Frutos del tiempo

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization · Designated UNESCO Creative City in 2015 · DÉNIA CITY OF GASTRONOMY

ROSA RIBES

Símbolo de amor eterno para los griegos, de fertilidad para los romanos, de luz y despertar en las religiones cristiana, judía e islámica. La almendra es, además de todo eso, el fruto seco que más consumimos. Lo hacemos de mil maneras y a distintas horas del día. Porque este, como todos los frutos secos, se puede comer en cualquier momento y admite las más variadas combinaciones. Pistachos, nueces, castañas, pasas, avellanas, pipas, almendras y anacardos engrosan una larga lista de frutos que en su composición tienen menos de un 50% de agua. Rechazados por muchos por su valor calórico, lo cierto es que nutricionistas y doctores no se cansan de recomendar su inclusión en la dieta. Eso sí, hagámoslo de forma moderada . Ahora que es tiempo de comerlos, disfrutemos del placer de saborearlos.

España es el segundo productor de almendras del mundo, por detrás de Estados Unidos. En nuestra comarca las producimos, pero el consumo supera notablemente nuestra producción. En frutos Secos la Marina (Ondara) fríen, tuestan, envasan y sirven al mercado español y exportan al extranjero. Se abastecen de almendras de Alcalalí –"muy buenas, de sabor más dulce que las otras", explica el gerente de la empresa, Joan Oltra- pero tienen que recurrir a otros productores, como los de Xixona, para satisfacer una demanda que va en aumento.

En Nuts&Go, su nombre comercial, saben que tradición e innovación no están reñidas. Por ello, han lanzado una línea gourmet, Tast d'Or, que les ha permitido abrirse nuevos mercados incorporando aromas naturales a sus almendras, como el de violeta, azahar, cereza o mandarina. "Cada cosa tiene su mercado", explica Oltra. En Alemania las prefieren al romero o al pimentón y en Japón, dice, "todo lo que lleve sabores se vende". Hoy en día no hay distancias y en cuestión de horas, subraya este joven empresario, sus productos pueden llegar a toda Europa.

Su apuesta más reciente son las almendras con aroma de trufa. Empezarán a comercializarlas el año que viene pero, de momento, cuentan con el aprobado del chef Pepe Rodríguez, que ha tenido ya la oportunidad de degustarlas.

VEGANOS Y DEPORTISTAS

Los frutos secos son muy utilizados en la cocina vegana. Almendras y anacardos –de demanda elevada- sirven de base para quesos y para postres. Los deportistas son también clientes potenciales. "Pasas, orejones, higos… son energía pura, aportan calorías buenas y fructosa, no llevan azúcares añadidos", precisa Joan Oltra.

El consumo en crudo es el más recomendado para evitar sales, azúcares y grasas añadidas. Se les atribuyen propiedades cardiovasculares, respiratorias y metabólicas y han estado siempre ligados a la cocina. Los valencianos los utilizamos para hacer "la picaeta" que acompaña a nuestros guisos, como base para salsas y como ingrediente principal de la "pilota dolça", aún elaborada en algunas casas para el puchero del día de Navidad. Amanda Fornés Carrió es partidaria de mantener estos sabores que nos recuerdan a la infancia y a nuestras abuelas e incorporarlos a la cocina de los restaurantes. Al frente de los fogones de Orígens (en Dénia), asegura que creación y tradición pueden ir de la mano. Ella recurre habitualmente a los frutos secos, cada vez más utilizados en ensaladas pero también aptos para salsas de pescado, preparar un ajoblanco de horchata o guisar "uns patonets". Recuerda que a las avellanas, que algunos sustituyen por almendras, les debemos el romescu y a las nueces, el brownie, ambos muy presentes en los menús de los restaurantes. La lista de dulces y postres sería interminable, porque las posibilidades en repostería son muchas. Como plato salado, nos recomienda algo también muy nuestro: coca amb pinyons, espinacs i panses. Pues eso, estas Navidades láncense a la cocina y atrévanse con los frutos secos.

El intruso

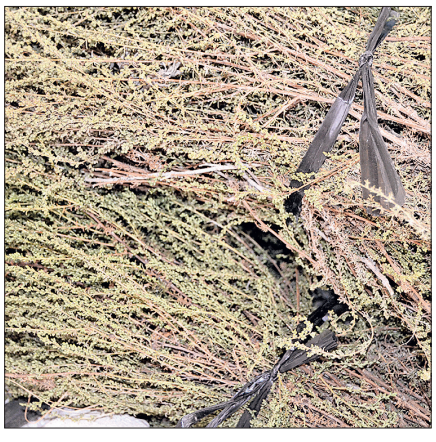
Asiduo en nuestros almuerzos, el cacahuete no es un fruto seco. Es una legumbre.

Su naturaleza no es la misma que la de los frutos secos. No es un fruto de cáscara sino de vaina. Por su composición, con un contenido proteico semejante al de los frutos secos y gran riqueza en aceite, podría considerarse uno de ellos. También por el uso que le damos. Pero en realidad es una fabácea. De hecho, al hablar de alérgenos se distingue entre frutos secos y cacahuete.

Aquel maní envuelto en cucuruchos que todavía pregonan los vendedores ambulantes por las calles de Cuba no es el único intruso. Otras legumbres secas, como el garbanzo , el maíz (quicos) o las habas, aparecen en los surtidos de frutos secos que compramos.

Entre los valencianos, el cacahuete se consume mucho más que la almendra. Y no precisamente en la cocina, como ocurre en los lugares donde triunfa la crema de cacahuete. Aquí lo comemos sobre todo frito o tostado. Su consumo es tan alto que ha llegado a desterrar a la almendra frita, la tapa "natural" con la que los bares acompañaban el aperitivo hasta no hace tanto.

Rabets de pansa per a la memòria



Diuen que els rabets de pansa són bons per a la memòria. I a la Marina Alta sabem molt de pansa. En els records dels nostres majors es barregen paraules com cassa, pilons, canyissos, escaldar, vela... totes elles lligades a un temps de benaurança econòmica i un territori ric, que presumia d'exportar les seues panses a Anglaterra i als Estats Units. D'aquella època daurada ens queden els riuraus i, afortunadament, un procés heretat d'àrabs i romans que han mantingut viu algunes famílies. La majoria escalden per a consum propi. Possiblement l'empresa d'Ovidi Mas, a Llíber, siga l'única que les comercialitza de forma reglada.

Ovidi ha mantingut viva una tradició familiar, fent ús fins i tot de l'herba emprada durant generacions per escaldar: la bojarossa. Ha volgut a més retre una mena d'homenatge als anys d'esplendor de la pansa donant al seu producte el nom de Panses de Dénia. Les comercialitza com es feia abans, envoltades de paper de seda, acompanyades per la imatge d'una dona de l'època i col·locades en caixes de fusta. Són les noves panses de Dénia, o de la Marina, aquelles que se'ns presenten com una oportuniat per definir, des de la taula, el camí a seguir sense perdre de vista d'on venim.

Diuen que qui perd els orígens perd identitat. Mantenir-la és una manera de preservar el territori, el patrimoni i el que som. Utilitzem-ho per construir un futur més pròsper.