Trigos antiguos para la modernidad

R.R. En Jesús Pobre no solo se han propuesto recuperar el cultivo del trigo y con ello el que fue durante tantos años paisaje característico de la comarca. Buscan también rescatar del olvido variedades tradicionales que fueron abandonadas o cuyo cultivo ha quedado postergado en las últimas décadas a cumplir la función de alimento para los animales. Es el caso del trigo llamado *assolacambres*, cuyo nombre está más que justificado si se conocen cuáles son sus dos rasgos característicos principales: trigo de grano grueso y pesado.

El nombre puede quedar en una anécdota. Pero si precisamente variedades como esta dejaron de cultivarse fue porque sus cualidades no eran las deseadas por una industria que prima el alto rendimiento. Los trigos y las harinas tradicionales han sido sustituidos desde mediados del siglo pasado por otros que aseguran una mayor productividad, una selección poco natural pero que garantiza doblar e incluso triplicar la producción.

El resultado son los trigos modernos, más productivos y, a la vez, con un porcentaje mucho mayor de gluten. Se habla mucho de él pero, ¿sabemos qué es el gluten? No es ni más ni menos que una proteína presente en las semillas de muchos cereales. Esta proteína es la responsable de que las harinas sean más elásticas y da mayor plasticidad a la masa, la hace más manejable y más fácil de modelar por la maquinaria que utiliza la industria panadera.

Sabido es que las intolerancias alimentarias son cada vez mayores, por lo que la propuesta de utilizar trigos antiguos -con proteínas más variadas y menor porcentaje de gluten- va cobrando cada vez mayor fuerza. Algunos panaderos ya lo hacen y su aceptación está siendo buena. Es el caso del trigo de xeixa, arrinconado como alimento para el ganado durante muchos años y convertido en una apuesta de calidad por parte de agricultores y panaderos, entre otros lugares, en las Baleares.

De sabor y aroma intenso, el grano de xeixa es altamente digestivo y, por tanto, el cuerpo lo asimila mejor. No en vano, como me hizo saber en una reciente escapada a la isla el amigo mallorquín Jaume Monserrat, antiguamente el pan de xeixa estaba reservado a las clases altas, a los señores, y el vulgo se nutría de otras harinas menos consideradas.

Visitas escolares para acercar el proyecto de recuperación del trigo a los más pequeños.

El domingo, día de mercado en Llucmajor, el pare Jaume (franciscano él) nos acercó un pan de xeixa recién horneado. Lo tomamos con un poco de sal y mojado en aceite de la isla. La experiencia fue deliciosa e imaginé una vez más que tal vez algún día compremos en nuestros hornos pan y cocas elaborados con harinas tradicionales, de esas que intentan recuperar ahora desde Jesús Pobre. Y si el aceite es también de la Marina Alta será todo un regalo para nuestro paladar. Y también, probablemente, para nuestro cuerpo.

La siega del arroz en elmarjal de Pego se realiza a principios de septiembre .

Un todoterreno llamado arroz bombón

Tiene lo mejor del bomba y lo mejor del arroz de grano redondo. Funciona bien con caldosos y melosos y también con secos, incluso con cremosos. Es el arroz bombón, para el restaurador Evarist Miralles "un todoterreno que te permite trabajar todas las técnicas". Él es de Pego, de esos que llevan el arroz y su cultivo en el ADN, como él dice. Pero además entiende de arroces y, con otro gran chef -el dos estrellas Michelín Kiko Moya (L'Escaleta)-, realizó las pruebas que le permiten hacer esta afirmación. "Nos dimos cuenta de que teníamos un producto noble en nuestras manos, icónico, con características diferentes, algo mágico", asegura.

El arroz bombón es una variedad histórica de Pego. Primo hermano del bomba y del bombeta, entre otros, pertenece a una familia de arroces presente en las principales zonas arroceras de la península en el siglo XIX. La selección natural hizo que el grano original se adaptase en cada una de diferente manera, dando lugar a variedades distintas. La bombón está perfectamente aclimatada al terreno y a las aguas salinas (ricas en sales minerales) del marjal y tiene un crecimiento rápido, por lo que el uso de productos fitosanitarios para su cultivo es menor.

Tras una experiencia de diez años en el cultivo del arroz ecológico –el primero de la Comunitat Valenciana-, la empresa Pego Natura se atrevió con el arroz bombón. El proyecto, derivado en cierto modo de la anterior aventura ecológica, empezó a gestarse en 2014. En el banco de la estación arrocera de Sueca había referencias de este tipo de arroz. Un agricultor pegolino depositó allí en 1932 unas semillas del bombón. A partir de ahí, con el apoyo de la directora de la estación arrocera, Concha Domingo, y medio kilo de semillas, se puso el proyecto en marcha. Recibió también el apoyo de ASAJA y de la Diputación de Alicante e implicó en esta nueva correría arrocera a los maestros de la cocina Moya y Miralles. El objetivo era "vincular el bombón a Pego y a Alicante". Porque como dice Vicent Dominguis, representante de la empresa y productor de Les Tanques, "tener una zona arrocera propia es muy importante". Y si encima ingresa en la DO Arroz de Valencia, como es el caso, más.

Dominguis remarca las propiedades y valores culinarios de este arroz y también las diferencias agronómicos con sus parientes más cercanos: es una variedad más rústica, el tallo no se dobla tanto por el peso y es más resistente a las plagas y enfermedades.

En el laboratorio del Invat.tur se realizaron las pruebas de resistencia del arroz bombón para estudiar su comportamiento. "Observamos que la resistencia a la cocción (el tiempo que aguanta sin pasarse) era de unos 26 minutos y pensamos que era perfecto para arroces melosos y caldosos", explica Evarist Miralles. La sorpresa llegó al descubrir que en los secos absorbe todo el sabor y comprobaron que incluso era apropiado para los cremosos. "Teníamos algo mágico entre las manos", añade.

El restaurdor pegolino, formador también en el CdT, destaca el olor particular, con tonos mantequillosos, de un arroz de grano pequeño, perlado y apreciado por su resistencia térmica -al admitir mayor tiempo de cocción-, por la absorción de aromas y por la retrogradación, es decir, una vez cocinado expulsa todo el líquido que le sobra. "No es el más idóneo de todos pero aprovecha para todo", precisa.

Desde el proyecto de la Ciudad Creativa Dénia-Marina Alta se ha apostado por la promoción de este arroz, "un producto tótem" que identifica a la comarca y que puede permitir que el marjal de Pego continúe siendo cultivado. Evidentemente, ni la producción (limitada por las hanegadas de marjal de que se dispone) ni el precio dan para un uso masivo y diario en los hogares y en los restaurantes especializados en arroces. Pero, por sus características, es idóneo para momentos especiales o para incluirlo en menús degustación. Como afirma Miralles, "es un suvenir gastronómico" de calidad, que dice mucho de nuestra comarca y con el que perfectamente podemos darnos a conocer.

Arròs de batuda (*)

Ingredients:

- 300 gr. d'arròs
- ¼ de conill
- 300 gr. de cigrons verds tendres
- 1 tomaca madura
- 1 pebrera roja
- 2 litres d'aigua
- 1 creïlla
- caragols bullits
- oli, alls, sal, i safrà.

Preparació:

Es talla el conill a trossos i s'assaona. Trossegem la tomaca i tallem les creïlles. Bullim els cigrons 30 minuts. En una olla posem l'oli, la pebrera i el conill. Amb la carn a punt, afegim els alls sencers i la creïlla a trossets. Mantenim al foc 5 minuts més. Incorporem la tomaca. Quan estiga tot sofregit, afegim els caragols i removem. Posem els cigrons amb el seu caldo de bullir i deixem coure tot entre 10 i 15 minuts. Afegir l'arròs, l'aigua i la sal i deixar coure 20 minuts.

**Recepta de Vicenta Mari i Pepa, veïnes de Jesús Pobre, recollida en "Receptes de la memòria". El receptari es ven a l'EATIM de Jesús Pobre i Melicatessen a benefici de l'Associació Contra el Càncer.*

"No podemos por menos que descubrirnos ante el arroz, un autèntico portento de la naturaleza. Se nos ocurren infinidad de calificativos que rinden honor a una personalidad excepcional: prodigioso, virtuoso, camaleónico, humilde...". Quique Dacosta, *Arroces Contemporáneos*.