Tutti frutti siempre

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

ROSA RIBES

A cualquier hora, en cualquier lugar y, a ser posible, siempre en temporada. Las frutas forman parte de nuestra dieta desde hace miles de años. Presentes en las mesas de los faraones, los higos eran el alimento favorito de filósofos como Platón o Diógenes y los atletas griegos los comían para estar en forma. Cuentan que Rómulo y Remo fueron amamantados por una loba debajo de una higuera y que la diosa Afrodita plantó el primer granado de la historia. También dicen que el fruto de este árbol fue utilizado por Hades para seducir a Perséfone y que su zumo era recomendado por Hipócrates para combatir la fiebre. Sea verdad o mentira, la fruta es un alimento rico en vitaminas y minerales, nos aporta gran cantidad de agua y es una de las fuentes principales de fibra alimentaria. Incluirla en nuestros menús es casi una obligación. Y es posible hacerlo de muchas maneras.

Por el color, el olor y la textura, cada fruta nos transmite sensaciones diferentes. Las hay más ácidas, más dulces, ásperas o suaves, duras y blandas, con más o menos agua. En el mercado ya prácticamente podemos encontrar todo tipo de fruta durante todo el año, si bien los expertos nos recomiendan comer cada fruta en su tiempo.

"Las frutas son una importante fuente de hidratación"

En la Marina Alta, una comarca rica en producción frutícola, es ahora tiempo de melones, ciruelas claudias, higos y uvas; pronto llegarán, entre otros, las manzanas, las granadas y los caquis. La mayor parte de estas frutas se comercializa a través de los mercados semanales y de proximidad. Algunos agricultores han constituido en los últimos años sus propias empresas, con puestos fijos y atendiendo pedidos a domicilio. "No es fácil, pero es posible", nos comenta Pablo en un puesto del mercado de Dénia. Como todos los viernes, ha montado la "paraeta" que su suegro ha mantenido en pie durante décadas. Ahora se ha retirado y es él quien está al frente. Se abastece de lo que producen las tierras familiares en Vall d'Ebo y asegura que el negocio les es rentable. Para ello, añade, es fundamental montar un puesto en los mercados. Ellos frecuentan los de Dénia y Jesús Pobre. "Si no fuese así –puntualiza- tendríamos que coger la motosierra y cortar todos los árboles, porque perderíamos dinero". Dice que ha aprendido mucho del contacto con la gente y puede presumir de tener clientela fija.

"Caramelo, estos melones son caramelo", se oye gritar a un vendedor desde otro puesto. Se acerca un cliente y le pregunta si hoy ha traído higos chumbos. "Tranquilo, que este año la fruta va retrasada", le contesta Pablo. Y cuando se acabe la fruta de verano, llegarán las manzanas, que son fruta de invierno. Una buena tentación que, a buen seguro, no nos valdrá la expulsión del Paraíso.

Los mercados comercializan la mayor parte de las frutas de los productores locales.

TRANSFORMACIONES

Comer fruta en verano puede ser una importante fuente de hidratación. El melón, la sandía y la uva moscatel son un buen ejemplo. Esta última, de la que la comarca es destacada productora, aporta además vitamina B6 y fitonutrientes, "buenos protectores cardiovasculares", nos indica Sabina Escortell. Firme defensora del consumo de fruta al natural –porque pierde menos propiedades- nos recuerda que la podemos utilizar también para hacer helados y batidos y que admite múltiples transformaciones culinarias. Como dietista y nutricionista, subraya que las frutas aportan más fibra alimentaria que los productos integrales y que una de sus ventajas es que son poco alergénicas.

Las mermeladas son otra opción recomendable. Eso sí, precisa Escortell, "no es necesario abusar del azúcar que se utiliza como conservante". Aclara que la diferencia nutricional entre el azúcar blanco, el moreno o la panela, tan de moda ahora, es mínima y que nutricionalmente es prácticamente indiferente utilizar uno u otro.

De mermeladas sabe mucho Encarna Greciano, que hace más de diez años optó por aprovechar los excedentes de su huerta y creó la marca Mermeladas Veya. De naranja con algarroba, limón con almendras o manzana y berenjena. Son solo una muestra. El suyo es un producto artesanal -¡ojo, no es lo mismo que casero!- que cuenta con Registro General Sanitario (RGSA) y en cuya elaboración emplea azúcar de caña semiintegral ecológico. Su secreto: que la fruta sea de la zona, del momento, comprada a una persona de confianza y que esté en su punto de maduración. "La base de una buena mermelada de fruta", asegura, "es que se coja en el momento justo, cuando tiene el azúcar necesario y por lo tanto no precisa de una aportación de azúcar extra tan elevada". Se decanta por el de caña porque "endulza más" y de su obrador de Orba salen mermeladas tan curiosas como la de *alficòs* o la de vino tinto. Las comercializa básicamente en mercados artesanales y establecimiento comerciales de la comarca.

REINVENTEMOS NUESTROS PLATOS

Y no podemos olvidar la fruta en la cocina. En ensaladas, con entrantes, platos principales o postres, las frutas pueden servirnos para completar y reinventar muchas recetas. Prueba de ello, las que varios cocineros de la comarca han presentado en el programa *Menja't la Marina* que promueve la Oficina de la Innovación y la Creatividad de Dénia Ciudad Creativa de al Gastronomia de la UNESCO, y que ayer dedicó una jornada a la uva moscatel.

"Una dieta multicolor nos aporta más variedad de nutrientes"

En el programa han tenido protagonismo las cerezas de la Cooperativa Cireres Muntanya d'Alacant, con sede en Alpatró y que este año ha comercializado más de 800.000 kilos de cereza con Indicación Geográfica Protegida. Cerca del 70% de la producción pertenece a la variedad burlat, la que ha dado fama a la Vall de Gallinera.

El perelló, del que podemos disfrutar entre los meses de noviembre y mayo, es un producto en fase de recuperación del que la Cooperativa de la Vall d'Ebo ha comercializado en la última temporada cerca de 150.000 kg. Desconocido para muchos, su introducción en el mercado es lenta si bien a poco se van recuperando tierras abandonadas y sustituyendo otro tipo de manzanas por esta tan singular, de la que se puede aprovechar en la cocina hasta la piel.

Por *Menja't la Marina* han pasado también las naranjas, de las que tenemos mil y una variedades y ningunas son iguales; el tomate y la almendra, de los que la Marina Alta tiene también una buena producción. En todos y en cada uno de los casos, productores y restauradores nos han recomendado consumir fruta local de temporada. "Respetemos los ciclos para aprovechar la calidad nutricional y organoléctica (olor, sabor y textura) de los alimentos de temporada y, a ser posible, producidos con métodos respetuosos con el medio ambiente", sentencia Sabina Escortell.

Pues eso, haciendo honor a la conocida canción de Little Richard o al popular helado con frutas escarchadas, *tutti frutti* a cualquier hora.

Gazpacho de cerezas de la Vall (*)

Ingredientes:

- 500 g. de cerezas maduras de la Vall de Gallinera
- 500 g. de tomates rojos cultivados por agricultores de la zona madurados en la planta
- 1/2 pimiento rojo grande muy limpio y sin pepitas ni nervios
- 1 diente de ajo pequeño sin el germen
- vinagre de moscatel casero, pimienta negra recién molida (al gusto) y sal
- aceite de oliva virgen extra (nosotros utilizamos el de la ooperativa de Gata de Gorgos por su potencia y sabor)
- 100 ml. de agua (aproximadamente)

Acompañamiento: Bonito fresco en tataki con un toque de emulsión de albahaca.

Preparación:
Lavamos y deshuesamos las cerezas; lavamos los tomates, los pelamos, escaldándolos con agua hirviendo y los cortamos en cuartos; limpiamos los pimientos, les quitamos las pepitas y los nervios y los cortamos en trozos; pelamos el ajo y le quitamos el germen; trituramos todo y rectificamos de sal, pimienta y vinagre; añadimos el aceite de oliva virgen y emulsionamos en la batidora hasta que tenga una consistencia más cremosa. Reservamos en la nevera.

Cortamos los lomos de bonito en tiras de 3 por 3 cm y curamos en sal y azúcar durante 45 minutos aproximadamente; lavamos para retirar la sal, cortamos en cubos de 3cm y marcamos a soplete o fuego muy fuerte, para que quede tostadito por fuera y rosado por dentro.

Trituramos las hojas de albahaca con el aceite, emulsionando bien.

En una copa Martini, servimos el gazpacho muy frío con el taco de bonito encima, unas gotas de la emulsión de albahaca y unas lascas de sal marina.

(*) Receta de Ferran Giró (Arrels Racó Gastronòmic, Gata de Gorgos) para las jornadas Menja't la Marina del Mercat de Dénia.