

Cada alimento tiene su momento

Oportunidades de otoño

Ismael Díaz Yubero

Los avances en las técnicas de cultivo, en la conservación y en la comercialización de los alimentos hacen que el periodo del que podemos disponer de cada uno de ellos sea cada vez más largo. Por ello podemos encontrar tomates, naranjas, sardinas o cordero lechal durante todo el año, por lo que pueden estar siempre presentes en nuestra alimentación. Pero hay momentos en los que los alimentos se presentan en el mercado con una calidad óptima y conocer cuándo, cómo y dónde sucede es un factor fundamental del buen saber gastronómico, y del económico, porque se da la circunstancia de que, generalmente, cuando están mejores están también más baratos.

Los ciclos biológicos de las especies necesitan unas condiciones ambientales que posibiliten la maduración de los frutos en un momento determinado. Por esta razón, las cerezas ma-

duran en mayo, los espárragos son óptimos en primavera, el bonito se captura en verano en nuestras costas, las angulas entran en nuestros ríos en invierno y la lamprea al comenzar la primavera, los meses con "erre" tienen un determinado significado en la calidad de los mariscos, las setas aparecen en otoño y primavera, principalmente, y la maduración de las bellotas en invierno condiciona la producción de un jamón de calidad.

La necesidad de conservar los sobrantes ha dado lugar a los vinos, a los quesos, a los embutidos, a las salazones y a los encurtidos, con la particularidad de que muchas veces la transformación ha sido tan profunda que es necesario hacer un importante esfuerzo para relacionar el producto final con la materia prima de la que se partió.

En ocasiones el proceso tecnológico ha sido muy favorable para la calidad del producto transformado y los fenómenos



químicos y biológicos han permitido que se desarrollen aromas, sabores y texturas que, procedentes del alimento inicial, sólo han aparecido tras unos determinados cambios y, lo que es más importante, el control del proceso ha permitido que en el mundo haya más de mil vinos diferentes. Lo mismo sucede con los quesos, los embutidos, y en general con todos los productos sometidos a un proceso de maduración.

Como el mundo de la alimentación es muy amplio hay productos que se diferencian mucho de los originales tras el proceso de transformación y conservación. En este caso están las sardinas en aceite, las berenjenas en vinagre, los espárragos en conserva o las anchoas en salazón. Además de los factores ambientales y climáticos, hay otras razones que condicionan la distribución en el tiempo del consumo de algunos alimentos. Unas veces por motivos ceremoniales (el bollo maimón, la trenza de pan, la tarta nupcial); otras religioso (los potajes de Cuaresma, los huesos de santo, el cordero en Pascua, los panecillos de San Antón, el 17 de enero); otras pagano (panes de la fertilidad, oferta de las primicias del campo a deidades, que con frecuencia se han convertido en fiestas religiosas, etc.); y otras, simplemente porque se han imitado costumbres foráneas que, poco a poco, han ido calando.

Las técnicas de conservación y los medios de transporte hacen posible poner los alimentos a muchos kilómetros de distancia, en pocas horas y en unas condiciones tales que se mantiene la calidad gastronómica y nutricional sin sufrir ninguna merma. Hay sin embargo un cierto placer especial en consumir los productos recién obtenidos y si es posible, además, en las proximidades de su punto de obtención. La frescura y, por supuesto, el entorno hacen auténticas maravillas y productos modestos pueden convertirse en exquisiteces.

Una ensalada de lechuga y tomate, recién recolectados, aderezada convenientemente, tiene unos sabores más desarrollados y mejor textura cuando sólo ha transcurrido el tiempo necesario para recoger las verduras, lavarlas y cortarlas. Se dice que los emperadores romanos esperaban la puesta de las gallinas para, recién recogidos los huevos, proceder a su consumo en crudo y es evidente que cualquier fruta recogida directamente del árbol sabe mucho mejor y además es más nutritiva.

RECOMENDACIONES PARA EL OTOÑO

Con la llegada del otoño y la consecuente caída de las temperaturas, se producen también modificaciones en nuestras necesidades nutricionales, porque como consecuencia del enfriamiento de la atmósfera, de la más limitada insolación y el aumento de la pluviosidad, las posibilidades de contraer resfriados y gripes, cambian nuestras necesidades nutricionales, que disminuyen en cuanto se refiere a recam-



En ocasiones el proceso tecnológico ha sido muy favorable para la calidad del producto transformado y los fenómenos químicos y biológicos han permitido que se desarrollen aromas, sabores y texturas que, procedentes del alimento inicial, sólo han aparecido tras unos determinados cambios y, lo que es más importante, el control del proceso ha permitido que en el mundo haya más de mil vinos diferentes. Lo mismo sucede con los quesos, los embutidos, y en general con todos los productos sometidos a un proceso de maduración.

bio hídrico, de minerales y algunas vitaminas, pero también aumentan las necesidades de otras vitaminas y además es necesario reforzar el aporte calórico.

La naturaleza contribuye, con su oferta otoñal, a adaptar correctamente nuestra alimentación y es muy conveniente que aprovechemos la ocasión para disfrutar de una dieta que debe ser equilibrada y gastronómicamente muy satisfactoria, lo que es perfectamente posible y al mismo tiempo podemos aprovechar la ocasión para depurar nuestro organismo, especialmente si hemos cometido algún exceso veraniego.

LAS HORTALIZAS

Los aportes nutricionales de las hortalizas han hecho que su demanda, y en consecuencia, su periodo de producción se haya ampliado y que casi todas ellas puedan estar durante todo el año en nuestra mesa, pero no es menos cierto que cada una tiene unos meses en los que su calidad es superior. Es entonces cuando debemos aprovechar las ventajas gastronómicas y nutricionales que nos ofrecen.

Las hortalizas de otoño en general tienen colores vivos, como consecuencia de la presencia de pigmentos, que muchas veces son antioxidantes y vitaminas o se desarrollan paralelamente con ellos. Los principales valores de estas hortalizas son la abundancia de oligoelementos y de fibra, la escasez de proteínas e hidratos de carbono y la ausencia de grasas, lo que significa que el aporte calórico es muy limitado y por lo tanto muy aptas para favorecer la disminución de peso. Pueden ser protagonistas de algunos platos, como es el caso de las acelgas y espinacas, o formar parte, lo que ocurre con más frecuencia, de la guarnición de muchas preparaciones culinarias, tanto tradicionales como innovadoras.

Con los primeros fríos se empiezan a recolectar las alcachofas en la región mediterránea, en donde se cultivan desde hace tanto tiempo que algunos autores la consideran tan autóctona como el cardo borriquero, del que es parienta próxi-

ma. Parece sin embargo que la obtención de las variedades productivas, las técnicas de cultivo y su utilización en la cocina son, como tantas otras cosas, una parte del legado árabe que siempre las distinguió por sus propiedades terapéuticas como estimulante de la secreción biliar y como diurético, lo que ha hecho que la industria farmacéutica haya introducido los principios activos de esta planta, en específicos medicamentos específicos, destinados a tratar insuficiencias hepáticas y renales, colelitiasis, ictericias, vesícula perezosa, etc.

Según cuentan, Catalina de Medicis, reina de Francia, fue una gran consumidora de alcachofas. Al parecer, en su corte se puso de moda un plato denominado "beatilles" en el que a la alcachofa se le unían riñones y mollejas de cordero y crestas de gallo, que tenía la propiedad, según decían las damas de la Corte, en voz baja o cubriendo su boca con el abanico, que su efecto predisponiendo a los placeres sexuales era superior al de cualquier elixir de amor. Los platos en los que entra la alcachofa son muy variados, porque su sabor se adapta muy bien a otras hortalizas, a las carnes (cordero, mollejas, conejo, etc.) a los huevos escalfados o cocidos, a los caracoles y sobre todo a las almejas, con las que forman un plato en el que parece que ambas saben mucho más que si las comemos solas.

En el área levantina se comen, y están riquísimas, crudas en ensalada, simplemente aliñadas con aceite y sal, pero también se valoran mucho si entran a formar parte de una paella dan un color especial y el más sabroso "socarrat". La alcachofa tiene especial significado en Benicarló, tanto que está en el escudo de esta ciudad. Es curioso que el diseño haya variado con los años, desde el siglo XIII a la actualidad y que lo que comenzó recordando al cardo, se transformó en una planta de alcachofa y posteriormente en tres frutos soportados por un mismo eje. La zona de cultivo amparada por la "Denominación de Origen", se extiende en cuatro pueblos (Benicarló, Vinaroz, Cáliz y Peñíscola) ubicados en la región del Bajo Maestrazgo, en una extensión total aproximada de unas 5.000 Has, lo que hace que sea un producto poco abundante en el mercado, pero cada vez más demandado por su calidad.

Los aportes nutricionales de las hortalizas han hecho que su demanda, y en consecuencia, su periodo de producción se haya ampliado y que casi todas ellas puedan estar durante todo el año en nuestra mesa, pero no es menos cierto que cada una tiene unos meses en los que su calidad es superior. Es entonces cuando debemos aprovechar las ventajas gastronómicas y nutricionales que nos ofrecen.



El otoño es también buen momento para las coles, que son muy variadas, por lo que en el mercado se pueden encontrar las tradiciones coles de Bruselas, repollo, lombarda que está en su momento ideal en el límite del otoño y el invierno, las berzas, el brécol o brócoli, las coles modernas como la kale o col rizada, la col china o pak choi, el bimí, que es un cruce de brécol y col china que son hortalizas de creciente producción, sobre todo en la huerta murciana. Los grelos, que comienzan a recolectarse en esta época, por su agradable amargor hacen que el mercado se amplíe y haya traspasado los límites gallegos y la coliflor, a la que se le han identificado polifenoles que tienen efectos positivo para prevenir problemas cardiovasculares y son eficaces antioxidantes, son muy ricas en vitaminas sobre todo en A y C, en minerales con especial contenido en calcio y potasio, fibra que tiene efectos reguladores de la actividad intestinal y finalmente porque su efecto desintoxicante está bien documentado. La coliflor de Calahorra tiene Indicación Geográfica Protegida, merced a su diferenciación con otras coliflores, porque la ribera del Ebro es excepcionalmente propicia para esta producción, por su climatología caracterizada por veranos largos, inviernos suaves y alta humedad relativa.

Aunque la zanahoria puede recolectarse durante todo el año, el otoño es un momento excelente. El número de variedades cultivadas de zanahoria aumenta cada día, principalmente debido a las variedades híbridas, formando un grupo muy diverso, tanto en tipos, formas, colores y ciclo vegetativo, por lo que han aparecido nuevas zanahorias comercializadas con éxito como las enanas, de apenas dos centímetros de longitud, las negras o las amarillas. Ya puede empezar a consumirse el cardo y la borraja, pero es mejor esperar un poco, hasta que los fríos de noviembre les den la especial textura crujiente y es entonces cuando un cardo rojo crudo, cortado en tiras para que se rice, aderezado solamente con aceite de oliva y una pizca de sal es una excelente ensalada.

Es también el momento de disfrutar de las legumbres (garbanzos, alubias, lentejas y en menor proporción habas) que acaban de recolectarse. Fueron la base de pucheros, ollas, peroles, marmitas o escudellas típicas de cada región y acompañadas de las carnes, chacinas y hortalizas típicas de cada región. Fueron componente esencial de la alimentación española durante muchos años, pero cuando la economía estuvo boyante se les volvió la espalda y aunque su consumo se está recuperado lentamente, todavía no hemos llegado a los niveles óptimos que recomienda la Dieta Mediterránea.

LOS PESCADOS Y MARISCOS

El ciclo biológico de cada pez está influenciado por una serie de circunstancias, entre las que destacan la profundidad de las aguas en las que viven, la temperatura, las corrientes marinas y la riqueza de placton o de otros peces de los que se alimentan. Esto hace que su presencia en el mercado, excepto cuando se trata de especies cultivadas sea diferente. El aserto tradicional, de que los mariscos deben consumirse en los meses con "r", tiene su razón de ser en que su alimentación ha sido abundante durante los meses cálidos, en los que las aguas templadas les han ofrecido más alimentos y aunque no es verdad del todo, o por lo menos para todas las especies, si es cierto que el otoño es un excelente momento para disfrutar de una buena mariscada.

Además cada pescado tiene un mercado diverso, en función de las costumbres gastronómicas y de la zona de captura. Un ejemplo es la sardina que estuvo en excelente estado de carnes y perfectamente engrasada con la llegada del verano, por lo que se dice que "por San Juan la sardina moja el pan", pero no es menos cierto que la sardina joven, que todavía es pequeña, la que en Galicia se conoce como parrocha y en Andalucía es la más apropiada para hacer los espetos, es excelente en otoño.

Lo mismo sucede con los boquerones, con los denominados victorianos, que a pesar de la creencia generalizada, no tienen este nombre porque procedan de la zona de Rincón de la Victoria, si no porque en las cálidas aguas andaluzas se captura en las proximidades del 8 de septiembre fecha de la celebración de la fiesta de la Virgen de la Victoria, patrona de Málaga, porque por entonces los boquerones dejan de ser "pezqueñines" para alcanzar el tamaño comercial y presentados fritos, en abanicos, unidos por la cola de cinco en cinco, son una auténtica delicia.

También es buen momento para los jureles y las doradas salvajes, que están en excelente estado de carnes y en octubre empieza el momento ideal para el besugo, que además está a un precio bastante inferior al que alcanzará en las fechas navideñas. Tradicionalmente se capturaba en el mar Cantábrico y desde sus puertos llegaba al interior de la península, sobre todo a Madrid, pero en la actualidad, para unos por el cambio climático y para otros por la sobrepesca, ha disminuido mucho en las aguas norteñas y las capturas que llegan al mercado se desembarcan, sobre todo, en el puerto de Tarifa. El problema es que es muy difícil de encontrar este pescado en las pescaderías, porque se comercializa casi exclusivamente para la hostelería, pero cuando en un restaurante le aseguren que lo que ofrecen es Voraz o Besugo de la Pinta de Tarifa, y no le enseñan el pescado con su distinción, no tenga inconveniente en pedir la etiqueta y comprobar que cumple los requisitos establecidos.

En lo que respecta a los mariscos es época recomendada para casi todos y momento ideal para las langostas, pero también hay otras opciones. Mi recomendación se dirige a los berberechos, que en octubre son excelentes simplemente cocidos al vapor, pero sin desestimar los hechos a la plancha, rociados con aceite de oliva virgen, unas gotas de limón y unas briznas de perejil.

LAS CARNES DE TEMPORADA

La intensificación de las producciones ganaderas, especialmente la diversificación de las parideras, que se concentraban en primavera y otoño, hace que podamos disponer de las carnes durante todo el año, porque la existencia de corderos y cabritos lechales y de corderos pascuales es continua y las terneras lechales que habían nacido en primavera y se sacrificaban en verano, poco después de haber alcanzado los cien kg de peso, hoy son historia y con muy pocas probabilidades de que se repita. Hay alguna excepción como es la carne de cerdo ibérico de montanera, que está condicionada por la existencia de bellota y aunque es verdad que se puede congelar y disponer de ella todo el año, es a principio del invierno y hasta la llegada de la primavera, cuando es un auténtico producto excepcional.

También es una excepción la caza, porque la obtenida en el momento óptimo de carnes, lo que no siempre coincide con la época en la que se puede cazar, se diferencia claramente de la que ha sido previamente congelada. También hay casos en los que la apertura de la veda coincide con el mejor estado de carnes, como es el caso de la perdiz, que es óptima cuando a mediados de octubre, justo cuando se abre la veda, se puede disponer de los perdigones jóvenes los que nacieron entre los cereales, que dispusieron de abundante alimentación y sobre todo de granos de trigo, que desprendidos de las espigas les permitieron crecer, engordar y protegerse con una fina capa de grasa.

Cuando se acabó la disponibilidad de cereal maduraron las uvas, de las que la perdiz es una ferviente consumidora. Su sabor y aromas, con recuerdos de tomillo y romero, abundantes plantas del monte bajo, en el que la perdiz tiene su hábitat preferido, matizaron las características de esta carne excepcional. Se puede ser feliz sin comer perdices, pero después



de una buena perdiz a la toledana es mucho más fácil serlo. Puede presentarse de otras muchas formas, porque la cocina española es pródiga en recetas en las que interviene el ave. A la "moda de Alcántara", es la receta que se descubrió en unos pergaminos manuscritos, que eran el recetario del convento de San Benito, de esta ciudad cacereña, que los franceses acababan de asaltar, durante la Guerra de la Independencia. Estaban los soldados dispuestos a hacer con ellos cartuchos fusileros, cuando el General Junot recogió los recetarios para regalárselos a su mujer, la duquesa de Abrantes, que popularizó en la corte parisina la cocina a la "mode d' Alcántara". A la toledana que se hace con un escabeche suave, sin demasiado vinagre o escabechada de forma clásica, para que se conserve durante bastante tiempo. Es un excelente lujo, todavía asequible y muy recomendable.

LAS FRUTAS OTOÑALES

Hay muchas frutas típicas de otoño. Algunas son variedades de especies típicas de verano, que destacan por sus características y casi siempre por su superior calidad, como es el caso de los melones de guarda de Villaconejos, que colgados o conservados en el interior de montones de trigo, llegan en plenitud de calidad hasta bien entrado el invierno. Hay una variedad que hoy casi no se comercializa porque tiene el "defecto" de ser muy grande. Es el negro gigante, que pesa alrededor de ocho kg y que aunque no se vende, por su gran tamaño, cada agricultor de Villaconejos pone un surco para consumo propio o para regalarlo a algún amigo, que puede comprobar la cantidad de sabor que almacena.

En circunstancias parecidas, en cuanto a su calidad está el melocotón de Calanda, que retrasa su maduración porque se embolsa el fruto en el árbol, lo que proporciona una mayor intensidad aromática y de sabores, además de una textura firme excepcional. Cuando la mayoría de las uvas se han recogido todavía algunas de las variedades Aledo, sobre todo, e Ideal, crecen, maduran y forman su aroma y sabor protegidas por una bolsa de papel, que protege los racimos de las inclemencias meteorológicas, por lo que desarrollan una piel mucho más fina y se consigue una interesantísima uniformidad de los racimos. Es la uva embolsada del Vinalopó, que es la única de estas características que tiene Denominación de Origen. El kaki de la Ribera del Xuquer, con variedades que permiten adquirir el grado ideal de madurez manteniendo una buena y firme textura de la pulpa, las chirimoyas de la Costa Tropical son otras interesantísimas frutas que también tienen Denominación de Origen y el aguacate de la variedad bacon que madura a principios de otoño y es el más apropiado para hacer guacamole.



Hay muchas frutas típicas de otoño. Algunas son variedades de especies típicas de verano, que destacan por sus características y casi siempre por su superior calidad, como es el caso de los melones de guarda de Villaconejos, que colgados o conservados en el interior de montones de trigo, llegan en plenitud de calidad hasta bien entrado el invierno.

Granadas, que son auténticos almacenes de propiedades nutricionales y dietéticas, membrillos, precusores de las confituras típicas españolas de frutas, boniatos dispuestos ya para ser asados y que nos ofrezcan su sensacional caramelización, castañas, nueces, avellanas y almendras recién recogidas, zarzamora y otros frutos del bosque y sobre todo la interesantísima oferta de cítricos, con periodos de maduración diferentes, porque hay limones en sazón durante todo el año y en algunas variedades de mandarina, naranja y pomelo, la oferta de las mejores variedades llega a los mercados a mediados/finales de otoño, aunque el momento óptimo se produce a lo largo del invierno y hasta bien avanzada la primavera. ■

Nota: Con este artículo se inicia en Distribución y Consumo una nueva serie de contenidos bajo el epígrafe genérico de Cultura alimentaria, con el objetivo de contribuir a un mayor conocimiento sobre la oferta de alimentos y bebidas en su doble contexto de espacio –vinculados al territorio en que se producen– y tiempo, resaltando las virtudes objetivas de los productos en su mejor temporada de producción.