

Cada alimento tiene su momento

Calor y salud en las ollas de invierno

Ismael Díaz Yubero

Con el frío cambia nuestra actividad, es necesario adaptarse a las nuevas circunstancias y es especialmente importante que nuestra alimentación sea la adecuada para que el organismo se defienda de las bajas temperaturas y de los virus y las bacterias causantes de frecuentes gripes, catarros y de otros problemas urinarios y gastroentéricos. Es necesario elegir los alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes y que al mismo tiempo nos proporcionen las calorías y proteínas que nos refuercen la producción de defensas. Además debemos cuidar las preparaciones culinarias para evitar, o al menos paliar, la destrucción de los principios

activos termolábiles, lo que en algunos casos es importante, sobre todo en el aporte de vitaminas y antioxidantes.

Hay que tener también en cuenta el ejercicio físico que realicemos, e incluso las temperaturas ambientes, porque hay una gran diferencia entre las que se registran en las zonas montañosas y las que se disfrutan en las zonas costeras. El frío, la lluvia y los días cortos con la consiguiente disminución de la luminosidad también influyen en el estado de ánimo, llegando a provocar lo que los psicólogos, modernamente, denominan trastorno afectivo estacional (TAE), aunque hace muchos años ya había sido descrito como depresión invernal. Según como se trate podemos estar entre la felicidad y



la depresión, lo que puede explicarse por los niveles de serotonina, que cuando son muy bajos se manifiesta por una tendencia a estar más tristes, desmotivados y pesimistas. Es cierto que estos síndromes no se curan con la alimentación, pero está perfectamente demostrado que en su prevención, juegan un papel fundamental los alimentos que ingerimos.

La naturaleza es sabia y proporciona los alimentos necesarios, con una cierta adaptación a las necesidades, teniendo en cuenta las variaciones climáticas. Aunque es cierto que los avances productivos han adaptado en parte los metabolismos de plantas y animales, por lo que aunque en la actualidad, podemos disfrutar de las diferentes producciones durante una importante parte del año, y en algunos casos durante todo él, el cambio ha llevado aparejado también ciertas modificaciones en la composición, lo que da lugar a que los tomates de invierno, por ejemplo, tengan ciertas diferencias con los tomates de verano, lo que puede observarse en la intensidad de sabor y aroma e incluso en su textura.

ES TIEMPO DE CUCHARA

Apetecen los platos calientes y en la forma ideal de disfrutarlos tienen su origen "cocidos", que son lo que Xavier Domingo llamó la comida vertical, que es la base de los platos más señalados de la gastronomía mediterránea, porque aunque se asegura que esta forma de cocinar tuvo su nacimiento en Esparta, con la sopa negra, que fue la primera descrita, elogiada por filósofos helénicos y criticada por escritores modernos, entre ellos por Anatole France, que sostenía irónicamente que si nadie igualaba a los espartanos en valor, se debía a que era mejor morir que tener que volver a comer la mencionada sopa. La realidad es que se ha constatado que, en todos los rincones de la geografía meridional, se utilizó muy pronto un recipiente, casi inmediatamente después de descubrirse la aplicación del fuego, en el que se colocaban los alimentos de los que se disponía. Diferentes restos arqueológicos dan testimonio de las comidas, por otra parte con una cierta variabilidad debida a la estación en la que se elaboraban y a los alimentos de los que en cada caso se disponía.

El origen de todas las sopas es común. Es simplemente una olla (elemento tierra) en la que se introduce todo aquello que pensamos que es comestible y el resultado, gracias a la acción de otros tres elementos (agua, fuego y aire), es la fuente a la que ha recurrido la humanidad para considerar comestibles a muchos alimentos y exprimir las esencias de los que ya lo eran para que asociadas a las de otros componentes se obtuviese un elemento esencial para la alimentación.

La descripción de las sopas, su exaltación, aceptación o desprecio, tiene su origen en Roma, en donde la llamada sopa de farro, que se hacía con cereales poco molidos y garbanzos,

El origen de todas las sopas es común. Es simplemente una olla (elemento tierra) en la que se introduce todo aquello que pensamos que es comestible y el resultado, gracias a la acción de otros tres elementos (agua, fuego y aire), es la fuente a la que ha recurrido la humanidad para considerar comestibles a muchos alimentos y exprimir las esencias de los que ya lo eran para que asociadas a las de otros componentes se obtuviese un elemento esencial para la alimentación

acompañados de los productos de temporada y en ocasiones ennoblecida con frutas, o queso. Pero el plato no satisfacía a todos y por ello los críticos aparecieron enseguida y Plauto acusó de "tomar a los invitados por vacas sirviéndoles hierbas acompañadas por otras hierbas", a los que, teniendo recursos, las servían en sus banquetes

No gustó mucho la crítica a los anfitriones romanos, por lo que cada uno de ellos decidió contradecir al satírico autor, mejorando las elaboraciones añadiendo carnes y chacinias, que empezaron a ser parte importante de las comidas de la alta sociedad, que tenía posibles para poder adquirirlos. El famoso Apicio decidió servir refinadas sopas, en las que intervenían lentejas, guisantes, especias, por supuesto el apreciadísimo garum y aceites selectos, que con frecuencia tenían su origen en Iberia y que pueden consultarse en el libro a él atribuido "El arte de la cocina" y puesto al día por Almudena Villegas, en Triclinium que novela la vida de este gastrónomo, todavía bastante desconocido.

Las sopas se sofisticaron todavía más y se convirtieron en un alimento lujoso y a veces sorprendente, como la elaboración que se describe en "El Banquete de los Sofistas" hecha con pétalos de rosa y sesos de pájaros, entre otros selectos componentes. Como a alguien le pareció que no era suficiente, y siempre ha



habido cocineros "creativos", el invento se perfeccionó incluyendo entre los ingredientes las lenguas de colibrí, para lo que era necesario disponer, al menos, de cien unidades de estos maravillosos pajaritos, para que cada comensal pudiese apreciar las propiedades organolépticas de tan delicada sopa.

La realidad es que muy pocos han sido los que han podido disfrutar, y sobre todo presumir, de tan exquisitos refinamientos porque la sopa, y en general lo cocinado en pucheros, ollas, cazuelas, calderos, marmitas, escudillas y otros recipientes, fueron durante mucho tiempo la base de la alimentación mediterránea, de la europea en general y de casi todo el mundo, se ha hecho siempre con los alimentos disponibles, casi siempre ligados a la estación meteorológica. Todos estos recipientes fueron, además, el elemento fundamental en los que se experimentaron las propiedades gastronómicas de los alimentos que se iban conociendo. En España en concreto, antes de comerse de otra forma pasaron por ellos el arroz, la patata, el tomate, el pimiento, etc., y continúan entrando porque modernamente estamos incorporando la quinoa, el bimbi o la kale.

Las sopas perdieron el protagonismo y pasaron a ser componentes de los distintos cocidos, pucheros, ollas o peroles constituyéndose en el primer plato de la comida principal. Perdieron protagonismo pero conservaron personalidad porque tienen mucha y con clientelas muy especializadas, porque evidentemente no es lo mismo la sopa de arroz, que la fideos, letras, verduras o pan, aunque en

todas ellas se partiese del caldo en el que se había hecho el cocido. Aunque no siempre era necesario, a veces, se invertía el orden de consumo, no tanto porque llegasen las tropas francesas, como se asegura que ocurrió con el cocido maragato, que se comienza por la carne, se continúa con los garbanzos y verduras y se termina con la sopa, para comer primero lo más consistente y terminar con el caldo, del que un refrán castellano dice que "tratándose de sopa, lo mismo da mucha que poca", lo que es muy bonito pero no es verdad, porque el invento hay que atribuirlo a los arrieros, que comprobaron que cuando se comían primero la sopa en las frías campiñas maragatas, el resto de los componentes del cocido se les enfriaban, por lo que atinadamente decidieron cambiar el orden de servicio.

El desarrollo de los cocidos, que a veces fueron muy frugales y otras esplendorosos, está muy ligado a la disponibilidad de alimentos, que facilitaron la posibilidad de una gran variedad de presentaciones y hacen que se diferencien los platos que llegan a la mesa, porque además la posibilidad de obtener recursos eran muy diferentes en el campo y en la ciudad y por eso el cocido no era uniforme ni tiene una receta única. Ningún ingrediente era imprescindible y por eso a los garbanzos los pueden sustituir las lentejas primero y las alubias después, a las carnes las suple el bacalao, sobre todo en tiempos de Cuaresma, o el "relleno" o "bola" que unas veces las alargaba y otras cuando las posibilidades eran escasas rellenaban el plato y hoy le adornan. Las hortalizas utilizadas

eran siempre de estación, entre otras cosas porque no era posible conservarlas y así nacieron otras presentaciones que alcanzaron fama con algunas interesantes particularidades.

Dice Emilio Gómez Calcerrada que el cocido de Chinchón se caracterizaba por llevar cangrejos de río, pescados en el Tajo o sus afluentes; en verano cuando los pollos de perdiz todavía no podían volar por ser muy jóvenes, se les capturaba a la carrera para formar parte del denominado cocido de caza, que también podía ser de conejo, de liebre e incluso de pajaritos, sobre todo gorriones, que no eran una excepción y en la posguerra eran relativamente frecuentes en los cocidos de La Mancha. También surgieron el cocido gitano, que aprovechaba las peras cuando todavía no están completamente maduras, o el puchero de hinojos, que se sigue haciendo en Granada y Jaén, que utiliza esta planta que se coge en el campo, en donde crece salvaje y da un excelente sabor anisado al cocido.

Con garbanzos hay ollas, pucheros, cazuelas y peroles diversos típicos de muchas regiones de España, pero también surgieron los platos de lentejas que son muy diversos porque pueden llevar chacinas nobles, conformarse con el acompañamiento de oreja, o de pestorejo e incluso convertirse en las "lentejas viudas", en las que solo se utilizan alimentos de origen vegetal, que por cierto pueden estar buenísimas y son muy recomendables cuando en los actuales tiempos de abundancia de alimentos, queremos desintoxicarnos o simplemente compartir el plato con algún vegetariano.

Con la llegada de los alimentos de ultramar los asturianos descubrieron que las alubias superaban en calidad a las ha-

bas. Cambió su ingrediente principal la fabada porque la de Don Rodrigo, la que según la leyenda sirvió para derrotar a los invasores que pretendían atravesar los Picos de Europa se hacía con habas, que mucho más tarde se sustituyeron por las judías o alubias, con la particularidad de que en estas tierras asturianas se producen las que seguramente son las mejores del mundo. También en el levante español se comían garbanzos como ingrediente principal de las ollas, pero en algún momento llegó el arroz y, primero como acompañante y después como ingrediente principal se consagraron las "olletas". Más tarde se inventaron las paellas que siguiendo el ejemplo de los pucheros del interior fue un plato de recurso, por lo que la paella no tiene una receta única y, por mucho que protesten los valencianos, las posibilidades de utilizar diferentes ingredientes están muy abiertas, incluso al chorizo, que según Azorín, ilustre alicantino de Monóvar, es un ingrediente necesario para que una paella sea "máxima".

Sopas y cocidos en sus infinitas presentaciones, con variadísimos sabores aromas y texturas y con presentaciones y utilizaciones variadas, constituyen lo que conocemos como "platos de cuchara", que entre otras cosas son la base de nuestra alimentación, nutrición y gastronomía, y componente fundamental de la Dieta Mediterránea.

LA CELEBRACIÓN CULINARIA DE LAS FESTIVIDADES INVERNALES

Todas las estaciones meteorológicas tienen fiestas y todas ellas se celebran en la mesa, pero es en invierno cuando





se concentran las más importantes fiestas en su vertiente culinaria y la mesa es el punto de concentración familiar. Comienzan con la cena de Nochebuena y la comida de Navidad, que seguramente son las dos fiestas gastronómicas, además de religiosas, tradicionalmente más importantes en España y en ellas se ha buscado siempre, a todos los niveles sociales y económicos, hacer los esfuerzos necesarios para que no faltase ningún manjar en la mesa.

Han evolucionado y han ido incorporando los alimentos más preciados porque lo que comenzó siendo una cena de vigilia, modesta y sin excesos se ha convertido en exponente del lujo. A mediados del siglo pasado el menú de Nochebuena tradicional madrileño consistía en un plato de col lombarda, besugo (porque no estaba permitido a los católicos comer carne) y un postre hecho con frutas y frutos secos cocidos. Cuando la obligatoriedad de abstinencia cesó, se introdujeron el pavo y el cordero y poco después los langostinos, los demás mariscos e incluso el foie, el caviar y la trufa, porque una característica de estas fiestas ha sido abrir la puerta a los alimentos considerados "delicatesen" que poco a poco han ido incorporándose a nuestra alimentación. También ha evolucionado la dulcería, ya que aunque turrón y mazapán siguen siendo emblemáticos, han perdido protagonismo los alfajores, mantecados, polvorones y otras especialidades regionales y han aparecido nuevos dulces del tipo de los pralinés, mal llamados turrónes de kiwi, de whisky, de tiramisú y de otras muchas denominaciones.

Otra costumbre curiosa y relativamente reciente en Cataluña son los canelones de San Esteban, que se celebra el 26 de diciembre, hoy muy extendida entre las familias, cuyo origen no es otro que el aprovechamiento de todas las sobras de la sopa de cocido (sopa de galets) que se cocinaba los días previos con vistas al día de Navidad.

La cena de Nochevieja, que ha perdido el carácter familiar, nunca tuvo un menú típico, aunque se conserva la costumbre de las doce uvas que no es demasiado antigua y en la comida de Año Nuevo, tras los excesos de la noche anterior se imponen las modernidades y sobre todo el "brunch". San Antón con sus panecillos y en Andalucía sobre todo en Granada y Jaén con la copiosa olla en honor del santo, San Sebastián con la chistorra, San Blas y La Candelaria, con la variada repostería regional, a la que con frecuencia se le atribuye la propiedad de prevenir, durante todo el año los males que puedan afectar a la garganta. Casi no quedan vestigios de los ayunos y abstinencias cuaresmales y tampoco tienen demasiado éxito las comidas típicas de Carnaval, porque unas veces han perdido interés y otras veces se ha extendido su consumo durante todo el año, como sucede con las gaditanas tortillitas de camarones. Queda muy poco del Dijous Gras (Cataluña), Dijous Llarder (Islas Baleares), Día de la Mona (Albacete), día de la tortilla, día del choricer (Bajo Aragón) o del jueves merendero (Salamanca).

El jueves lardero se caracterizó por envolver en grasa (lardo) los alimentos que se consumían en esas fechas, pero como

hoy lo que sobra en nuestra alimentación son precisamente las grasas, ha perdido actualidad el dicho: el jueves lardero longaniza de puchero, aunque la fiesta sigue teniendo interés, con alimentos más actuales en algunas localidades gallegas y asturianas en las que el entroido sigue estando en los calendarios festivos.

Durante la Cuaresma sigue vigente el potaje, en el que la carne y las chacinas se sustituyen por bacalao, la hortaliza fundamental son las espinacas y los piñones, y en algunos lugares las uvas pasas, alcanzan un cierto nivel protagonista. Torrijas, buñuelos y otras frutas de sartén se consumen con cierta frecuencia, pero cada vez tienen menos adeptos. Gañotes, cortadillos, rosquetes, tortas de chicharrones, canutos, roscos fritos, bartolillos y otras muchas elaboraciones caseras siguen estando presentes en algunas localidades y elaboradas por tahonas, hornos o pequeñas pastelerías, pero son desconocidas para el gran público. No es fácil encontrarlos, pero si tiene la suerte de dar con alguno de estos dulces tradicionales, no pierda la oportunidad de disfrutar de ellos aunque sea a costa de prescindir de alguna de las diferentes torrijas, que pueden ser excelentes, pero que con frecuencia han evolucionado tanto en presentaciones, composición y sabores que ya no tienen nada que ver con las tradicionales.

LOS ALIMENTOS DE INVIERNO

Acelgas, espinacas, coles en sus diferentes presentaciones (berza, coles de Bruselas, coliflor, col lombarda, romanescos, brécol, bimi, kale, etc.) alcachofas del área mediterránea especialmente las de la Denominación de Origen Benicarló, borraja, cardos tradicionales, como el verde de Peralta, el blanco lleno sin pinchos o las nuevas variedades rojas, de Fitero, Corella o Ágreda, que son una maravilla para comer en ensaladas, exclusivamente cortadas finas e introducidas en agua con hielo, para que se ricen, y aderezados con un buen aceite de oliva virgen y una pizca de sal.

Es el invierno la estación en la que España es la mayor productora del mundo de hortalizas. Se producen sobre todo en una estrecha franja costera, situada en la provincia de Almería, en Murcia y en menor cantidad en Canarias, Granada y Málaga. Su destino fundamental es la exportación a Europa, de la que somos el principal abastecedor. Tomates, pimientos, pepinos, calabacines y judías verdes son las hortalizas más producidas y, aunque su calidad no es tan buena como la de las hortalizas de secano producidas en estación, se están perfeccionando los sistemas de cultivo y podemos disfrutar de calidad muy aceptables como sucede con los tomates raf,

Salanova



¡Un corte y listo!



Salanova

Salanova® es una nueva gama de lechugas de fácil preparado.

Mediante un único corte la lechuga se deshoja en un gran número de preciosas hojitas de igual tamaño y excelente sabor. Salanova® se presenta con raíz como "Lechugas vivas" o sin raíz como "Duo Pack".

kumato y algunos cherry, que son bastante aromáticos y con suficiente sabor. Aunque son pocos los que llegan a la península, porque casi todos se destinan al mercado inglés, son muy interesantes los tomates canarios. También de las islas, con el mismo destino principal, las patatas de primor, las que se pelan con la uña y son de un tamaño un poco mayor que las cerezas, son una auténtica exquisitez.

No son los mejores meses de setas, aunque en las zonas más templadas de Huelva, en el Andévalo, y en el sur de Badajoz, en el mes de febrero ya pueden encontrarse gurumelos (*Amanita ponderosa*), pero sobre todo es la época

de las trufas negras (*Tuber melanosporum*), de las que España se ha convertido en la primera productora y exportadora del mundo

Entre las frutas siguen siendo los cítricos la principal producción estacional. Especialmente naranja y mandarina están en un momento óptimo de consumo. Las uvas de recolección tardía y algunas embolsadas se están terminando pero todavía se ofrecen con excelente calidad. Los caquis, sobre todo los sharoni producidos en la ribera del Júcar, todavía están presentes en el mercado, aunque casi siempre procedentes de cámara, como las peras y las manzanas especialmente las de variedades más compactas, los fresones y algunos "berrys", de producción fundamentalmente onubense, están en todo su esplendor con un importante mercado interior, pero sobre todo con destino a la exportación a diferentes países europeos.

Los tres primeros meses de año son muy buenos para disfrutar de la calidad del besugo, que una vez superadas las fiestas navideñas baja considerablemente de precio pero mantiene una excelente calidad. El procedente de la región pesquera del Estrecho, comercializado como de Tarifa, "voraz" y "de la pinta", que se comercializa con un distintivo de procedencia es excepcional. Cuando ya se alargan los días suben a la superficie las primeras caballas, que están en su momento óptimo inmediatamente antes de que comience la primavera. Es también buen momento para disfrutar de la palometa y en la costa andaluza ya empiezan a salir los boquerones grandes, comercializados como "negros", porque el color de su lomo ya ha cambiado y si está es la costa gaditana puede tener la suerte de que le ofrezcan los primeros lenguados de estero, que son inigualables. La lamprea capturada en los ríos gallegos está en su momento desde primeros de febrero hasta que cante el cuco, al comienzo de la primavera.

El último mes del año y los tres primeros tienen "r" y, aunque la regla tiene excepciones, son buenos meses marisqueros, especialmente de bivalvos, sobre todo de berberechos, almejas, navajas, vieras, zamburiñas, ostras y mejillones, pero también de gamba blanca, cigalas, langostas y langostinos.

A principios de año las carnes de corderos y cabritos lechales, procedentes del final de la paridera de otoño todavía están en el mercado. Es cierto que la mayoría de la producción se ha programado para poder ser ofrecidos en Navidad, pero aún pueden encontrarse y a un precio más sugerente que al que se ofrecieron durante las fiestas.

La matanza del cerdo, que fue el principal acontecimiento productor de proteínas de origen animal durante muchos años, ha cambiado en su forma y en el aprovechamiento de



A principios de año las carnes de corderos y cabritos lechales, procedentes del final de la paridera de otoño todavía están en el mercado. Es cierto que la mayoría de la producción se ha programado para poder ser ofrecidos en Navidad, pero aún pueden encontrarse y a un precio más sugerente que al que se ofrecieron durante las fiestas

las chacinas. Su carne siempre fue muy considerada por su valor nutritivo y por la facilidad de conservarse en forma de salazones y embutidos. En una poesía del siglo XVII de Francisco de Palencia uno de los párrafos dice: "Está muy averiguado / que de este animal que cuento / de cualquier modo guisado / vale más del un bocado / que de otra carne ciento".

Se sigue haciendo la matanza cuando las bajas temperaturas facilitan la curación de las salazones y embutidos, pero ha perdido todo el carácter tradicional, porque aunque en ocasiones se siguen celebrando fiestas, a veces con finalidad turística, la matanza domiciliaria, la tradicional tiene que adaptarse a la legislación, que exige que en cualquier caso el cerdo no sufra, lo que hace necesario disponer de aturdidores y seguir unas normas sanitarias que evitan contaminaciones e intoxicaciones. La matanza fue una fiesta, cuando las fiestas había que crearlas, idearlas, estructurarlas y desarrollarlas con participación activa y muchas veces en solidaridad con los problemas sociales de los vecinos, aprovechando su colaboración para hacer posible que un animal de doscientos kilos estuviera disponible en unas pocas horas, tras arrastrarlo, subirlo a la

mesa de sacrificio, sujetarlo, despiezarlo, adobarlo, salarlo, embutirlo y conseguir que fuese un alimento fundamental durante todo el año en la dieta familiar. La matanza fue costumbre cuando las costumbres eran derecho, y además la actividad fue fundamento de desarrollo cultural, de canciones, novela, teatro, escultura, pintura, poesía y en general de todas las artes.

No se puede perder este patrimonio, hay que conservarlo porque es necesario que lo conozcan las generaciones venideras, pero no es incompatible con evitar que se arrastre un cerdo con un garfio clavado en el cuello, que de unos chillidos espeluznantes, que se le chamusque la piel con ramas verdes, que se remuevan las masas de las artesas con las manos sin enguantar, que se soplen las tripas para facilitar el embutido, que se añadan polvos desconocidos para asegurar la conservación de los productos, que se cate la "prueba" sin disponer del certificado veterinario, etc.. Evitar sufrimiento al animal, contaminaciones y riesgos y aumentar los niveles de sanidad, seguridad, eficacia y calidad, son objetivos ineludibles, que bajo ningún concepto se pueden obviar en las llamadas matanzas populares. ■



Frutas de invierno, todas buenas, y entre todas, la naranja

Aunque hay referencias al naranjo como árbol, y a sus frutos como alimento, por Alonso de Herrera en 1513, Escolano en 1610 y por Cabanilles en 1795, el primer huerto de naranjos del que se tienen noticias es el que en Carcagente, con carácter experimental pero con la esperanza de conseguir una fuente de ingresos, plantó el párroco Vicente Monzó Vidal en 1781. No todos creyeron en esta fruta, que era criticada por ácida y por la posibilidad de que alterase la digestión, pero el notario Carlos Maseres y el boticario Jacinto Bodí, que eran dos figuras prestigiosas en la población, ayudaron al cura con sus comentarios e incluso con alguna aportación pecuniaria. Compró el cura un terreno de secano y como no recibían los árboles suficiente irrigación, fue necesario hacer pozos, montar norias, construir balsas y, paralelamente, unificar la calidad de la fruta, que hasta entonces era bastante irregular. El experimento tuvo tanto éxito que fue difundido por Cabanilles y los carcagentinos, que según este autor fueron “electrizados por el ejemplo” empezaron a plantar huertos de naranjos, que se extendieron por todas las zonas costeras en las que se disponía de agua, y en las que no se disponía se buscó en pozos, se distribuyó por acequias, algunas de origen árabe y otras hechas a imitación suya y las naranjas empezaron a ser una importante fuente de ingresos, en gran parte del Reino de Valencia.

Las primeras operaciones comerciales fueron intercambios con los arrieros castellanos, que llegaban a la región con caballerías cargadas de trigo, pero muy pronto surgieron comerciantes valencianos, que difundieron el producto en diversas poblaciones, en las que por la mañana se oía el pregón “De Carcaixent i dolces”, porque hay que reconocer que Carcagente fue pionero en el cultivo y famoso por la calidad de la fruta que se conseguía y se sigue consiguiendo.

Las producciones se intensificaron y los precios se hundieron, como consecuencia del desajuste entre una producción



creciente y una demanda moderada, pero ello sirvió para que se abriesen nuevos canales comerciales, primero por tierra y en las proximidades, más tarde utilizando el ferrocarril, todavía limitado, e incluso creando vías marítimas en las que los mallorquines fueron los primeros que se aventuraron a mandar naranjas a los puertos franceses. Desde Valencia, Cullera y Denia se contactó con los puertos de Cette, Marsella, Port Vendres, etc. y como la acogida francesa a esta fruta hasta entonces desconocida fue muy buena, los envíos crecieron día a día. Los envíos se hacían a granel y la naranja sufría en el trayecto, por lo que hubo que utilizar embalajes que paliasen los problemas. Primero se utilizaron espuestas de esparto, con capacidad para 300 unidades, luego cajas de madera que fueron variando en tamaño para adaptarlas a los medios de transporte, se envolvieron las naranjas con papel de estraza que las protegía y luego con papel de seda con diseños preciosos que protegía menos pero mejoraba la imagen. Las primeras exigencias de calidad se concretaron en el calibre del fruto, que se medía con unos juegos de argollas metálicas y los comerciantes valencianos empezaron a organizarse para defender su producto, que ya se conocía en parte de Francia y en parte de España, pero que todavía no estaba a disposición de la mayoría de los mercados de estos dos países.

Una circunstancia que amplió la demanda internacional fue la costumbre de consumir fruta fresca con motivo de Navidad y fin de año y es evidente que la naranja supera en forma, color y cualidades gustativas a cualquier otra fruta de invierno

En 1870 llegan a la zona productora dos músicos franceses, los hermanos Fournier, que se ganaban la vida tocando un violín y una flauta. No disponían de dinero, pero vieron que la naranja podía sacarles de apuros si conseguían un préstamo para poder mandar un cargamento a Inglaterra. Se lo dio un consignatario de la línea Barcelona-Liverpool y, a modo de prueba, mandaron cincuenta cajas de naranjas a Londres. El éxito fue mucho mayor de lo esperado, por lo que los dos hermanos pudieron consolidar la idea y en poco tiempo crear una red de almacenes muy acreditados. Una circunstancia que amplió la demanda internacional fue la costumbre de consumir fruta fresca con motivo de Navidad y fin de año y es evidente que la naranja supera en forma, color y cualidades gustativas a cualquier otra fruta de invierno.

Las exportaciones fueron casi exclusivamente destinadas a Francia y a Inglaterra durante muchos años, pero a principios del siglo XX llegaron al resto de los países europeos y sobre todo a Alemania, que en 1895 solo absorbía el 0,3% de nuestras exportaciones y en 1913 ya suponían el 19,8%, aunque es cierto que una parte, no cuantificada, se reexportaba a países próximos como Dinamarca, Bélgica y Holanda. Hoy la naranja es la fruta preferida en todos los países con un consumo medio mundial de 12 kg por habitante y año pero con cifras muy variable porque mientras en Estados Unidos se consumen 60 kg por habitante y año en los países menos desarrollados el consumo está en torno a los 6 kg, aunque con tendencia general a aumentar, tal como ha sucedido en los países de Europa Oriental que, tras la democratización y el posterior ingreso en la Unión Europea, han pasado de 5 kg a unos 25 kg de naranjas por habitante y año.

La razón de este incremento del consumo está sin duda en sus propiedades organolépticas y a la excelente imagen que tiene desde el punto de vista dietético y nutricional. Es significativo que en Inglaterra se ha superado el consumo de manzanas, que históricamente fue la fruta predilecta hasta el punto de que se afirmaba que consumiendo una manzana

al día se mantenía constantemente alejado al médico. Algunos autores no aceptaron este aserto, hasta el punto de que Oscar Wilde se atrevió a decir que solo era verdad si se tenía buena puntería para acertar con la manzana en la frente del doctor, pero sin dar demasiada importancia a los matices del humor inglés recientemente he leído el mismo aserto pero sustituyendo a la manzana por la naranja y en este caso sin hacer referencia a la necesidad de tener buena puntería.

LAS VARIEDADES DE NARANJA

El cultivo de naranjos fue sustituyendo otras producciones, que hasta entonces habían sido rentables como la seda, que decayó tras la que la aparición de la pebrina, que diezmo la población de los gusanos productores. En esos momentos fue necesario diversificar la producción de naranjas, que se centraba en dos grandes grupos. El de la llamada "blanca común" al que también pertenecen la "comuna sin huesos", la "cadenera", la "viciada", la "salustiana" y la "valencia late" y el de la "sanguina" la "moro" y la "taroco" entre otras, a la que se unía el incipiente cultivo de las mandarinas introducidas por Polo de Bernabé. Un suceso importante, que cuenta Abad García en su tesis doctoral, fue la petición del Instituto Agrícola Murciano de San Isidro, para que se proporcionase a los agricultores semillas de diversas variedades de naranjos, hasta entonces desconocidas en España, pero ya de cultivo frecuente en Italia y en algunos países asiáticos, a las que se hacía referencia en un informe, redactado tras una expedición militar franco-española a Conchinchina. Una Orden del ministro de la Guerra y Ultramar, de 15 de abril de 1859, permitió la distribución de las semillas de nuevas variedades y además de ampliar la oferta se alargaron los plazos de cultivo y por tanto de puesta en el mercado. En 1909 en La Granja Agrícola de Burjasot se introduce el que actualmente es el tercer y más importante grupo con la variedad "Washington navel". Después llegaron la "navelina", la "navelate" y la "lane late" que dominaron el mercado durante muchos años hasta que en los años sesenta del pasado siglo se produjo el fenómeno de la "clementinización", por el auge de las mandarinas y sus híbridos.

La llegada de las mandarinas fue observada con expectación, porque no todos creían en ellas y algunos detractores decían que solo eran naranjas "bufadas", muy pequeñas y con un color mucho menos atractivo que el de las naranjas, pero la realidad es que se impusieron en el mercado y una vez abierto el camino llegaron las mandarinas de la variedad satsuma y después los híbridos, que también gustaron mucho, tanto en el mercado nacional como en los países tradicionalmente consumidores de nuestras naranjas, por lo que las plantaciones de mandarinos aumentaron considerablemente y nos convertimos en el segundo país productor del mundo, tras China, que dedica prácticamente toda su producción al mercado interior, y en el primer exportador del mundo.

MERCADO DE LA NARANJA

La próspera economía de los productores y comercializadores a principio del siglo XX permitió establecer un impuesto al comercio marítimo. Primero, en 1896, fue provisional, y con destino a paliar los grandes gastos de las guerras en las que España estaba, pero en 1900 se incrementó el gravamen hasta 2,50 pesetas por tonelada, lo que era una cantidad considerable, y además perdió el carácter de provisionalidad. El esfuerzo fue contestado por los agricultores y sobre todo por los comerciantes, pero el mercado todavía boyante permitía absorberlo.

La Guerra Mundial, que estalló en 1914, supuso la primera crisis de importancia para la economía citrícola, porque supuso una serie de alteraciones en el comercio internacional, como consecuencia de las limitaciones de las importaciones y de las prohibiciones de exportación entre los grupos bélicos, y como no disponíamos de redes comerciales con todos los países, porque una parte importante de las naranjas eran reexportadas a otros países desde Francia, Inglaterra y Alemania, que eran (y son) nuestro principales clientes, los precios cayeron de forma notable. Los efectos, en parte, se compensaron ampliando el mercado nacional, que en una gran parte de la España del norte y del oeste no consumía

España es un referente en cuanto a la calidad de las naranjas que produce y exporta, porque somos el líder de la producción europea, por delante de Italia, nuestro principal competidor, y casi el exclusivo abastecedor de la Unión Europea, a mucha distancia de los países del norte de África

apenas naranjas, para lo que se creó una red de distribución interna que tuvo efectos positivos.

Pero terminada la Guerra la demanda creció de tal forma que entre 1920 y 1930 las exportaciones se cuadruplicaron, pa-



sando de 250.000 toneladas a más de un millón, porque para favorecer el consumo de fruta fresca, los ingleses eliminaron los impuestos a la importación y los franceses los redujeron considerablemente. Desde entonces crisis y momentos favorables se han alternado, pero siempre los cítricos han sido un importante factor de la economía española, sobre todo de la valenciana y en menor proporción de la andaluza, convirtiéndose en algunos momentos en considerable generador de divisas cuando, en los tiempos de la autarquía, era difícil obtenerlas y naranjas, vino, aceite y Real Madrid eran componentes importantes de nuestra balanza de pagos.

España es un referente en cuanto a la calidad de las naranjas que produce y exporta, porque somos el líder de la producción europea, por delante de Italia, nuestro principal competidor, y casi el exclusivo abastecedor de la Unión Europea, a mucha distancia de los países del norte de África.

El destino fundamental de nuestras naranjas es para consumo fresco, ya que son las preferidas por su calidad intrínseca y por su presentación, que solo es posible que sea excelente en determinados climas, en las que las temperaturas son suficientemente bajas para que sin que se produzcan heladas, a las que las naranjas son muy sensibles, la coloración de la piel sea uniforme y de color naranjas intenso, lo que no sucede en países tropicales, en los que las manchas verdes son casi una constante. Por ese motivo Brasil, que es el principal productor mundial de naranjas, tiene que dedicar una parte muy importante a la producción de zumo, producto en el que el líder indiscutible en el mercado mundial.

PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LAS NARANJAS

Tienen muy pocas calorías y el contenido en grasas y proteínas es vestigial, por lo que son buenas en regímenes de adelgazamiento. Es destacable que su riqueza en vitaminas y minerales es importantísima. Además de la vitamina C, tiene vitamina A, tiamina, riboflavina, ácido pantoténico, niacina, biotina, ácido fólico, inositol, y entre los minerales sodio, potasio, hierro, calcio y fósforo, además de otros nutrientes. Las propiedades de la vitamina C en la prevención de la aterosclerosis, su actividad antioxidante, la influencia que tiene en la formación de colágeno, en la biosíntesis de carnitina, en los procesos de oxidación-reducción celular, en la absorción del hierro, en el metabolismo de aminoácidos y hormonas, en las reacciones inmunitarias, etc., hacen que esta vitamina sea indispensable. Además la "píldora" más apetecible de todas las que contienen vitaminas es, sin duda, la naranja.

Así lo demostró Linus Pauling, uno de los primeros químicos cuánticos, Premio Nobel de Química en 1954 y Premio Nobel de la Paz en 1962, muy conocido por sus publicaciones



fueron "Vitamina C y resfriado común" y "Cáncer y vitamina C", en las que este autor utilizó a la naranja como modelo de comparación con la vitamina obtenida por síntesis. Una naranja cubre las necesidades de vitamina C en una persona sana, pero si tiene catarro o si han disminuido sus defensas, se puede aumentar la dosis, sin ningún inconveniente y con fundadas esperanzas de éxito. También son ricas en carotinoides, algunos con actividad provitamínica A y otros con influencia positiva en la prevención de riesgos oculares referentes a retina y cristalino y dispone de una gran cantidad de flavonoides con alto poder antioxidante.

La naturaleza, que es sabia, nos proporciona esta fruta precisamente cuando los frecuentes catarros hacen mayor la necesidad de vitaminas. No habría estado mal que la naturaleza, además de sabia, hubiese sido un poco más generosa y nos proporcionase la naranja también en verano, porque entre todas las frutas, sin duda, es la más refrescante y una de las más sabrosas. ■