



Cítricos sostenibles, saludables y estratégicos

➔ Ángel Marqués Ávila
Periodista

Resumen: El sector cítrico español tiene una gran importancia en el sector agroalimentario en su conjunto, e incide de manera directa en las economías rurales de las zonas de producción; por ello, se le considera como un sector estratégico a todos los niveles.

Los cítricos están considerados entre las frutas frescas de mayor valor nutritivo y muy interesante por su poder antioxidante, capaz de retrasar el envejecimiento celular y, por tanto, son prolongadores de la vida.

España es el primer productor de cítricos de la Unión Europea y sexto del mundo. La producción exportada alcanza un valor medio por campaña de 3.300 millones de euros, lo que convierte a España en el primer comercializador mundial de cítricos en fresco, con un 25% de las exportaciones globales.

Palabras clave: Cítricos, naranjas, limones, pomelos, mandarinas, alimentación, gastronomía, salud.

Los cítricos proceden de Oriente, China e India, desde donde se extendieron por todo el mundo.

En el siglo X los árabes introducen en España el naranjo amargo y el limonero, en principio se apreciaron por su carácter ornamental y fue en el siglo XV cuando se empezaron a valorar como frutales.

En España los cítricos se adaptaron muy bien al clima del litoral mediterráneo, sin embargo, no hubo plantaciones regulares hasta finales del siglo XVIII. Fue con la introducción de las naranjas dulces cuando se creó el gusto y la afición por el consumo de estas frutas que hasta entonces no existía.

Actualmente los cítricos se producen en todos los continentes y en todos son muy apreciados. Su difusión se debe a que se adaptan muy bien a climas y suelos muy diversos.

España es un importante productor de estas frutas a nivel mundial, aunque nuestras producciones son inferiores a las de Brasil, Estados Unidos o China, somos el primer productor de Europa, importante exportador y muy valorado por la alta calidad de nuestros productos, tanto por sus características intrínsecas (aroma, sabor, textura, jugosidad, equilibrio, etc.) como por las extrínsecas (coloración, tamaño, uniformidad, etc.).

La obtención de nuevas variedades y las perfectas técnicas de cultivo permiten que el consumidor pueda disfrutar de un alimento fresco y muy interesante durante casi todo el año. Los cítricos se clasifican comercialmente en nuestro país en tres grandes grupos, formados por las naranjas, mandarinas y limones, a los que hay que añadir algunas otras frutas, minoritarias en su producción, entre las que se incluyen los pomelos y las limas.



FRUTAS FRESCAS MUY SALUDABLES

Los cítricos están considerados entre las frutas frescas de mayor valor nutritivo y muy interesante por su poder antioxidante, capaz de retrasar el envejecimiento celular y, por tanto, son prolongadores de la vida. Su equilibrado contenido en agua, azúcares, ácidos, sales minerales (potasio, sodio, hierro, calcio, fósforo, magnesio), fibras y vitaminas (retinol, tiamina, riboflavina, ácido pantoténico, niacina, biotina, ácido fólico, etc.); y sobre todo sus elevados contenidos en vitamina C, que interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos, absorción del hierro de los alimentos y refuerza nuestro sistema inmunitario.

Son alimentos con pocas calorías, casi todas procedentes de azúcares muy digestibles. El contenido en grasas y proteínas es bajo, constituyéndose en un importante aliado en la dieta diaria, sobre todo en invierno.

La característica común de este grupo de frutas es su acidez, (ácido cítrico) pero su proporción es muy variada y su relación con el contenido en azúcares, unido a la diversidad de tamaños, formas, colores y a los variados aromas y sabores de cada tipo de fruta, hace posible una muy variada oferta, con mucho que decir en el mundo de la restauración.

PRODUCCIÓN Y CLIMA

La sequía y las extremas condiciones climáticas registradas el año pasado y parte de éste han sido decisivas para que el volumen de producción no haya sido el óptimo esperado, fundamentalmente por la falta de disponibilidades hídricas, las anormales altas temperaturas registradas durante las fases de floración y cuajado del fruto, y por las olas de calor en estadios posteriores que han requerido de restricciones al riego en algunas regiones.

En la última campaña se produjeron 2,7 millones de toneladas de naranjas, lo que supone el 8% menos que la campaña pasada y casi un 24% (-832.000 toneladas) por debajo de la media de las últimas cinco, lo que redonda en el descenso ya producido el año pasado. La naranja es el cítrico de mayor producción, con 46% del total. El 72% de las naranjas corresponden al grupo navel.

La producción de pequeños cítricos se elevó en la última campaña a 1,86 millones de toneladas, una cantidad prácticamente igual a la campaña anterior, pero un 12% por debajo de la media de las últimas cinco. Este producto supone el 32% del total de cítri-

Los cítricos están considerados entre las frutas frescas de mayor valor nutritivo y muy interesante por su poder antioxidante, capaz de retrasar el envejecimiento celular y, por tanto, son prolongadores de la vida. Su equilibrado contenido en agua, azúcares, ácidos, sales minerales (potasio, sodio, hierro, calcio, fósforo, magnesio), fibras y vitaminas (retinol, tiamina, riboflavina, ácido pantoténico, niacina, biotina, ácido fólico, etc.); y sobre todo sus elevados contenidos en vitamina C, que interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos, absorción del hierro de los alimentos y refuerza nuestro sistema inmunitario

cos. Las satsumas representan el 4% de este grupo, las clementinas el 54% y el resto de mandarinas e híbridos el 41%.

España es el primer productor de cítricos de la Unión Europea y sexto del mundo. La producción exportada alcanza un valor medio por campaña de 3.300 millones de euros, lo que convierte a España en el primer comercializador mundial de cítricos en fresco, con un 25% de las exportaciones globales.

Las exportaciones españolas durante la actual campaña 2023/24 (entre septiembre de 2023 y febrero de 2024) se elevan a 1,81 millones de toneladas, lo que supone una disminución del 4% respecto a la campaña precedente y un -17,4% que la media de las cinco anteriores.

En términos de valor suponen 2.123,2 millones de euros, en este caso un 3,5% superior a la campaña 2022/23 y +5,6% que la media. Se están viendo muy afectadas por la menor cosecha, una menor demanda por las temperaturas benignas registradas en los

países de destino y la alteración de los flujos comerciales de otros países competidores agravados por la guerra de Ucrania y el conflicto en Gaza.

Las importaciones se elevan en volumen a 126.563 toneladas, con un aumento del 9,2% en relación con la campaña 2022/23 y un +3,4% que la media de los últimos cinco años. En valor suponen 131,8 millones de euros, superior en un 26,4% a la campaña anterior y 27,6% que la media de las cinco campañas anteriores. El saldo comercial es muy positivo, elevándose a casi 1.991,5 millones de euros, con una tasa de cobertura del 1529%.

El 83,5% de las exportaciones, en volumen, han tenido como destino la UE27, siendo un 1% inferior a la campaña pasada y también un 4% por debajo de la media. En el caso de Alemania, principal destino, que aglutina el 32% del total de las exportaciones, se reduce un 1,3% respecto a la media. Sin embargo, otros países como Bélgica, República Checa y Suecia experimentan aumentos. Respecto a los terceros países, se produce una recuperación del 19% respecto a 2022/23, incrementándose las cantidades a todos los países, en especial Reino Unido (+8%) y Canadá (+149%), aunque en el cómputo global se sitúan un 3,4% por debajo de la media quinquenal.

Las exportaciones españolas de pomelos retroceden en volumen respecto a la campaña pasada en casi un 4%, pero se sitúan por encima de la media en un 10%. En valor se mantienen muy equilibradas respecto a la campaña precedente (-0,8%) y experimentan un importante avance (+24%) respecto a la media, siendo el segundo valor más alto de la serie.

El 92,5% de las exportaciones han tenido como destino la UE27, lo que supone 2,3 puntos más que la media, habiéndose incrementado los volúmenes en un 13%. Los principales destinos, Alemania y Francia, que suponen el 72% del total de las exportaciones, se incrementan en un 37% y 28% respectivamente respecto a la media. Las exportaciones a los terceros países, por el contrario, se reducen en un 15%, puesto que Reino Unido, principal destino, cae un 43%; en contraposición, el agregado Liechtenstein-Suiza-Noruega (segundo destino hasta ahora) experimenta un crecimiento del 52%, lo que posiciona al grupo en esta campaña como principal destino extracomunitario.

El consumo de cítricos en España presenta una tendencia a la baja en las últimas campañas. De acuerdo con el panel del Ministerio de Agricultura, en 2023, el consumo de naranjas ascendió en los hogares a 540,7 millones de kilos, con una media de 11,6 kilos



per cápita, con un valor total de 731,7 millones de euros. Por su parte, el consumo total de mandarinas fue de 236,6 millones de kilos (5,1 kilos per cápita) y un valor de 484,6 millones de euros; mientras que en limones el consumo en 2023 llegó a 84,9 millones de kilos, con 1,8 kilos per cápita y un valor total de 165,2 millones de euros.

LOS CÍTRICOS EN LA COCINA

Fortalecer paladares y contribuir a dar frescura, macerar carnes o embalsamar azúcar son algunas de las cosas que puedes hacer con limones, limas, naranjas, pomelos y otros maravillosos cítricos.

Tan solo existen tres especies de cítricos: *Citrus medica* (cidro), *Citrus máxima* (pomelo chino) y *Citrus reticulata* (mandarina). El resto –limón, lima, limón rugoso, naranja amarga, naranja sanguina, naranja dulce, pomelo, lima kafir, bergamota, lima dedo– son fruto de sus hibridaciones. Hay una persona en España que custodia un jardín de las delicias donde pueden verse todas ellas; hasta 400 variedades, en la localidad de Palmera (Valencia).

Se trata de Vicent Todolí, impulsor de la Fundación Todolí Citrus, un lugar abierto al público que conserva y explora el mundo de los cítricos, creada en 2012. Este apasionado de los cítricos recomienda especialmente los productos ecológicos y que no hayan sido tratados con pesticidas, y lo importante es tratarlos

con productos postcosecha, por si se quiere utilizar su corteza. que es muy válida para muchas recetas.

José Francisco Atienza Matas, es profesor de la Escuela de gastronomía en Grupo Aranda además de chef desde los 13 años y desde los 18 impartiendo clases tanto en escuelas como en centros penitenciarios y asesoría gastronómica, cocinero conculense y sobre todo que nunca ha perdido la ilusión por la gastronomía, nos habla de los cítricos en la gastronomía española, como algo esencial por muchos factores y cada uno con sus matices. Para Atienza “uno de los factores es el sabor y frescura de estos productos, como el limón, la naranja y la lima, que añaden un toque de acidez y atrevimiento a los platos, equilibrando sabores y realzando otros ingredientes”.

Y añade que, por sus aromas, las cáscaras de cítricos se utilizan para aromatizar aceites, vinagres y otros condimentos, aportando un aroma fresco y vibrante que enriquece la experiencia culinaria. Los cítricos son un componente integral de la gastronomía española debido a su capacidad para realzar el sabor, su versatilidad, beneficios para la salud y su arraigo cultural e histórico en la agricultura y la gastronomía de España.

Este chef enamorado de los cítricos entiende que la acidez distintiva en cada cítrico aporta “personalidad a nuestras elaboraciones y también matices diferentes en cada plato, aparte de la innovación que podemos llegar a desarrollar desde el jugo, cascara o car-

SOMOS MUCHOS

kaki influencers

BOUQUET



❤️ 9427

👍 9768

❤️ 9987



👍 6172

❤️ 8427

❤️ 9535



👍 8252



El **kaki**, SIEMPRE **BOUQUET**

Cada vez que eliges un KAKI Bouquet generas una REACCIÓN en CADENA, una CADENA de VALOR que CAUSA EFECTO.

Eligiendo la FRUTA ESTRELLA del OTOÑO, te das VIDA para TI y das RACIONES de VIDA para el CAMPO.



5 al día aconseja el consumo diario de 5 raciones entre frutas y verduras



RACIONES DE VIDA PARA EL CAMPO

ne de cualquier cítrico es una materia prima donde podemos investigar e innovar”.

Para este chef es difícil escoger un cítrico como uno de sus preferidos, “ya que por la versatilidad que tienen en cada elaboración no podría asegurar cual son preferencias mías, pero si es verdad que, si me tuviera que decantar, sería por la naranja Sanguina, por todo lo que podemos aportar desde el simple zumo a deshidratarla y hacer un polvo como sacar gajos en vivo.... me encanta su frescura”.

Y también “los limones de la región de Murcia, porque tienen un sabor y aroma muy especiales que me llevan a esos recuerdos de paladar gastronómico que te traslada a la infancia”.

Sobre qué cítricos no deben faltar en un buen restaurante, entiende que “si tenemos algún productor cerca de nuestra zona es la mejor alternativa. Es importante que sea producto nacional con DOP o IGP, que nos regulará la calidad en nuestros restaurantes”.

Por su parte, Francisco Romero Domínguez, jefe de cocina del parador de Cáceres, afirma que “necesita los cítricos en su cocina porque con ellos puede continuar con las recetas tradicionales y así no perder los orígenes de nuestra gastronomía española, además son muy importantes ya que forman parte de nuestra cultura gastronómica, por lo que debemos seguir potenciándolos y fomentando su consumo”. Sobre preferencias se decanta en primer lugar por la naranja, el limón y la lima, por este orden. Y también, la mandarina y el pomelo.

“A la hora de elegir un buen cítrico –afirma Romero– los selecciono por su acidez. Es la que marcará el resultado final del plato. Su grado de frescor en boca, también me parece un dato a tener muy en cuenta”.

Daniel del Toro, comunicador gastronómico y amante de la cocina española y cocinero, piensa los cítricos son un producto básico en la gastronomía española porque es una fruta que forma parte de la dieta mediterránea y una gran fuente de vitaminas. Es ideal para aderezos y para dar un toque fresco a muchos platos, ensaladas y postres. Para este especialista gastronómico, estos productos tienen mucha importancia tanto en platos dulces como en salados. “Dentro de los cítricos –afirmo mis preferencias, son lima y limón, estos no pueden faltar en mi cocina, tienen que estar frescos, sin manchas y recolectado en su punto perfecto de maduración”.

Por último, el chef Rafa Antonín, que se adentró al mundo digital en 2012 y actualmente cuenta con más un millón de seguidores en Instagram, considera que “los cítricos en la gastronomía española son muy importantes porque son parte de nuestra agricultura, además nos aportan vitamina C”.

Este chef se muestra partidario de usar estos productos preferentemente para elaborar postres, como desayunos (zumos) y como buenos acompañantes para los mariscos, pescados, marinados. Sin olvidar la coctelería. Sus preferencias son, por este orden, naranjas, mandarinas, limones y pomelos. ■

