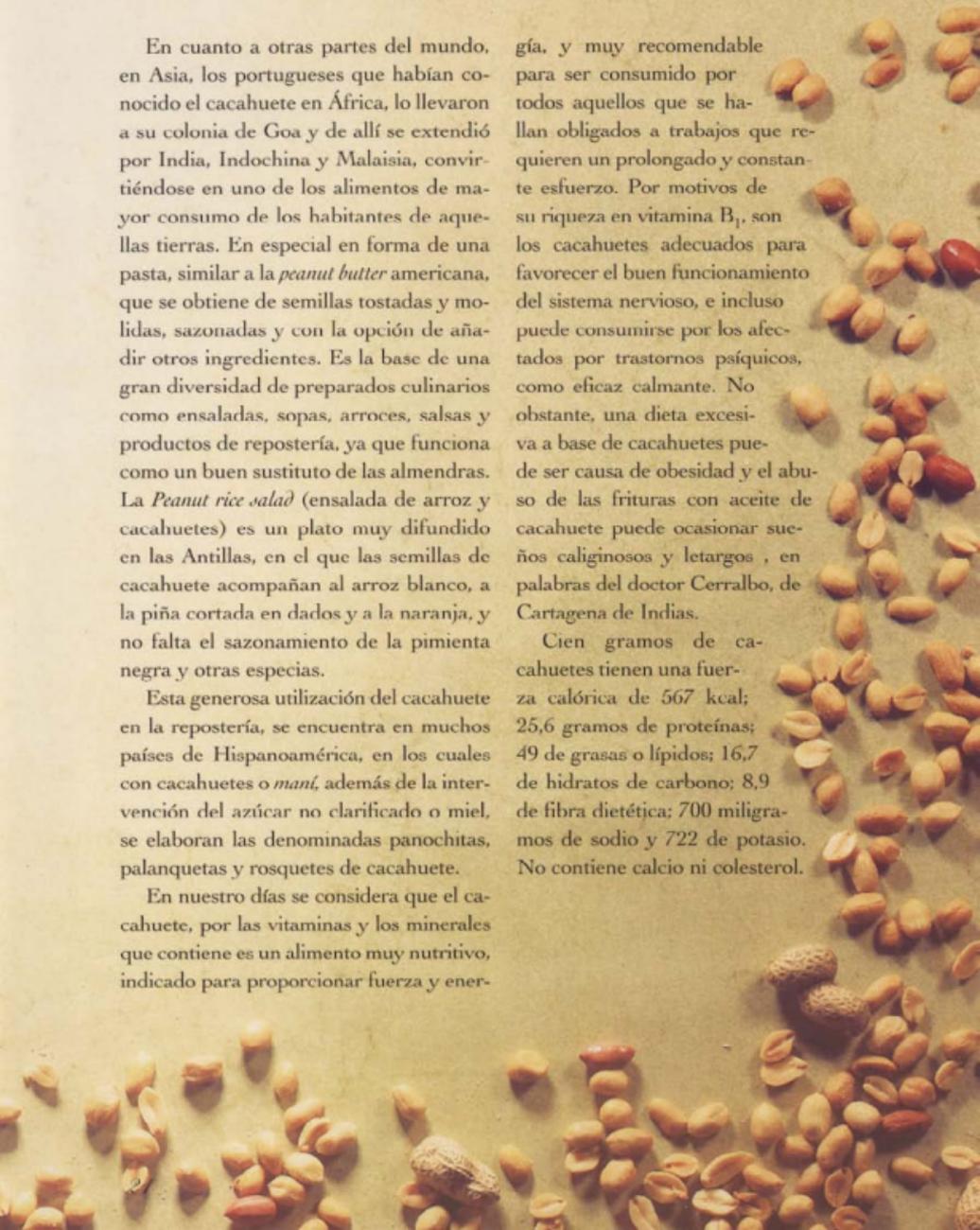
En cuanto a otras partes del mundo, en Asia, los portugueses que habían conocido el cacahuete en África, lo llevaron a su colonia de Goa y de allí se extendió por India, Indochina y Malaisia, convirtiéndose en uno de los alimentos de mayor consumo de los habitantes de aquellas tierras. En especial en forma de una pasta, similar a la *peanut butter* americana, que se obtiene de semillas tostadas y molidas, sazonadas y con la opción de añadir otros ingredientes. Es la base de una gran diversidad de preparados culinarios como ensaladas, sopas, arroces, salsas y productos de repostería, ya que funciona como un buen sustituto de las almendras. La *Peanut rice salad* (ensalada de arroz y cacahuets) es un plato muy difundido en las Antillas, en el que las semillas de cacahuete acompañan al arroz blanco, a la piña cortada en dados y a la naranja, y no falta el sazonamiento de la pimienta negra y otras especias.

Esta generosa utilización del cacahuete en la repostería, se encuentra en muchos países de Hispanoamérica, en los cuales con cacahuets o *maní*, además de la intervención del azúcar no clarificado o miel, se elaboran las denominadas panochitas, palanquetas y rosquetes de cacahuete.

En nuestro días se considera que el cacahuete, por las vitaminas y los minerales que contiene es un alimento muy nutritivo, indicado para proporcionar fuerza y ener-

gía, y muy recomendable para ser consumido por todos aquellos que se hallan obligados a trabajos que requieren un prolongado y constante esfuerzo. Por motivos de su riqueza en vitamina B₁, son los cacahuets adecuados para favorecer el buen funcionamiento del sistema nervioso, e incluso puede consumirse por los afectados por trastornos psíquicos, como eficaz calmante. No obstante, una dieta excesiva a base de cacahuets puede ser causa de obesidad y el abuso de las frituras con aceite de cacahuete puede ocasionar sueños caliginosos y letargos, en palabras del doctor Cerralbo, de Cartagena de Indias.

Cien gramos de cacahuets tienen una fuerza calórica de 567 kcal; 25,6 gramos de proteínas; 49 de grasas o lípidos; 16,7 de hidratos de carbono; 8,9 de fibra dietética; 700 miligramos de sodio y 722 de potasio. No contiene calcio ni colesterol.



MACADAMIA (*Macadamia ternifolia*) ❀

EN EL SIGLO XVII un piloto español, Luis Váez de Torres, descubrió el estrecho que lleva su nombre y las tierras de Australia. Muchos años más tarde, el capitán Cook exploró más detenidamente esta parte de Oceanía y las tierras al sur del estrecho citado, pasaron a llamarse *Queensland*, pero tampoco los ingleses hicieron gran caso de aquel país tropical. Solamente, cuando en la bahía de Moretón se estableció un penal, fueron los moradores del mismo, turistas forzosos, los primeros en apercebirse de la calidad de una nuez, la de Macadamia.

Las tales nueces son el fruto de un árbol perteneciente a la ilustre familia de las *Proteaceae*, de la cual es el miembro más aristócrata y distinguido. Las nueces son pequeñas, compactas, redondeadas, terminadas en un breve pico y de color gris verdoso. El fruto que encie-

rran es de firme textura sin ser duro, de exquisito sabor y delicado aroma. Ahora bien, lo que es verdaderamente dura es la cáscara externa. Las nueces de Macadamia son herméticas, resisten la acción de los cascanueces corrientes y para abrirlas, en la intimidad del hogar, de no estar dotado con la fuerza de Hércules, es necesario recurrir a la ayuda de una llave inglesa. En la práctica, las nueces de Macadamia se adquieren ya preparadas.

Comieron nueces de Macadamia los presidiarios, las comieron imitando su ejemplo los carceleros, algunas se las llevaron consigo los escasos marinos que visitaban aquellas costas, pero en realidad, sólo fueron conocidas por contados gastrónomos australianos. Andando el tiempo, se abrió para ellas la ruta malaya. Los *coolies* que acudían a trabajar a las plantaciones, fueron sus propa-

gadores y las llevaron a Malasia, Indonesia, Tailandia y otros países del sudeste asiático, en los cuales pasaron a ser un ingrediente habitual de sus respectivas cocinas, ya que se unieron a los arroces y a los guisos de pollo.



Europa siguió desconociéndolas. En 1868 se comenzó su cultivo en la isla de Ceilán y entonces se percataron de su calidad, de su fragancia y sabor, algunos viajeros ingleses que las llevaron a Londres para dejar admirados a sus amigos, presentándolas, mezcladas con otros frutos secos, en el típico *cacajó* de Navidad.

Por parecido camino llegaron a Estados Unidos y esa fue su suerte: no faltaron empresarios que se dieron cuenta de las posibilidades gastronómicas de esta nuez e introdujeron su cultivo en las islas Hawái, en cuyos terrenos volcánicos se aclimató y se desarrolló ubérrimamente. Se impusieron en Estados Unidos, especialmente en el mundo de los helados, y como consecuencia, en muy poco tiempo y muy recientemente, la macadamia ha llegado a popularizarse.

En sus primeros tiempos, las macadamias, libres de su encierro, se tomaban tostadas y ligeramente saladas, como las almendras o cacahuetes, pero pronto pudieron seguir otras rutas alternativas. Una fue la de las ensaladas y las cremas, como la *Macadamia nuts with Lychees, Bananas and Ginger cream*, procedente de Singapur; o la *Macadamia slice*, unos bocaditos de mazapán rellenos de macadamia y bañados en mermelada de albaricoque; o el Dulce de membrillo en cuya entraña va la nuez de macadamia picada, invento de un chef hispano.

La tradición es vieja pero la variante es nueva. Algunas pequeñas comunidades de rusos blancos establecidas en



Oriente, continúan celebrando la Gran Pascua con el tradicional pastel, el *Paskha*, cuyo molde tiene cinco piezas escalonadas de madera, confeccionado con miel, azúcar, queso y nueces de macadamia, y con ellas lo decoran e inscriben las letras sagradas XXX y BBB, iniciales en ruso de las palabras «Cristo ha resucitado».

Con todo, el gran reino que se ha abierto para las nueces de Macadamia ha sido, además del de la heladería, el de las elaboraciones a base de chocolate. Por desdicha, los nuevos reposteros no tienen la imaginación de los del siglo XIX y sus elaboraciones, aun siendo de tanta calidad gastronómica como las de los viejos maestros, carecen de sus bellas denominaciones.

Cien gramos de nueces de Macadamia contienen 7,9 gramos de proteínas; 68,6 de grasas o lípidos; 15 de hidratos de carbono y 6,5 de fibra dietética.

NUEZ (*Juglans regia*) 🌿

CARYA EN GRIEGO significa «nogal» y fue el nombre de una de las hijas del rey Dion de Laconia. Carya tuvo amoríos con Dionísos. Sus hermanas, muy curiosas, intentaron descubrirlos, pero el dios Apolo, enojado, transformó a sus dos hermanas en rocas y a Carya en el primer nogal, de ahí lo cerrado de sus frutos, que simbolizan el secreto. En Roma, durante las Saturnales, se obsequiaba a los niños con nueces para que adquirieran la virtud de la prudencia y no fueran entrometidos. También significaban abundancia. Los celtas creían que soñar con nueces era signo de un cambio favorable de fortuna; los

que secasaban eran obsequiados con una lluvia de nueces.

Olvidando la leyenda, el nogal parece ser originario de China, de donde pasó a Persia y después siguió camino hacia Grecia y Roma, extendiéndose posteriormente por todas sus provincias, llegando a España, según el P. Flores, de manos de Pompeyo. Es un árbol que no permite la compañía de ningún otro, pero es sumamente beneficioso: su madera es una de las más apreciadas en ebanistería; con sus hojas cocidas en agua, se preparaba una infusión de sorprendentes efectos contra las hemorroides y lavándose con ella los cabellos, impedía la aparición de canas.

Las nueces, verdes o maduras, no tienen desperdicio. Son mejores y más tiernas, según consejo de Varrón, si el tronco del nogal se abona con cenizas de sauce y será abundante la cosecha, si alrededor del tronco se ata una serpiente. Con el agua procedente de la cocción de las cortezas verdes se exterminan las lombrices intestinales y, si con esa misma agua se riega el suelo, surgen gusanos adecuados como cebo para la pesca. Si se sospecha que un perro tiene rabia, hay que darle nueces añejas; si muere es señal evidente de que estaba hidrófobo. Y para librarse de la presencia de una bruja (tal vez una visita molesta), no hay como colocar unas nueces debajo de su asiento.



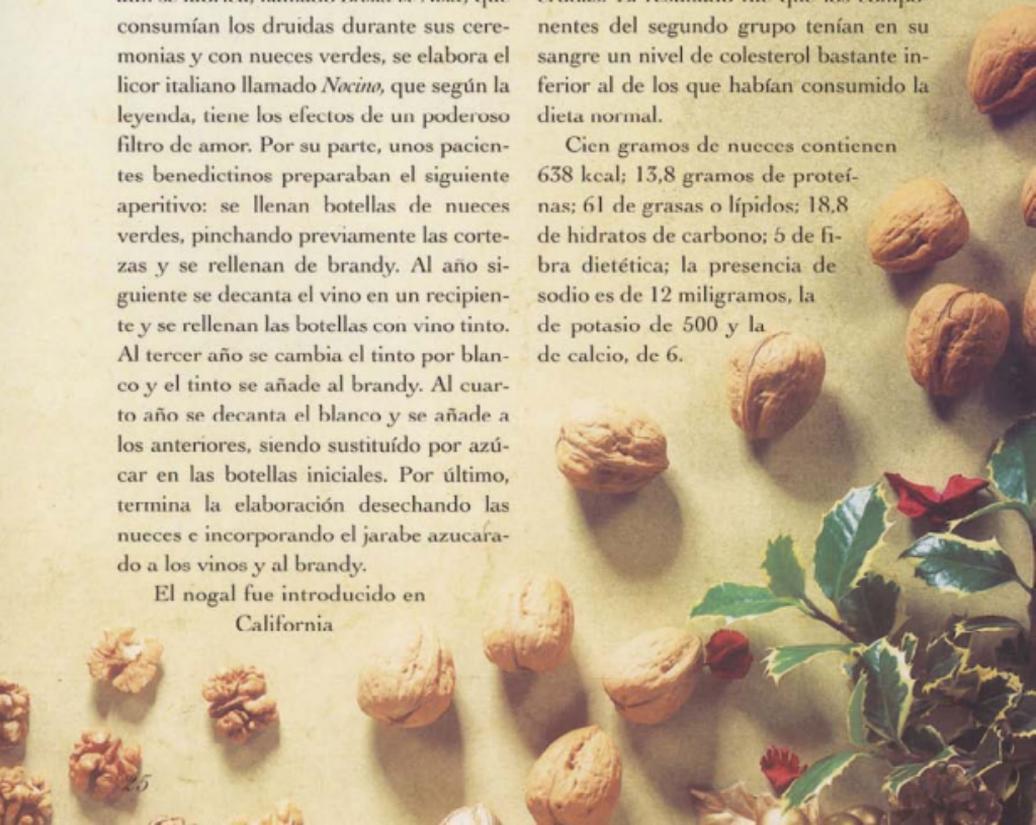
Las nueces son propicias a enlazar con los higos y con la miel, razón por la cual se utilizan en unión de dichos ingredientes, en la repostería de la mayor parte de las naciones. En algunas partes se consumen verdes, sometidas a un previo encurtido, y secas se hallan unidas tradicionalmente a la celebración de la Navidad. En la cocina se emplean en diversas sopas, ensaladas y salsas, además de ser parte integrante de los rellenos de aves, —capones y pavo—, por la generalizada opinión de que proporcionan ternura a las carnes.

Los bretones elaboraban un licor que aún se fabrica, llamado *Broux de Noix*, que consumían los druidas durante sus ceremonias y con nueces verdes, se elabora el licor italiano llamado *Nocino*, que según la leyenda, tiene los efectos de un poderoso filtro de amor. Por su parte, unos pacientes benedictinos preparaban el siguiente aperitivo: se llenan botellas de nueces verdes, pinchando previamente las cortezas y se rellenan de brandy. Al año siguiente se decanta el vino en un recipiente y se rellenan las botellas con vino tinto. Al tercer año se cambia el tinto por blanco y el tinto se añade al brandy. Al cuarto año se decanta el blanco y se añade a los anteriores, siendo sustituido por azúcar en las botellas iniciales. Por último, termina la elaboración desechando las nueces e incorporando el jarabe azucarado a los vinos y al brandy.

El nogal fue introducido en California

por los misioneros jesuitas y es donde su cultivo ha experimentado los mayores avances tecnológicos, siendo las nueces de esta procedencia tal vez las más apreciadas en el mercado mundial. En 1993, la Universidad de Loma Linda efectuó un estudio de estos frutos, demostrando que rebajaban la presencia de colesterol en la sangre. Se sometió a dos grupos de personas al siguiente experimento: un grupo conservó la dieta normal americana y el otro sustituyó la quinta parte de los alimentos —carne, aceite, margarina y mantequilla— por la misma cantidad de nueces crudas. El resultado fue que los componentes del segundo grupo tenían en su sangre un nivel de colesterol bastante inferior al de los que habían consumido la dieta normal.

Cien gramos de nueces contienen 638 kcal; 13,8 gramos de proteínas; 61 de grasas o lípidos; 18,8 de hidratos de carbono; 5 de fibra dietética; la presencia de sodio es de 12 miligramos, la de potasio de 500 y la de calcio, de 6.



NUEZ DEL BRASIL (*Berbolletia excelsa*)

POCOS NOMBRES más oportunos y apropiados para esta nuez que el de *excelsa*, en el sentido de muy alta, porque las nueces del Brasil son fruto de un árbol denominado *Berbolletia nobilis*, que crece en las orillas del Marañón y del Orinoco y alcanza una altura de treinta y cinco metros o más, al que los indios llaman *Nba* y los colonos, *Castanbeira*.

El árbol, frondoso y muy decorativo, da lugar a un fruto de gran peso y tamaño, como la cabeza de un mono, de corteza dura y que se halla dividido en unos gajos, que pueden llegar a ser quince o veinte.

Estos gajos contienen unas semillas, de unos cuatro cen-

tímetros de longitud, de cáscara leñosa, verrugosa, en forma de triángulo y de color pardo oscuro, las nueces del Brasil, nueces de Marañón, o nueces de Pará y Bacurí. Unas nueces muy apreciadas por su sabor equidistante entre el coco y la avellana.

Las nueces del Brasil llegaron a Europa pasando por Inglaterra. En el primer tercio del siglo XIX, Brasil se declaró independiente de su metrópoli, Portugal, y para lograrlo contó con el apoyo británico. Thomas Cochrane fue el comandante de los navíos que ayudaron a los insurrectos. A su regreso al Reino Unido, trajo las nueces brasileñas que fueron, desde entonces, incorporadas a la tradición de amenizar los ágapes durante los días de Navidad con diversos frutos secos.

Brasil es el país máximo productor de estas nueces, pero también llegan a Europa procedentes de Venezuela y Guyana, incluso las hay en Trinidad y en algunas islas del Pacífico dependientes de Estados Unidos.

Las nueces del Brasil, además de consumirse en su estado natural, han tenido una excepcional acogida en la elaboración de preparados de chocolate: los bombones rellenos de tales nueces, acomodados en lindas cajas, se encuentran

en todas las *Free-shops* de los aeropuertos del ancho mundo, en su sección de *Delicatessen*. Esta cir-

cunstancia ha contribuído en gran manera a que estos frutos secos, no hace muchos lustros considerados como rarezas exóticas, hayan llegado a popularizarse.

Las nueces del Brasil se utilizan además, como ingredientes de muy diversas especialidades culinarias. En Inglaterra, como en todos los países de los que fue metrópoli, está muy arraigada la costumbre de preparar la llamada *brandy butter*; mantequilla a la que básicamente se le añade azúcar, brandy y nueces brasileñas, puesto que su textura absorbente combina mejor con el coñac, el ron o el whisky.

Pueden utilizarse en ensalada, como la Ensalada tibia de nueces del Brasil, aguacates, chirivía y bacon, un auténtico *chaud-froid* en el que los ingredientes americanos son fríos y los europeos, calientes. O pueden utilizarse en platos más fuertes, como el Suflé de patatas y nueces del Brasil, indicado para los que gusten de sabores fuertes, pues lleva también queso y pimienta negra. Incluso se han incorporado recientemente a la cocina de autor, siendo un ejemplo de esta tendencia la Salsa de nueces del Brasil, previamente ralladas y fritas con puerros y ajos, un buen contrapunto para los asados.

No obstante, es más tradicional su destino para postres delicados, como la Torta de nueces del Brasil y pasas, una tarta que se elabora con los ingredientes descritos, además de harina, azúcar y huevo, y se caracteriza por la presencia de yogur. O la sabia mezcla de nueces

del Brasil, miel, brandy, zumo de naranja y crema fresca.

Las nueces del Brasil, por otra parte son muy ricas en aceite, más del 60% de su composición. En algunos países de América del Sur, se utiliza este aceite en la cocina. De estas 60 partes, 15 son grasas saturadas, 20 grasas polinsaturadas y 25 monosaturadas: solo el coco supera a esta nuez en grasa saturada. En consecuencia, son circunstancias que deberán tenerse en cuenta al incluirlas o excluirlas de una dieta determinada.

Cien gramos de nueces del Brasil tienen una fuerza calórica de 672 kcal y su composición es de 3 gramos de agua; 60 de grasas o lípidos; 13 de proteínas; 20 de hidratos de carbono; 1 de fibra dietética y 3 de cenizas.



PIÑÓN (*Pinus pinea*) 🌲

EL PINO, POR ESTAR tan integrado en los países del Mediterráneo, se halla unido a algunas leyendas mitológicas, pues los poetas contaron la metamorfosis o transformación en pino de diversos personajes, siendo la más célebre la de la ninfa Pytis, la cual dio nombre al árbol. Bóreas, rechazado por la ninfa en favor de Pan, la convirtió en árbol y desde entonces los pinos, cuando sopla el viento del norte y roza sus ramas, gimen tristemente. Por otra parte, los pinos se hallaban protegidos por otras ninfas, las Hamadriades, que castigan severamente a los que los talaban o quemaban.

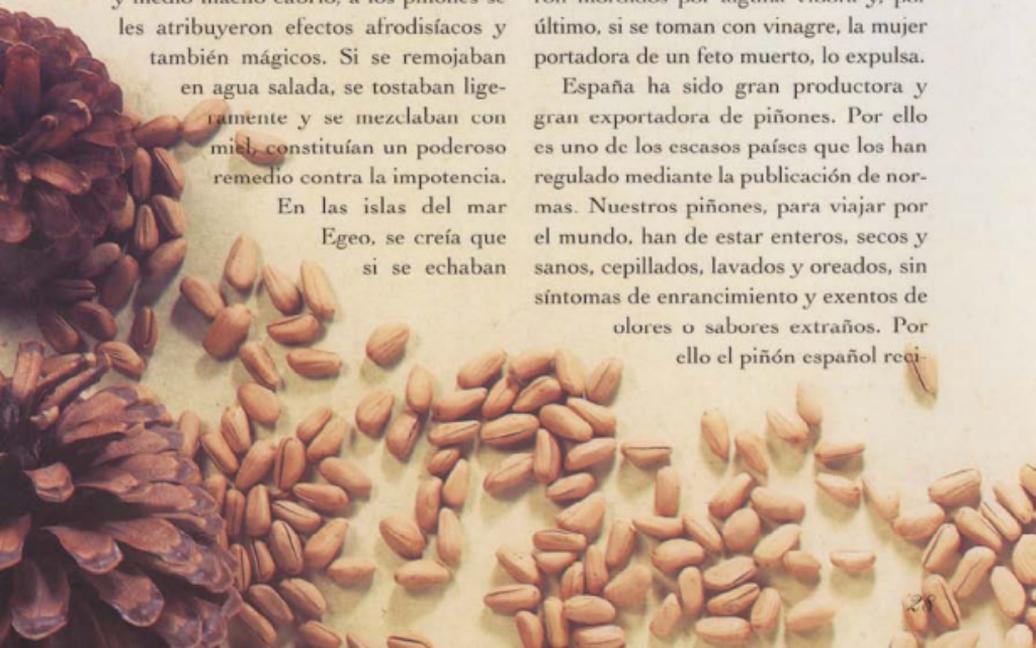
Seguramente por su relación con Pan, una deidad lasciva, medio hombre y medio macho cabrío, a los piñones se les atribuyeron efectos afrodisíacos y también mágicos. Si se remojaban en agua salada, se tostaban ligeramente y se mezclaban con miel, constituían un poderoso remedio contra la impotencia.

En las islas del mar Egeo, se creía que si se echaban

piñones al fuego, los hechizos que pudieran recibirse, se volvían en contra de aquellos que los hubieran tramado.

En cuanto a las propiedades medicinales del pino, se manifiestan tanto en la corteza y la resina como en las hojas, las piñas y los piñones. Plinio consideraba que el agua en que se habían cocido piñones constituía un remedio eficaz contra la ictericia; los piñones, también cocidos en agua de cebada y edulcorados con miel, son beneficiosos para el hígado y los riñones. Si se bebe vino, en el que se han macerado piñones, es remedio eficaz contra el lumbago; mezclados con higos, contra la hidropesía; picados y cocidos junto con membrillo, sanan a los que fueron mordidos por alguna víbora y, por último, si se toman con vinagre, la mujer portadora de un feto muerto, lo expulsa.

España ha sido gran productora y gran exportadora de piñones. Por ello es uno de los escasos países que los han regulado mediante la publicación de normas. Nuestros piñones, para viajar por el mundo, han de estar enteros, secos y sanos, cepillados, lavados y oreados, sin síntomas de enrancimiento y exentos de olores o sabores extraños. Por ello el piñón español reci-



be el nombre de piñón real y aún se divide en tres categorías: extra, primera y segunda, según su calibre, homogeneidad de color y el grado en que se hallan libres de defectos e impurezas.

Los piñones, tanto en España como en el resto de los países de la cuenca del Mediterráneo, además de consumirse tostados y sazonados con sal, tienen gran utilización en la cocina. En Cataluña y Valencia es tradicional mezclarlos con espinacas y pasas, por lo grato del contraste de su sabor con estas últimas. En Italia, junto con la albahaca, queso pecorino sardo rallado, aceite de oliva, un diente de ajo, perejil y sal, son imprescindibles para obtener el *pesto* y son precisamente los piñones el ingrediente que presta a este popular condimento, procedente de Liguria, su característico sabor.

Sirven los piñones, en algunas comarcas hispanas, como ingrediente para embutidos procedentes del cerdo, especialmente morcillas. En la cocina sefardí, donde por motivos religiosos se prescinde de la sangre del cerdo, se amasan los piñones junto con escalonias, desmenuzadas y fritas, hasta conseguir una emulsión purpúrea, a la que se sazona con sal y pimienta negra, dando de esta forma lugar a una de las especialidades *Kosher* más apreciadas por los gastrónomos. En Grecia se guisa un arroz, por mejor decir, *ri-*

sotto, que goza de enorme audiencia entre los turistas, en el que intervienen las negras aceitunas *Calamata* y en el cual son los piñones el ingrediente protagonista que da nombre al plato.

Y no sólo se utilizan los piñones en platos tradicionales, también han tenido éxito en la cocina de vanguardia. Así se puede citar el Pato con piñones, la Empanada de pescado blanco con piñones o el Pudín de albaricoque y piñones con merengue. Para cualquiera de estas recetas, es bueno que los cocineros tengan en cuenta que los piñones han de tratarse con gran delicadeza, dado que por su riqueza en aceite —sólo las nueces y las semillas de girasol les aventajan— pueden quemarse y ennegrecerse al más leve descuido.

Cien gramos de piñones responden a la siguiente composición: kilocalorías, 510; proteínas, 24 gramos; grasas o lípidos, 51; hidratos de carbono, 14; fibra dietética, 6; potasio, 600 miligramos; calcio, 61 miligramos. Carece de sodio y colesterol.



PIPA DE CALABAZA (*Cucurbitae pepo*) 🍂

LA PATRIA DE LAS CALABAZAS es un tanto misteriosa ya que, al parecer, algunas calabazas fueron conocidas por el pueblo hebreo y por los egipcios, pero las variedades más cultivadas en la actualidad proceden de América.

Las primeras calabazas, por su gran tamaño, su corteza verrugosa y el hermoso color de su pulpa fueron muy apreciadas y alcanzaban un alto precio. Un arzobispo de Sevilla, cuando había que proveer una canongía y eran varios los pretendientes, a los que excluía del nombramiento, les regalaba como consuelo una soberbia calabaza y de ahí, aunque aquel santo varón lo hacía con la mejor de las intenciones, ha quedado acuñada la frase de «dar o recibir calabazas».

En México a la calabaza se la llama *ayote* o *ayulli* y hay una larga serie de recetas culinarias que datan del tiempo de los aztecas, los cuales consideraban el *ayote* como un alimento básico de su dieta. Incluso se guisaban y se guisan sus flores. En cuanto a las semillas o pipas, una vez maduras, las comían cocidas en el comal, aunque también las empleaban para espesar los guisos y para hacer dulces.

El guiso mexicano más popular en el que intervienen las pipas de calabaza es el denominado *pipian*, para el que se tuestan las pipas y se muelen hasta formar una pasta que se cuece en agua y a la que se añadirán otra serie de ingredientes como los chiles, verduras, carne o pescado. Otro plato mexicano para las pipas de calabaza es la *pepitoria*, una antigua muestra de la repostería azteca. Las semillas, tostadas y limpias, se mezclan con *miel de panocha* (azúcar sin clarificar emulsionado). Después se sacan con un cazo y se reparten sobre obleas que se dejan secar al sol o en una estufa. Se trata de una golosina por la que los niños sienten gran predilección. Además, como ingrediente secundario, las pipas de calabaza se incorporan a otros preparados de dulcería, algunos de ellos muy parecidos al turrón español.

En Europa, aunque en menor escala que en Hispanoamérica, las pipas de calabaza también se utilizan en



la cocina, en especial para elaborar tartas como alternativa a las recetas en las que comúnmente se utilizan piñones. En la cocina China resultan un ingrediente habitual de las ensaladas y salsas.

Las pipas de calabaza son ricas en vitaminas y nutrientes minerales, en particular cinc, por cuya causa se prescribía para las inflamaciones genitourinarias, incluyendo las enfermedades de la próstata. Un remedio o alivio de todas estas molestias, es el de tomar cotidianamente en ayunas, dieciocho pipas de calabaza. Muchos herbolarios y aun médicos eminentes, por sus propiedades alimenticias, las han recomendado para exterminar los gusanos intestinales, incluso la tenia o solitaria. Según el homeópata italiano Carlo di Paoli, el enfermo, el día del tratamiento, se abstendrá de cualquier otro alimento con la excepción de un ligero caldo vegetal, tomará 40 gramos de semillas de calabaza, preferiblemente frescas y dos dientes de ajo, majará ambos ingredientes hasta conseguir una pulpa espesa y la dividirá en tres porciones. Tomará una para desayuno, otra al mediodía y la tercera en lugar de la cena. Después y antes de acostarse, se tomará un laxante de hierbas aromáticas y repitiendo el tratamiento durante cinco días, la tenia más

tenaz será expulsada. Además, estas pipas tienen efecto calmante y propician el sueño.

Las semillas de calabaza se hallan calificadas como semillas frías y junto con las de verdolaga, achicoria silvestre y mastuerzo, se fabrica la *borchata de las cuatro semillas frías*, de grandes efectos como anafrodisíaco, por lo que se solía suministrar a las personas que, por su profesión o por sus votos, se hallaban obligadas a ser castas. Por su riqueza en grasa, se obtiene de ellas un aceite de los denominados «secantes», aunque recién extraído se puede utilizar en la cocina. Incluso los residuos de este aceite se aprovechan como pienso para los bueyes.

Cien gramos de pipas de calabaza contienen 3,5 gramos de agua; 32 de proteínas; 48 de grasas o lípidos; 10 de hidratos de carbono; 1 de fibra dietética y 5 de cenizas.

PIPA DE GIRASOL (*Helianthus annuus*)

EL GIRASOL, QUE AHORA se cultiva en Europa a gran escala proviene de México y allí lo encontró Hernán Cortés.

Se trata de una planta de gran utilidad, porque además de no ser muy exigente en su cultivo, no tiene desperdicio. Los tallos secos sirven para tutores de otras plantas, como judías y tomates, y aun en Yucatán para sombrajos, pues afirmaban los mayas que inflaban en producir, durante las siestas, los más placenteros sueños. De los tallos verdes se obtiene fibra, una fibra que los chinos mezclaban en la trama de los tejidos de seda, aprovechando su semejanza, y para la fabricación de un papel especial, destinado a la envoltura de las porcelanas más delicadas. De las hojuelas del involucre se obtenía una cera muy estimada en cosmética. Las hojas verdes

serven de forraje para el ganado vacuno y ovino y las semillas como alimento para los pájaros y aves de corral. En cuanto a los frutos, también se apro-

vechan, pues son de sabor parecido a los tupinambos o alcahofas de Jerusalén, y pueden sustituir a estas hortalizas.

Con todo, los aprovechamientos descritos pueden considerarse menores, ya que las semillas del girasol tienen dos destinos más importantes: la obtención de aceite y su utilización directa en la alimentación, bien como frutivo, bien como ingrediente de preparados culinarios.

La presencia de lípidos en las semillas de girasol es del 50% y de ahí que se consideren especialmente oleaginosas. De ellas se extrae el aceite de girasol, también llamado de mirasol o de maravilla. Es un aceite excelente para el aliño de ensaladas y de muy fácil conservación, en especial si se conserva en lugar oscuro. Su consumo es benéfico para la trombosis y los factores de coagulación, indicado contra la arterioesclerosis y por otra parte se utiliza como base de cremas para masaje.

Las semillas participan de las cualidades del aceite. Por su alto contenido en Vitamina B₁ son aconsejables para el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular y el metabolismo cerebral, y desde antiguo, ya entre los indios americanos, fueron consideradas como un activo estimulante de la actividad sexual, creencia justificada por su riqueza en Vitamina E, la vitamina de la fecundidad y la fertilidad.



En España, las semillas de girasol fueron muy poco conocidas antes de la Guerra Civil. En el primer tercio de este siglo la venta callejera de frutivos, con una clientela generalmente infantil, se centraba en los cacahuetes, bien solos o bien acompañados de altramuces, y también en las raíces de regaliz u *orruz*. Su triunfo callejero llegó con las escaseces de la postguerra y el éxito de las populares pipas fue espectacular. Constituyó el socorrido sustitutivo de otras carencias, coincidió con el auge de los cines de barriada y su consumo vino a ser casi como una droga blanda que contribuyó a que las gentes, mientras mascaban y contemplaban la pantalla, se inhibieran de las preocupaciones cotidianas más graves. La afición por las mismas se mantiene y las actuales generaciones les son tan adictas como lo fueron sus padres o abuelos.

En los últimos años, los profesionales de la cocina se han fijado en las pipas de girasol y aunque en mucha menor escala que en los países orientales, han comenzado a reconocer sus méritos gastronómicos y a darles entrada en diversos preparados. Notable es la Guarnición a la princesa de Hohenlohe, que se dio a conocer en Madrid en 1990, en el restaurante *Los Porches*, donde se ofreció todo un magnífico menú en el cual las pipas intervinieron en cremas, pescados y carnes y en particular en un helado en que aparecen con la amigable compañía de los pistachos.

Cien gramos de semillas de girasol tienen una riqueza calórica de 588 kcal; 18,8 gramos de proteínas; 50 gramos de grasas o lípidos; 23,8 de hidratos de carbono; 7,5 de fibra dietética; 775 miligramos de sodio y 850 de potasio. La presencia de calcio y colesterol es nula.

PISTACHO (*Pistacia vera*) 🌿

LOS PISTACHOS O ALFONSIGOS son un árbol o arbusto, según la variedad, de hojas perennes, que encontraron los romanos en Siria y en Persia. Según Plinio, los introdujo en Italia Vitelio y en España, el caballero Pompeyo Flaco. Apreciaron estos árboles por su madera, la cual desde entonces se emplea en ebanistería y marquetería, por ser dura y compacta, e incluso para labrar estatuas e imágenes. Más todavía se cultivaron estos árboles para obtener su resina. Teofrasto aseguraba que la de este árbol aventajaba a todas las de otros vegetales por su fragancia y por tal causa se ha utilizado en cosmética, en farmacia e incluso en gastronomía.

Los árabes emplearon la resina como depilatorio y con ella elaboraban una goma para que las odaliscas se colocaran pestañas postizas. También la utilizaban como desodorante y fabricaban un jabón perfumado e incluso la mascaban, pues con tal práctica se evitaba el mal aliento.

En farma-

cia, la disolvían con vino de pasas empleándola como remedio contra las mordeduras o la ponzoña de cualquier animal y además, pulverizada y mezclada con miel y menta, se consideraba la mejor forma de vencer la inapetencia más pertinaz. Por último, en gastronomía se mezclaba con la harina, como una especia, para dar a los pasteles un sabor más delicado.

Las hojas son también de gran utilidad y el agua en que se cuecen constituye un poderoso insecticida que extermina las pulgas de los animales domésticos.

Los frutos, pistachos o *alfonsigos*, aparecen recubiertos por un tejido verde alrededor de su cáscara, ligera y lisa. Ésta encierra el fruto, pequeño y de forma oval pero muy fragante, lo que ha sido causa de que en toda época se utilizaran en gastronomía como una especia. Los conocieron los mongoles como *nueces del Paraiso* y se sirvieron ampliamente de ellos los cocineros de Damasco y Bagdad, tanto como guarnición y complemento de los asados, como ingrediente de repostería. La prueba de la difusión de tales usos culinarios son las numerosas citas que aparecen en *Las mil y una noches*, al describir los majares que se servían en los festines.



En Europa existen referencias de que el pistacho, al menos desde los tiempos de Vitelio, el mejor gastrónomo que emperador, se utilizó en la cocina, aunque casi siempre como ingrediente secundario, para aromatizar los asados. Algunos de estos platos han perdurado en la tradición culinaria, como el Cordero con pistachos, con muy firme fama de poder afrodisíaco. Seguramente por esta circunstancia, lo cita Lord Byron, en su poema *Don Juan*, al describir la cena con la que Haidée obsequia a su galán.

Los grandes maestros de la cocina francesa, como Escoffier o Gouffé, no desdeñaron los pistachos y prueba de ello es que en la llamada *haute cuisine*, se incluyen recetas como la Sopa de coliflor y pistacho y la delicada Ensalada de zanahorias y pistachos. Sin embargo, fue durante *La Belle Époque* cuando triunfaron los pistachos en las llamadas *bombes* de helado. Así, la *Bombe Aboukir*, de pistacho y helado praliné; la *Bombe Américaine*, de pistachos con helado de fresa y mandarina; la *Bombe Joséphine*, de pistachos con helado de café; la *Bombe Maréchal*, de pistachos con helados de fresa, naranja y vainilla; la *Bombe Margot*, de pistachos con helado de almendras y también vainilla; la *Bombe à l'Orientale*, de pistachos con helado de jengibre,... y tantas *bombes* y *glacées* más en las cuales lucieron su ingenio y aún su erudición, los grandes gorros blancos de antaño.

A Inglaterra no llegaron hasta fines del siglo XVIII y fueron los italianos, que abrieron una tienda en el Strand

londinense –tal vez la primera *delicatessen* de la ciudad– los que los dieron a conocer a la más alta sociedad. En 1854, la *US Pattern Office* los dio a conocer entre los agricultores americanos y los pistachos fueron cultivados a gran escala en los estados del sudeste, con inmejorable acogida por parte de los consumidores. El éxito mundial que actualmente tienen los pistachos ha sido debido, en definitiva, a este su paso por «el país del Tío Sam».

Los bromatólogos no han estudiado tan a fondo como otras frutas secas sus efectos en la Humanidad doliente. Se duda de sus efectos afrodisíacos, pero se les reconoce como un alimento nutritivo y de fácil digestión, que puede, como dijeron los antiguos, disipar la melancolía y activar la memoria.

Cien gramos de pistachos tienen una fuerza calórica de 659 kcal y contienen 8 gramos de agua; 23 de proteínas; 55 de grasas o lípidos; 18 de hidratos de carbono; 3 de fibra dietética y 3,5 de cenizas.

CHUFA (*Cyperus esculenta*) 🌿

SE TRATA DE LOS AZUCARADOS y pequeños tubérculos de una planta que se encuentra silvestre en el África Occidental, donde ahora es cultivada a gran escala, se comercializa y exporta y que también, desde hace siglos, se cultiva en la vega de Valencia.

Gaspar Escola, cronista de la ciudad de Valencia en el siglo XVII, describe la planta y señala la particularidad de que sólo se cosechaba en Valencia y aun en una reducida zona «desde las murallas de la ciudad, hasta el mar y en una legua de ancho y largo». Se da la circunstancia de que el cultivo se mantiene únicamente en la citada área agrícola, en la cual se encuentra la villa de Alboraya, centro de la elaboración de la horchata.

En cuanto a sus propiedades nos cuen-

ta: «De más de ser las chufas entretenimiento para el gusto, son con extremo medicinales. Matiolo y Laguna afirman que comidas enjugan y confortan el estómago. Su leche o zumo limpia las enfermedades del pecho y del costado y mata la calentura ética. Por lo cual, madas las chufas y exprimido su zumo por un paño, le dan a beber nuestros físicos revuelto en el caldo, a los éticos y que padecen tos. No menos aprovecha su leche para templar los ardores de la orina y aun bebida corrige las cámaras de sangre, por la natural propiedad que tiene de revencer y embotar la acrimonia de los humores, y mayormente si esta leche la preparan con agua en que hayan ahogado algún hierro ardiente».

Las chufas son la materia prima de la horchata, bebida analcohólica y refrescante. Las chufas secas, con la excepción de consumirse como frutivito, han tenido hasta ahora poca utilización como ingrediente culinario, aunque últimamente algunos cocineros han comenzado a utilizarlas en guarniciones y salsas.

Su composición es la siguiente: 9,3 gramos de agua; 21,8 de grasas o lípidos; 47,4 de hidratos de carbono; 1,6 de cenizas; 5 025 miligramos de potasio; 1 133 de magnesio y 211 de fósforo.

ARROZ (*Oryza sativa*)

ENTRE TODOS LOS CEREALES, incluido el trigo, el arroz es el más importante en la dieta humana, pues constituye el alimento básico de los países más poblados de Asia, datando su cultivo de más de cuatro mil años. Su origen se halla unido a diversas leyendas, siendo una de las más extendidas la tradición budista que atribuye a la diosa Dewi-Siri la donación del arroz a los hombres, como medio de saciar el hambre sin llegar a causar hastío.

Sin embargo, el arroz tardó en llegar a Europa. Lo conocieron los botánicos griegos pero no lo utilizaron los cocineros. El arroz llegaba de la India y era un producto caro, más apreciado como medicamento que como alimento. Tuvieron que pasar muchos siglos hasta que los árabes introdujeran su cultivo y su consumo en España e Italia. Hoy son estos dos países mediterráneos los que tienen en Occidente, una cocina del arroz más rica.

Un grano de arroz se halla revestido de una cáscara no comestible que se elimina y queda transformado en el llamado arroz integral, con mucha fibra y rico en Vitaminas B₁ y B₂. El arroz pulido pierde el endosperma

y queda como el arroz blanco de utilización generalizada en la cocina. Una forma intermedia es el arroz vaporizado, que conserva las vitaminas y los minerales en el interior del grano. Sus indicaciones dietéticas son numerosas: en los regímenes antidiabéticos, en los antiarréicos en forma de agua de arroz, en los hipersodados, y en los regímenes sin gluten.

Cien gramos de arroz blanco tienen una fuerza calórica de 361 kcal; 11,7 gramos de agua; 6,5 de proteínas; 1 de grasas o lípidos; 86,8 de hidratos de carbono; 2,4 de fibra dietética; 6 miligramos de sodio; 10 de potasio y 4 de calcio.



MAÍZ (*Zea mays*) 🌽

EL MAÍZ FUE un cereal completamente desconocido para el mundo antiguo. En el área del Mediterráneo se cultivaban otros con cierto parecido, como el panizo, y de ahí que cuando el maíz llegó a España en algunas comarcas se le designara con tal nombre. Pero hasta que

Hernán Cortés no conquistó México, en Europa nada se supo de este importante cereal, alimento básico de todo un continente.

Los aztecas le llamaban *tlaoilli* y lo consumían en todos los aspectos de su desarrollo vegetal. Tanta fue la importancia que le dieron los antiguos mexicanos al maíz que toda su mitología giraba alrededor de su cultivo y había deidades tanto para la siembra como para la recolección.

América ha continuado fidelísima al maíz y hay para él toda clase de fórmulas y recetas. La más popular son las mazorca asadas sobre brasas: en Estados Unidos no se concibe el verano sin el aroma en las calles de los asados de *sweetcorn*. En Europa, aunque el maíz ha tenido mejor acogida como pienso que como alimento humano, también se ha incorporado a la cocina. Sirvan como ejemplo el *gofio* canario y la *polenta* italiana. Por influencia norteamericana, el maíz ha entrado en el mundo de las guarniciones y ensaladas. Y no podemos olvidar su paternidad de dos de los whiskys más consumidos en Norteamérica: el *whisky-corn* y el *whisky-bourbon*, invención del pastor Elija Graig.

El maíz es nutritivo, de efectos tónicos y si se consume tostado con su mazorca, tiene cualidades diuréticas. Los hechiceros indios lo sabían muy bien y preparaban cocimientos de maíz para los que padecían del riñón, cistitis crónica y aun para la obesidad. Incluso con los filamentos desecados de los extremos de las mazorca preparaban una infusión que calmaba los dolores más agudos.

Cien gramos de maíz tienen una fuerza calórica de 127 kcal; 4,1 gramos de proteínas; 2,4 gramos de grasa o lípidos; 23,7 de hidratos de carbono; 3,7 de fibra dietética; 1 miligramo de sodio y 300 de potasio, siendo nula la presencia de colesterol.

TRIGO (*Triticum sativum*)

SEGÚN MUCHOS INVESTIGADORES el primer cereal consumido por el hombre y ampliamente cultivado en Babilonia y Egipto. Los griegos crearon una leyenda relacionada con su origen: fue un regalo de Demeter, que ordenó al rey de Eleusis, Triptólemo, que enseñara su cultivo a los hombres. En la actualidad es, con el arroz, el cereal de mayor importancia económica.

Ahora bien, el trigo tuvo que recorrer un largo camino antes de llegar a ser consumido en forma de pan. Primitivamente se comió en forma de grano y así ha perdurado en muchos países. En algunos, como en España, se han conservado como vestigios de épocas pasadas, algunos platos como el triguillo picao de Castilla o el blat picat de Cataluña y Valencia; en otros, los preparados culinarios de trigo, han coexistido con la harina y el pan y se consumen de las más diversas formas, puesto que el grano de trigo conserva mejor que la harina todas sus cualidades.

Tradicionalmente, el trigo se remojava con doble cantidad de agua fría y se cocía en ella; después, se dejaba que continuara sumido en el líquido de cocción durante hora y media o más, y ya se podía utilizar en la cocina. En los países musulmanes este trigo, *burghul* o *bulgur*, es sumamente popular y con él se elaboran guisos y ensaladas. En Estados Unidos y Gran Bretaña, se conserva la *Wheat, carrot and*

celeric soup, una sopa a base de trigo inflado, zanahorias y apio, que es el mejor de los remedios contra las alteraciones del sistema nervioso. Hoy día, además de otras formas de presentación, se han generalizado el *Puffed wheat* o trigo hinchado y también los *Wheat flakes* o copos de trigo.

Cien gramos de trigo inflado tienen una fuerza calórica de 333 kcal; 12 gramos de agua; 10 de proteínas; 1,8 de grasas o lípidos; 73 de hidratos de carbono; 1 de fibra dietética y 1,8 de cenizas.

Cien gramos de copos de trigo tienen una fuerza calórica de 356 kcal; 5 gramos de agua; 14 de proteínas; 4,5 de grasas o lípidos; 65 de hidratos de carbono; 6 de fibra dietética y 5 de cenizas.

CASTAÑA (*Castanea sativa*) 🍂

EL CASTAÑO FUE UN ÁRBOL cuyos frutos, las castañas pilongas, se utilizaron mucho para la alimentación humana. Se cultivó y se plantó por lo apreciado de su madera y por razones ornamentales. Conocido primero en el Mediterráneo, los romanos lo introdujeron en todo su Imperio. Las castañas en la cocina tuvieron mayor importancia que las almendras y las nueces, ya que por ser más pobres en aceite y de mayor contenido en almidón, permitían una cocción directa. Por ello, hasta que se introdujo la patata, fue un ingrediente básico en las dietas de algunos pueblos, como fue el caso de los corsos o los vascos, que las consideraban imprescindibles en su alimentación.

Diñilo de Sífnos admitía su valor nutricional, pero habrían de comerse mejor asadas o cocidas que crudas. Galeno, según la traducción de Lobera de Ávila las estudió con más detalle:

«los coléricos deben comerlas con azúcar. Los flemáticos con miel. Y si con un poco de sal se majan y se mezclan con miel, aprovechan para las mordeduras de las personas y también de los perros rabiosos, y si con arrope se hacen a la manera de emplasto, o con vino, restriñen la sangre de las mujeres. Con las cáscaras de castañas cocidas y diluidas en jugo de llanten, sanan el flujo de vientre, confortándolo puestas como cataplasma».

Los chinos consideran que son convenientes para robustecer los músculos y para el equilibrio del sistema nervioso.

En la cocina tienen múltiples aplicaciones, tanto frescas como secas. Con ellas se elaboran sopas, purés y toda clase de guisos, en unión de hortalizas y carnes. En Bélgica, junto con las coles de Bruselas, constituyen una de las especialidades de la cocina del país. Las castañas son uno de los ingredientes más usados en repostería, siendo las *marrons glacés*, un preparado mundialmente conocido.

Cien gramos de castañas contienen una fuerza calórica de 170 kcal; 51,7 de agua; 2 de proteínas; 2,7 de grasas o lípidos; 36,6 de hidratos de carbono; 6,8 de fibra dietética; 11 miligramos de sodio; 500 de potasio y 46 de calcio.



COCO (*Cocos nucifera*) 🌴

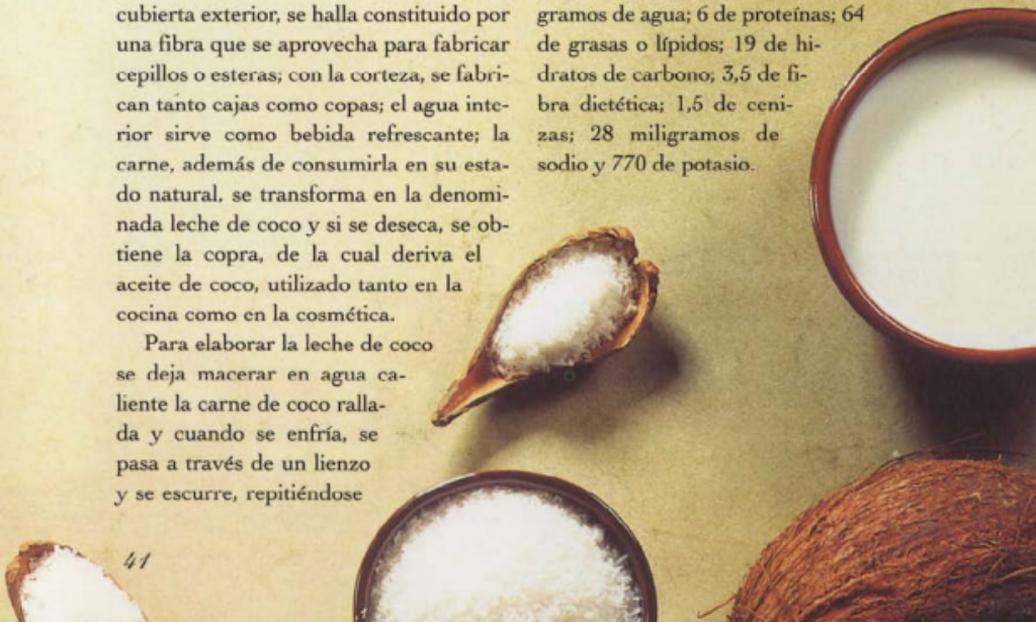
AUNQUE LA EXISTENCIA de los cocoteros fue conocida por algunos botánicos de la Antigüedad y también Marco Polo los describió, fueron los intrépidos viajeros portugueses que llegaron a las Indias Orientales, los primeros europeos que conocieron los cocos y de ahí que los bautizaran, pues *coco* deriva de la palabra portuguesa *cocaa*, que significa mono. El parecido de la nuez de coco con la cabeza de un simio justifica esta etimología. El cocotero es una de las plantas de mayor utilidad para el hombre, afirmando los hindúes que son 99 sus servicios, que van desde proporcionar madera para la construcción, hasta el aguardiente llamado *arak*, que procede de la fermentación de la savia de la palmera.

En lo tocante al fruto, el mesocarpio o cubierta exterior, se halla constituido por una fibra que se aprovecha para fabricar cepillos o esteras; con la corteza, se fabrican tanto cajas como copas; el agua interior sirve como bebida refrescante; la carne, además de consumirla en su estado natural, se transforma en la denominada leche de coco y si se deseca, se obtiene la copra, de la cual deriva el aceite de coco, utilizado tanto en la cocina como en la cosmética.

Para elaborar la leche de coco se deja macerar en agua caliente la carne de coco rallada y cuando se enfría, se pasa a través de un lienzo y se escurre, repitiéndose

la operación dos veces. Debe ser utilizada el mismo día de su elaboración, nunca más de 48 horas después, y se debe tener en cuenta que no admite la congelación. No obstante, en Indonesia y Malaisia se vende en los mercados envasada o deshidratada. En los países citados, en la costa occidental africana, en las islas de Oceanía y en algunos países americanos, es la materia básica para la confección de numerosas recetas, por utilizarse como caldo de cocción de cereales, vegetales, carnes y pescados. Con la carne de coco se rellenan asados de aves y se elaboran macarrones, cremas y bizcochos. En menor escala es también un ingrediente habitual en la repostería occidental.

Cien gramos de coco desecado contienen una fuerza calórica de 676 kcal; 5 gramos de agua; 6 de proteínas; 64 de grasas o lípidos; 19 de hidratos de carbono; 3,5 de fibra dietética; 1,5 de cenizas; 28 miligramos de sodio y 770 de potasio.



COCINA SANA Y AGRADABLE

NUTRICIÓN PRÁCTICA Y COCINA SANA
Mientras la población europea fue mayoritariamente campesina, por intuición o por la práctica tradicional, se habían llegado a observar dietas que aún ahora podrían considerarse equilibradas, pero los recientes cambios de vida en las grandes poblaciones, han llevado consigo que en la alimentación de un elevado porcentaje de habitantes se haya roto ese equilibrio. Se consumen con exceso el azúcar, la sal y el alcohol y es muchas veces insuficiente el consumo de cereales, lácteos o verduras.

Las autoridades sanitarias de todos los países no han podido sustraerse a la necesidad de resolver los múltiples problemas, particularmente enfermedades cada vez más extendidas, producidas por el hecho de que gran parte de la población se nutra deficientemente (más por exceso que por defecto y más aún por lo inadecuado de la dieta seguida cotidianamente). Es por ello que, además

de las numerosas e intensas campañas para corregir las prácticas desaconseja-

bles, en la década de los noventa se ha llegado a la regulación de las denominadas etiquetas nutricionales para los alimentos, obligatorias ya en Estados Unidos y aún voluntarias en la Unión Europea. Y así, para una dieta de 2 056 calorías, propia de una persona de edad adulta y de una actividad laboral normal, se calcula que dichas calorías deben proceder de las siguientes fuentes:

H. de carbono: 267 gr = 1 068 kcal (52%)
Grasas (lípidos): 76 gr = 684 kcal (33%)
Proteínas: 76 gr = 304 kcal (15%)

La regla de conversiones de los gramos en calorías es la de multiplicar por 9 y los hidratos de carbono y proteínas por 4.

Dado que en las etiquetas nutricionales se declara, entre otros nutrientes, la presencia en los alimentos de proteínas, hidratos de carbono y grasas, es sumamente fácil calcular su potencial calórico, e igualmente, el de una ración de cualquier plato que se elabore con unos determinados ingredientes de los que se conoce su composición. También es sabido el equilibrio ideal de la procedencia de las calorías, por lo tanto no resulta difícil determinar cuál será el alimento más conveniente para una persona sana en cualquier momento.



SOPA DE ALMENDRAS
CON CALDO DE COCIDO

INGREDIENTES

Para 4 personas:

150 gr de almendras

100 gr de pan

1 l de caldo de cocido

1 cucharada de azúcar

Sal



Primero, se pelan los 150 gramos de almendras, se airean y se dejan secar hasta el día siguiente. Pasado este tiempo, se machacan con el almirez, o se muelen, y se deslíen en un poco de caldo frío. Deshecha la pasta, se le añade 1 litro de caldo, se sazona con sal y azúcar y se pone al fuego.

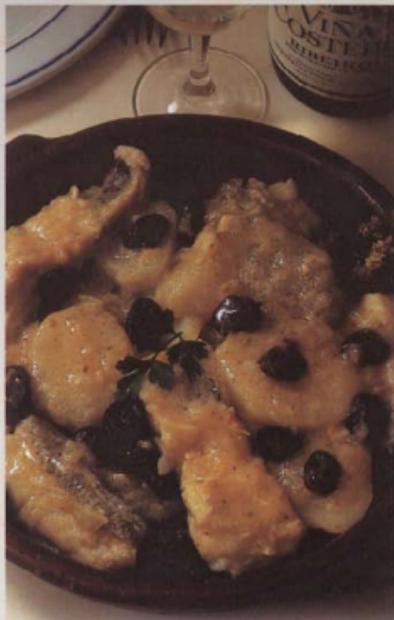
Cuando la masa rompe a hervir, se le agrega el pan cortado en lonjas muy finas y tostadas al horno, y se deja hervir por espacio de 10 minutos. Transcurrido el tiempo, se aparta del fuego.

Comentario:

Se puede ligar con yemas de huevo.

BACALAO AL HORNO CON PASAS

INGREDIENTES

*Para 4 personas:**1 k de bacalao**75 gr de almendras molidas**75 gr de pasas**5 cucharadas de pan rallado**2 cucharadas de perejil picado**150 gr de manteca de vaca derretida**Pimienta molida**Clavo molido**Nuez moscada**1 cebolla**1 zanahoria**1 hoja de laurel**Agua*

El bacalao, después de desalado y cortado en trozos, se pone a cocer en agua con una cebolla, una zanahoria y una hoja de laurel.

Se hace una pasta con las almendras, el pan rallado, el perejil y la manteca derretida. Se sazona con pimienta, clavo y unas raspaduras de nuez moscada. En una fuente de horno se coloca una capa de esta mezcla y otra del bacalao cocido y sin espinas.

Se le agregan las pasas y se meta al horno hasta que esté dorado. Entonces se rocía con un cucharón del agua de la cocción del bacalao y se deja cocer unos minutos antes de servirlo. Debe quedar jugoso; si es necesario se le agrega algo más de agua, aunque en principio no conviene ponerle demasiada para que no salga caldoso.

CARNE CON PERAS Y CASTAÑAS

INGREDIENTES

Para 4 personas:

1 1/2 k de carne de vaca o buey cortada en
trozos finos

1 copa de licor llena de vino blanco seco

150 gr de tomates frescos

1 cucharada sopera llena de harina

1/4 l de aceite

1 diente de ajo

6 almendras tostadas

1 rabanada de pan frito

4 peras de ración cocidas enteras sin piel

16 castañas cocidas y peladas

Agua

Sal



En una cazuela con parte del aceite, se rehoga la carne, después de haberla sazonado.

En otro cazo se echa el vino blanco, se pone al fuego y se le añaden dos o tres cucharadas de aceite, el tomate pelado y reducido a puré aún crudo y la harina. Luego, se maja el diente ajo, las almendras y el pan frito, y se añade al caldo anterior. Todo ello desleído en un poco de agua, se añade a la carne.

Para servir se acompaña de las peras y las castañas cocidas.

CREMA DE AVELLANAS

INGREDIENTES

Para 4 personas:

*180 gr de chocolate a la taza, más o menos
una tableta*

200 gr de mantequilla

100 gr de avellanas tostadas y peladas

1 lata pequeña de leche condensada



Se cortan el chocolate y la mantequilla en trozos, se echan en un cazo de fondo grueso y se funden juntos a temperatura suave. Si el cazo es de fondo delgado se funden al baño maría. Se revuelve con una cuchara de madera hasta que quede todo disuelto y se incorpora la leche condensada, dando vueltas para mezclarlo todo bien.

Se trituran las avellanas (más o menos pulverizadas según el gusto), y se mezclan con la preparación anterior, dando vueltas con una cuchara. Después se vierte, una vez que se haya enfriado un poco, en tarros de cristal muy limpios y secos que hay que meter en el frigorífico. Al día siguiente, se cierran herméticamente.

Comentario:

Esta crema es muy agradable y se toma sobre rebanadas de pan tostado o sin tostar, galletas, bollos, etc. Para variar puede hacer de la misma forma una crema con almendras o nueces. Esta preparación se conserva bastante tiempo en el frigorífico sin necesidad de conservantes.

TABLA DE EQUIVALENCIAS

Además de la aportación calórica, el organismo humano necesita de vitaminas y minerales, en consecuencia, tanto Estados Unidos como la Unión Europea, al regular las declaraciones preceptivas en las etiquetas nutricionales, han determinado cuáles son las necesidades de vitaminas y minerales en una dieta media normal de 2 000 kcal:

Vit. A: 5 000 unidades internacionales	Vitamina B ₁₂ : 6 microgramos
Vit. C: 60 miligramos	Biotina: 500 microgramos
Calcio: 1 000 miligramos	Ácido pantotéico: 10 miligramos
Hierro: 18 miligramos	Fósforo: 1 000 miligramos
Vit. D: 400 unidades internacionales	Iodo: 150 miligramos
Vit. E: 30 unidades internacionales	Magnesio: 400 miligramos
Tiamina: 1,5 miligramos	Zinc: 15 miligramos
Riboflavina: 1,7 miligramos	Cobre: 2 miligramos
Niacina: 20 miligramos	Sodio: 2 400 miligramos
Folato: 0,4 miligramos	Potasio: 3 500 miligramos

Los frutos secos contienen las siguientes vitaminas (mg por 100 gramos):

	Vitamina E	Tiamina	Riboflavina	Niacina
Almendras	23,96	0,21	0,75	3,1
Anacardos	0,85	0,69	0,14	1,2
Avellanas	24,98	0,43	0,16	1,1
Cacahuetes	10,09	1,14	0,10	13,8
Cacahuetes tostados	1,11	0,18	0,13	13,1
Castañas	1,20	0,14	0,02	
Coco	0,73	0,04	0,01	0,5
Macadamia	1,49	0,28	0,06	1,6
Nueces del Brasil	7,18	0,67	0,03	0,3
Nueces	3,85	0,40	0,14	1,2
Piñones	13,65	0,73	0,19	3,8
Pipas de girasol	37,77	1,60	0,19	4,1
Pistachos	4,16	0,70	0,23	1,7

Otros componentes que se deben tener en cuenta en la composición de los alimentos y que también se declaran o pueden declararse en las etiquetas nutricionales son la fibra dietética y la composición de las grasas en polinsaturadas, monoinsaturadas y saturadas, así como la presencia de colesterol.

La presencia de fibra dietética aconsejable en una dieta de 2 000 kcal es de 25 gramos y la presencia de colesterol tolerable, como máximo 300 miligramos.

Los frutos secos carecen de colesterol. Sin embargo son ricos en grasas, lípidos, en consecuencia deberá tenerse en cuenta la composición de las mismas.

(Gramos de cada clase de grasas en 100 gramos de producto crudo)

	Polinsaturadas	Monoinsaturadas	Saturadas
Almendras	14,2	34,4	4,7
Anacardos	8,8	27,8	9,5
Avellanas	5,9	50,0	4,7
Cacahuetes	14,3	21,1	8,2
Castañas	1,1	1,0	0,5
Coco	0,8	2,0	31,0
Macadamia	1,6	60,8	11,2
Nueces del Brasil	23,0	25,8	16,4
Nueces	47,5	12,4	5,6
Piñones	41,1	19,9	4,6
Pipas de girasol	47,5	31,0	9,8
Pistachos	17,9	27,6	7,4



naturalmente,

*F*RUTOS SECOS



MITO
y REALIDAD

Texto
Lorenzo Millo

Fotografías
Agustín Berrueta



Bezceo