



| Fruta de verano, fresca y dulce sensación | Cualidades nutricionales
| La fruta en el origen de los grandes mitos | Rutas con sabor de frutas
| Denominaciones de origen y de calidad diferenciada | Consumo de frutas en España

Fruta de verano, fresca y dulce sensación

JOSÉ LUIS MURCIA



La fruta de verano, con la inclusión de melones, sandías y fresones, evoca la dulce y fresca sensación de llevarnos a la boca uno de los alimentos más exquisitos, completos y apetecibles que componen la dieta mediterránea y que forman parte inexcusable de las comidas tradicionales estivales en los países del Sur, desde las mesas más modestas, incluidas como es lógico las de los propios agricultores y sus familias, a los hogares más pudientes. España es un país donde el consumo de fruta fresca, especialmente en verano, está muy arraigado, pese a que las modas de los últimos años han introducido otros elementos como los postres lácteos o los dulces a competir con ellos. No obstante, España, afortunadamente, sigue siendo uno de los países punteros en consumo per cápita, aunque no cumplamos en muchas ocasiones la máxima de “5 al día”, de frutas y hortalizas, por supuesto.

La fruta española de verano está circunscrita en España a zonas muy concretas. Tradiciones de cultivos famosos como el fresón de Aranjuez o los melones de Villaconejos han quedado reducidas a producciones pequeñas y, en alguna ocasión, simbólicas. La irrupción de la fresa en Huelva y la potenciación del melón en Castilla-La Mancha, por poner dos ejemplos, han impulsado la producción de forma casi industrial, todo ello en unos momentos en que el sector frutícola no pasa por sus mejores tiempos en la Unión Europea, con cierta merma en las producciones y bajada singular en los precios. Esta circunstancia ha hecho que el COPA-COGECA, entidad que agrupa a las principales organizaciones agrarias y cooperativas de la Unión Europea, pidiera el pasado mes de abril de 2010 medidas que palien, en la medida de lo posible, la difícil situación que atraviesa el sector, con una caída media de los precios cercana al 13%, según datos de la oficina europea de estadística Eurostat. Los agricultores comunitarios exigen el incremento del volumen de retirada de la producción para lograr un mejor equilibrio en los precios, ya que, según sus dirigentes, resulta difícil mantenerse en el campo con una pérdida media de renta que se estima en el 12%. El mayor consumo mundial de fruta fresca se produce en Italia con 103 kilos por persona y año, uno más que en Suiza, mientras España se sitúa en tercer lugar con 82 kilos, por delante de los 80 kilos de Bélgica, los 55 kilos de Francia, los 44 kilos de Alemania o los 39 kilos de los Estados Unidos. En el caso de las manzanas el gran consumidor es Suiza, precisamente, con 66 kilos por persona y año, por delante de los 61 kilos de Bélgica o los 33 kilos de España. Los grandes mercados exportadores de frutas son Estados Unidos, España, Italia, Holanda,



Manzanas de El Bierzo.

China, Ecuador y Costa Rica, mientras los mayores compradores son Estados Unidos, Alemania, Francia, Reino Unido, Bélgica y Holanda. Sin embargo, Asia es el continente que produce la mitad de la fruta mundial, que destina en gran parte al consumo interno; América produce en torno al 20%, aunque exporta un 70% de sus recolecciones, mientras Europa tiene una producción de sólo el 16% y compra fuera el 50% de lo que consume. En África cabe destacar la producción de Uganda, que supone un 2,6% de la producción, según datos de un estudio realizado por Martínez de León y De Miguel Gómez en la Universidad Politécnica de Cartagena.

LA MANZANA, GRAN PROTAGONISTA

La manzana de mesa, una de las frutas que más tiempo al año pasa en nuestra mesa, tiene gran protagonismo en Cataluña donde la previsión de cosecha para este año 2010 se cifra en alrededor de 270.000 toneladas de las poco más de medio millón de toneladas que se producen en el conjunto del país, un 54% del total. La provincia de Lleida, con 181.000 toneladas se erige en la principal productora, seguida por la de Girona con 84.300 toneladas según datos de la Federa-

ción Española de Productores y Exportadores de Frutas, Hortalizas, Flores y Plantas Vivas (FEPEX).

Tras Cataluña se sitúa Aragón, con 81.000 toneladas, y Galicia, con casi 68.000 toneladas, de las que 25.000 toneladas pertenecen a la provincia de A Coruña y 18.000 toneladas a la de Lugo; por delante de las casi 18.000 toneladas de Castilla y León, las 14.000 toneladas de Navarra y las 12.000 toneladas de La Rioja. La manzana es una de las frutas más repartidas por toda la geografía, aunque ha perdido fuelle en muchas provincias como consecuencia de la desaparición de árboles frutales en los huertos pequeños y familiares que antes poblaban el grueso del país.

La manzana tiene gran raigambre en zonas

geográficas como el País Vasco o Asturias para la elaboración de sidra, aunque las producciones en ambos casos, de 3,3 y 3 millones de toneladas, respectivamente, son casi simbólicas. Esta fruta, además de ser muy apreciada y consumida, merced también a las importaciones que nos llegan de Italia (especialmente del Trentino) y de la vecina Francia, pero también de Argentina, Chile o Nueva Zelanda, es utilizada no sólo como postre sino como integrante de postres tradicionales como la compota de manzana (con azúcar y canela) o la tarta de manzana, de inspiración en muchos casos francesa como la tarta Tatin.

La pera es también la reina de Cataluña, donde se espera una producción, siempre según fuentes de FEPEX, de 191.000 toneladas, de las que 181.000 toneladas se centran en Lleida y sólo 7.000 toneladas en Girona. A continuación se sitúa Aragón, con casi 74.000 toneladas, de las que 38.500 corresponderían a Zaragoza y alrededor de 34.000 toneladas a Huesca; por delante de La Rioja, con 49.000 toneladas, que engloban las famosas peras del Soto, que cuentan con una indicación geográfica protegida; las 32.000 toneladas de la Región de Murcia y las 29.000 toneladas de Extremadura. La producción nacional se espera que sobrepase las 432.000 toneladas.

La pera es una fruta muy utilizada tanto en *cucina casolana* (cocina casera) de Cataluña (léase oca o pato con peras) como en la elaboración de tartas, postres caseros como las peras al vino (típicas en buena parte de España como La Rioja) o en conservas, pera en almíbar, con la fruta partida en dos mitades a semejanza del melocotón.

EL REINADO DEL MELOCOTÓN

El reinado del melocotón, sin embargo, está bastante repartido en tres áreas, aunque Cataluña se lleve la palma con una producción mayor, que en 2010 se espera supere las 310.000 toneladas, por delante de las 261.000 toneladas de Aragón y las 219.000 toneladas de la Región de Murcia. Son también importantes productores de esta fruta Andalucía y Extremadura con 135.000 y

Las cerezas y las guindas son muy populares en toda España y si hace algunos años estaban destinadas a ser única y exclusivamente frutas de verano, ese concepto ha cambiado y hoy, gracias a las importaciones, especialmente de Chile y Sudáfrica, hay colectivos, incluidos los emigrantes, que las toman todo el año.

121.000 toneladas, respectivamente, por delante de la Comunidad Valenciana, con 45.000 toneladas. Huesca, con 148.000 toneladas, es la mayor provincia productora por delante de Badajoz, con 115.000 toneladas, aunque los melocotones de Calanda, en Teruel, sean unos de los más conocidos a nivel nacional, así como los pocos melocotones que aún se cultivan en secano en las zonas de viñedo. El total nacional esperado supera los 1,15 millones de toneladas.

El melocotón es una de las frutas de verano más consumidas en fresco, aunque también

forman parte de la compañía de las limonadas y sangrías populares en las que comparte protagonismo con el vino, también como postre popular acompañado del jugo fermentado de la uva y de conserva en almíbar donde acompaña multitud de comidas populares y forma parte de los menús de multitud de casas de comidas.

Con una producción aproximada de 62.000 toneladas, la Región de Murcia se configura como la sede principal del albaricoque nacional, cantidad que supone casi el 65% del total nacional, ya que el resto de las producciones se halla muy repartido y en cantidades pequeñas como las 9.500 o 9.300 toneladas de la Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha, en este caso el 96% se produce en la provincia de Albacete y las 8.500 toneladas de Aragón.

Los albaricoques son una fruta de verano bastante apreciada, aunque tanto su consumo como su producción son más restringidos que otras frutas. Se toma en general como fruta fresca, también seca bajo la denominación de orejones, y aunque existen producciones en conserva, concretamente en almíbar, éstas son minoritarias.

Las cerezas y las guindas son muy populares en toda España y si hace algunos años estaban destinadas a ser única y exclusivamente frutas de verano, ese concepto ha cambiado y hoy, gracias a las importaciones, especial-



Seleccionando cerezas en el Jerte.

mente de Chile y Sudáfrica, hay colectivos, incluidos los emigrantes, que las toman todo el año, aunque el precio, eso sí, varía sustancialmente.

Las cerezas y guindas tienen su cuartel general nacional instalado en Extremadura, especialmente en Cáceres, que cuenta con la práctica totalidad de las 37.200 toneladas que se producen en la comunidad autónoma, que suponen algo más del 40% de las 92.600 toneladas que se espera recoger en toda España. Aragón, con 19.800 toneladas, y Cataluña, con 12.200 toneladas, son las otras grandes productoras, a las que se acercan un poco Andalucía y la Comunidad Valenciana, con poco más de 6.000 toneladas en cada caso, siempre según datos de FEPEX. Las cerezas y guindas, aparte de su uso en pastelería, donde se sirven confitadas y algunas de ellas en almibar, cuentan también para destilados y famoso es el aguardiente de cerezas del Valle del Jerte, un escenario idílico donde miles de personas se trasladan

para ver el espectáculo de los cerezos en flor al comienzo de la primavera.

Las ciruelas, hermanas mayores de las anteriores, cuentan en España con una producción estimada este año de 222.600 toneladas, de las que casi 110.000 toneladas, alrededor del 50%, se recogen en Extremadura, seguida de Andalucía y la Región de Murcia, con 40.000 y 38.000 toneladas, respectivamente. La Comunidad Valenciana se sitúa después con cerca de 12.000 toneladas.

Las ciruelas, empleadas también deshidratadas como frutos secos o en la fabricación de aguardientes o en postres, son otro de los productores de temporada al que las importaciones le han dado espacio en la práctica totalidad del año con la llegada de frutos procedentes del otro hemisferio.

CANARIAS Y EL PLÁTANO

Las islas Canarias, adonde llegó hace casi

200 años procedente del Sudeste Asiático, son el único escenario del plátano en España. Durante muchos años y hasta la entrada en la Unión Europea, la península fue el único destino del plátano canario donde no tenía competencia. La apertura de fronteras ha hecho que las 359.000 toneladas de plátanos que este año se esperan, tengan que competir con el banano, procedente en su mayoría del continente americano, así como con algunas pequeñas partidas que llegan de África.

El plátano en España es una fruta que se toma todo el año por su carácter subtropical y se ha hecho muy popular, por su fácil forma de pelar, entre los niños en edad escolar. La cocina moderna lo ha ido incorporando poco a poco a sus usos y la influencia de los emigrantes latinoamericanos le ha dado alas.

La casi totalidad de la producción de uva de mesa española se centra en la Región de Murcia, con 155.000 toneladas, y la Comunidad Valenciana, con 92.000 toneladas, un

total de 247.000 de las 278.000 toneladas que se producen en España, 28.300 de ellas en Andalucía.

Las uvas de mesa, muy utilizadas desde hace años en Nochevieja para celebrar la llegada de Año Nuevo, pero también postre frecuente en no pocos hogares, han sido tradicionales en todas las mesas. Su incorporación a la cocina, especialmente caza de pluma, es un hábito de los grandes chefs.

MELÓN, SANDÍA Y FRESÓN

Pero, sin duda, el rey de los postres de verano es el melón, del que España produce algo más de un millón de toneladas, de las que casi 350.000 toneladas corresponden a Castilla-La Mancha y casi 300.000 de ellas sólo a



la provincia de Ciudad Real, lugar donde existe una gran tradición de este cultivo. Pero Andalucía, la Región de Murcia y Extremadura, con 265.000, 235.000 y 167.000 toneladas, respectivamente, no le van a la zaga. El melón, además de fresco, tomado con ja-

món, en sorbete o en helado es un manjar cada vez más solicitado. En general, se trata de un cultivo de verano, aunque los invernaderos almerienses, murcianos y valencianos, además de las importaciones de Brasil, permiten su presencia todo el año en los lineales de los supermercados y en los puestos de fruta.

Su pariente curcubitácea, la sandía, con una producción prevista de 800.000 toneladas, es otra de las reinas de la mesa de verano. Gracias a las 390.000 toneladas que se producen en Almería, Andalucía es la comunidad autónoma donde más imbricado está el cultivo que alcanza casi el medio millón de toneladas, un 75% del total nacional. Castilla-La Mancha se sitúa aquí en segundo lugar, con 97.000 toneladas, por delante de la Comunidad Valenciana y la Región de Murcia, con 93.000 y 85.000 toneladas, respectivamente.

La fresa y el fresón, pese a la bien ganada fama de Aranjuez, es hoy patrimonio de Huelva y más concretamente de la comarca de Lepe. Andalucía produce 258.000 toneladas de las 264.000 que se producen a nivel nacional, más del 97%. Huelva sola concentra 253.000 toneladas, con lo que el resto de producciones es anecdótico, ya que sólo Cataluña, con 3.200 toneladas, tiene una producción ligeramente reseñable.

Aunque existen fresas en conserva, no es lo corriente. España exporta este producto e importa, fuera de temporada, algunas partidas procedentes de Marruecos, donde ya se han instalado empresarios españoles para vender en el continente europeo. El uso de la fresa en repostería y helados es bastante frecuente. ■

Cualidades nutricionales de la fruta

ISMAEL DÍAZ YUBERO



Antonio Vera (La Productora)

ALMERÍA [...] [1900]. Papel litografiado. 32,5 (diámetro).

■ El cartel aquí reproducido, cuya característica más destacable es su forma circular, se utilizaba como tapadera o etiqueta de las cajas de frutas de esta marca, en este caso los racimos de uvas, muy típicos como producto de calidad para la exportación (hay dos frases en inglés), y que se envasaban casi siempre en toneles de madera, con paja como elemento de amortiguación y retardación de su maduración.

Como ilustración aparece una niña en traje típico, con varias frutas y, abajo, un racimo de las citadas uvas y unos melocotones.

De todos los alimentos que existen las frutas tienen el privilegio de ser las que con más amplitud satisfacen a nuestros sentidos. En general tienen colores vivos y variados, sus aromas son intensos y elegantes, sus sabores profundos, agradables y deseados, su tacto suave y el sonido de su crujido, cuando los dientes las parten, prepara ya a nuestros jugos gástricos para una digestión muy fácil para todos los aparatos digestivos, incluso para los más delicados.

Todo parece indicar que primero fuimos frugívoros, que sólo la necesidad nos acercó a la carne y a otros alimentos para convertirnos en omnívoros. Los restos arqueológicos más antiguos demuestran que los alimentos más consumidos fueron las frutas, que por cierto diferían en sus variedades de las que ahora comemos, porque aunque muchas han sido alimento constante de la humanidad, hay otras que han desaparecido de la dieta como las almequinas, los frutos del saúco o del vi-

borno. Otras muchas más se han ido incorporando desde diferentes regiones, aportadas por las culturas que han ido entretendiendo una humanidad cada vez más permeable y desde hace muchísimos años tendente a la globalidad.

Pasó mucho tiempo para que la fruta obtenida espontáneamente se convirtiese en un cultivo, fue necesario aprender que se podían multiplicar por esquejes y por acodos, seleccionar las mejores variedades, estabilizarlas, practicar la poda, el injerto y la fecundación inducida y entonces comenzó la fruticultura, que no ha dejado de progresar y de hacer posible que las producciones frutales hayan aumentado, cuantitativa y cualitativamente, hasta alcanzar unos niveles extraordinarios y hacer que las frutas sean, sin excepción, alimento fundamental de todas las culturas. Seguramente el primer frutal que se cultivó fue la palmera datilera, que llegó al Mediterráneo procedente de Mesopotamia, de Ju-

dea vino el almendro, el algarrobo, el pistachero y el granado, de Egipto llegó la higuera, el azofoifo, y a través de este país también el melón y la sandía, que proceden en origen del África tropical. De la meseta iraní vino el nogal, procedente de Asia Central llegó el melocotón, el albaricoque de Armenia y de la misma región, el cerezo.

Los huertos de las abadías y de los castillos feudales se adornaron con vergeles, que fueron enriqueciéndose con especies procedentes de otros lugares como manzanos, perales, nisperos, fresas, frambuesas, etc. En ellos se plantaron los más bellos árboles y los que daban los mejores y más bonitos frutos. Las características climatológicas y edafológicas del área mediterránea en general, y de España en particular, hacen que podamos disponer a lo largo de todo el año de frutas frescas y variadas, lo que es un auténtico privilegio exclusivo de algunas regiones geográficas.

LAS PROPIEDADES NUTRICIONALES DE LAS FRUTAS

Refrescan y quitan el hambre y además se obtienen con mucha facilidad, a veces con sólo extender la mano y otras con un pequeño esfuerzo. Se cultivan en todas partes, la mayoría se adaptan muy bien a climas y suelos diversos y todas estas circunstancias, que siempre fueron de apreciación generalizada, dieron lugar a que su consumo se extendiese enseñuida.

Por aquellos años del principio de la historia los sabios, que para eso lo eran, opinaban de todo e intercalaban sus apreciaciones filosóficas con las literarias, las gastronómicas y las

nutricionales. Como eran muy observadores, y a pesar de que por entonces no se sabían los efectos de la fibra en la función intestinal, ni se conocían las vitaminas, ni se sospechaba que en su composición entrasen los minerales y mucho menos que, algún día, se atribuyesen sus virtudes a los flavonoides o a los polifenoles, pronto comentaron las ventajas que tiene la fruta en nuestra salud física e intelectual, la importancia de su consumo para los atletas, para las mujeres gestantes o para los soldados, que además podían portarlas con facilidad formando parte de su ración de campaña, e incluso lo eficaz que resultan para luchar contra la concupiscencia, aunque precisamente esta virtud no haya sido nunca de las más apreciadas.

Todos los alimentos han tenido detractores y admiradores, excepto las frutas, que siempre fueron ponderadas por todas las escuelas del saber y además por todos sus componentes. Filósofos de Grecia, de Roma, de Córdoba, cuando en esta ciudad se centraba la élite mundial de las ciencias, de Salerno cuando la Escuela Salernitana agrupó y consensuó el saber de las diferentes tendencias y culturas en la confluencia de la civilización occidental, de la árabe, de la oriental y de la proveniente de los lejanos territorios de Tierra Santa, de donde los cruzados importaron enseñanzas fundamentales.

La desecación en el árbol, sin que la fruta cayese a tierra, espontánea primero y luego provocada, colocando las unidades ordena-

PROPIEDADES DE LAS DIFERENTES FRUTAS

Es imposible hacer un catálogo completo de todos los efectos beneficiosos de cada fruta y, además, no es el objeto de esta publicación, por lo que si alguno está interesado en conocer a fondo las diferentes funciones, le recomiendo que se dirija a publicaciones especializadas, en las que, además de informarle sobre las propiedades que tiene cada uno de los principios, seguramente le aconsejarán sobre la mejor forma de consumirlas. No obstante, y de una manera somera, vamos a indicar las funciones principales que tienen las frutas más frecuentes en nuestra alimentación.

Albaricoque. Es muy rico en vitamina A y contiene importantes cantidades de fósforo, hierro, calcio y potasio. Está indicado para combatir algunos tipos de anemia y tiene una cierta acción frente a algunos alérgenos.

Cerezas. Tienen un alto contenido en flavonoides (antocianos) de marcados efectos antioxidantes. Son muy ricas en magnesio, potasio y calcio. Tienen buen nivel de vitamina C y provitamina A.

Ciruelas. Tienen principios antioxidantes, sobre todo provitamina E (tocoferoles) y cierta actividad antiséptica. Son ricas en provitamina A (sobre todo las de color oscuro) y tienen un cierto efecto laxante.

Frambuesas. Son ricas en fibra, vitamina C, ácido fólico, flavonoides y ácido eláico de alta afectividad antioxidante, que reduce el riesgo de enfermedades degenerativas y cardiovasculares.

Fresas y fresones. Tienen un alto contenido de vitamina C y de hierro y favorecen la función intestinal. Su consumo debe limitarse en el caso de niveles altos de ácido úrico.

Manzanas. Siempre se ha considerado entre las frutas más completas por su alto contenido en casi todas las vitaminas y minerales. Son ricas en

fibra y tienen un considerable contenido en antioxidantes, proporcionados sobre todo por flavonoides y quercetina.

Melocotones. Son ricos en fibra, que mejora la función intestinal, y entre los minerales destaca su riqueza en potasio, lo que hace que esté muy indicado en los hipertensos. Son ricos en carotenos.

Melón. Rico en minerales, sobre todo en potasio y en magnesio y en vitaminas, especialmente en A y C. Es rico en fibra y tiene un cierto efecto diurético. Posee una buena cantidad de antioxidantes.

Níspero. Rico en magnesio, calcio y potasio. Buen contenido en fibra y pectinas, que facilitan el tránsito intestinal y en taninos, que equilibran el efecto de las anteriores por su acción astringente. Notable contenido en antioxidantes.

Pera. Es rica en fibra, minerales, sobre todo potasio y taninos. La mayoría de las variedades son muy ricas en vitamina A y todas tienen una buena proporción de antioxidantes, prioritariamente de polifenoles y en proporción apreciable de tocoferoles.

Plátano. Es rico en hidratos de carbono y por lo tanto importante fuente de energía. Entre los minerales destacan el potasio y el magnesio. Entre las vitaminas, las más abundantes son la A, la C y el ácido fólico. Eficaz frente a procesos diarreicos.

Sandía. Es la fruta con menor contenido calórico y por lo tanto está indicada en regímenes de adelgazamiento. No es muy rica ni en vitaminas ni en minerales, pero en cambio tiene gran cantidad de licopeno, importante antioxidante y anticancerígeno.

Uvas. Además de los azúcares, la presencia de vitaminas, sobre todo B6 y ácido fólico, es considerable. Entre los minerales destaca el potasio y las tintas tienen muchos polifenoles y sobre todo resveratrol que es, seguramente, el más potente de los antioxidantes naturales. ■

Alimentación en España

**Vda. de Tomás Roda (VTR)**

Alcalá de Chivert (CASTELLÓN) [...] [1930].

Papel litografiado. 30 (diámetro).

■ Este cartel, también de forma circular, presenta, en un dibujo que abarca prácticamente toda su superficie, las múltiples frutas que esta empresa producía, envasaba y vendía, fundamentalmente en el mercado interior, pues su leyenda de encabezamiento, "frutas especiales", sólo aparece en español. La visión detenida y detallada de las frutas presenta las más normales en esa zona de Castellón: peras, cerezas, ciruelas y melocotones.

damente para que el sol y el aire las desecasen, fue otro importante avance, que concentró nutrientes, facilitó el transporte y dio paso a nuevas preparaciones culinarias, como las carnes con higos secos o con dátiles que ya se utilizaron en las cocinas romana y griega. Se unieron los zumos, conocidos inicialmente como néctares, que concentraban sabores y facilitaban la ingestión, además de ser buenos acompañantes para la comida. Bastante más tarde surgieron las mermeladas, y todo parece indicar que la primera fruta que se utilizó para este fin fue el membrillo (marmelo en portugués), que dio nombre a toda una línea de productos que se diversificó en confituras, gelatinas, etc., que conforman un grupo de alimentos muy utilizados en la alimentación diaria y base de nuestra apreciada dieta mediterránea.

En el resto de las dietas, las frutas son también muy valoradas. En concreto los ingleses tienen un aforismo que dice más o menos en

traducción libre: "una manzana al día mantiene al médico alejado", en clara alusión a las ventajas que aporta a la salud previniendo enfermedades. Claro que Oscar Wilde, en una de sus famosas e irónicas frases, asegura que para que este pensamiento tenga verdaderos efectos es necesario tener buena puntería, para acertar en la frente del médico cuando se acerque.

A pesar de todo lo anterior, pasó

mucho tiempo antes de que se identificasen las propiedades nutricionales de las frutas. Se supo primero que tenían hidratos de carbono, pero que casi carecían de proteínas y de grasas, que por aquellos tiempos eran los principales componentes de los alimentos. Hace algo más de un siglo se descubrieron las "aminas vitales", las vitaminas, y se observó que su presencia en la fruta es considerable y que sus efectos, frente a ciertos síntomas y enfermedades carenciales, son determinantes.

Un poco más tarde se encontraron minerales en cantidades mínimas, que aunque sin saber todavía sus funciones se empezó a sospechar que sus efectos eran importantes para el organismo y que de ellos dependía una serie de actividades metabólicas, que son fundamentales para el organismo. Después se supo que los efectos de la fibra, más conocida entonces como hidratos de carbono no digestibles, a los que sólo se les atribuían efectos indeseables, tenían también una acción positiva regulando la actividad digestiva y hace muy poco, apenas unos años, se

descubrieron algunos componentes, que en principio no se sabían para qué servían, que se encuadraron en un complejo grupo, todavía no bien determinado, en el que están incluidos con el nombre genérico de polifenoles una serie de componentes como son las flavonas, otros elementos parecidos llamados flavonoides, que a su vez se componen de flavonoles e isoflavonas, y a todos ellos se les atribuyen, cada vez más, porque se van conociendo mejor, diferentes funciones, que hacen que se consideren las propiedades funcionales, que con mucha frecuencia en muchas de ellas se hayan identificado diver-

**Cooperativa del Campo**

Novelda (ALICANTE). Donat [1950]. Cartulina litografiada.

34 x 24,5.

■ Este cartel litográfico impreso sobre un cartón, que debía servir como calendario para colgar en la pared de las casas, se refiere a las "uvas de Novelda", fruta muy conocida no sólo dentro, sino también fuera de nuestro país. Y aunque no aparecen palabras en francés, inglés o alemán, la frase de "cosecheros exportadores" era bien explícita de su principal destino.

Estéticamente, además, la escena recogida era no sólo bella, sino muy costumbrista y muy concreta: la vendimia de hombres y mujeres, el traslado en capachos a una zona donde varias mujeres limpiaban, cortaban y preparaban las uvas, y todo ello coronado por dos espectaculares racimos que se salen literalmente de la imagen.

Alimentación en España

Los antioxidantes, que prolongan la vida de diferentes células y que tienen efecto directo frente a los radicales libres, culpables muchas veces de diversos trastornos patológicos cardiocirculatorios y neoplásicos. El triunfo de la fruta como alimento saludable es universal y generalizado en todas las culturas, sin que haya ninguna que no las recomiende o que aconseje limitar su consumo.

¿CON O SIN CÁSCARA?

La cáscara tiene algunos componentes interesantes que eliminamos cuando procedemos a pelarla y entre ellos hay vitaminas, sobre todo del grupo B, en algunos casos en proporción superior a la de la pulpa, algunos antioxidantes y bastante fibra que, además de regular la función intestinal, nos produce una sensación de saciedad que tiene efectos muy eficaces en la lucha, bastante frecuente, contra el exceso de peso. La función de la cáscara es defender a la fruta contra el ataque de algunos microorganismos y de ciertos parásitos, que no pueden atravesar la barrera que supone, y además es el lugar en el que se acumulan casi todos los productos fitosanitarios que se emplean en el tratamiento de las plagas. Comer la cáscara, por tanto, nos reporta algunos beneficios, pero al mismo tiempo lleva aparejados ciertos peligros, por lo que sólo debemos consumirla cuando estemos absolutamente seguros de que no han sido tratados los árboles, por proceder de huertos muy controlados y conocidos o por haber sido obtenidos en cultivos biológicos. En cualquier caso es recomendable que antes de consumirla procedamos a lavarla cuidadosamente.



José Majó Nonell

BARCELONA. Ramón Mir [1930]. Papel litografiado. 32,2 x 22,7.

■ En este caso, este magnífico cartel editado en papel y firmado por el conocido ilustrador Ramón Mir, recoge de nuevo la forma más común de la publicidad sobre frutas.

Reproducía, con enorme fidelidad, las que dicha casa de Barcelona ofrecía (melocotones, ciruelas blancas y negras, y peras), y textos aclaratorios -en francés, ahora- de que eran exportadores de frutas y que efectuaban una selección de frutas "embaladas con esmero para el extranjero". Al final, y dirigido a los lectores en inglés, se les aclaraba, por su parte, que lo que se ofrecía era "la mejor selección de frutas".

LOS REFRANES DE LAS FRUTAS

Hay muchos refranes referentes a las frutas que aluden a su calidad, bondad, estado de conservación, dulzor, etc., y como casi siempre llevan escondido un mensaje alusivo, y muchas veces comparativo, con las cualidades de las personas. La imagen de la fruta es muy positiva y así se refleja en los refranes.

"Fruta y camino diario para ser centenario". El refrán es antiguo, pero la ciencia está contrastando la exactitud de la afirmación. La campaña europea en nuestro país del Ministerio de Sanidad aconseja que las raciones de frutas y hortalizas que cada día debemos consumir sea de cinco, para tener asegurada la ingesta de ingredientes necesarios, al mismo tiempo que sustituyen a la ingesta de otros alimentos, más proteicos y grasos y por lo tanto más calóricos. El efecto positivo es mucho más apreciable cuando además complementamos la dieta con un ejercicio diario, adecuado al estado fisiológico de cada persona, sin escatimar el esfuerzo, pero sin forzar excesivamente al organismo.

"Cuando el pájaro la pica, la fruta es rica". Nunca un pájaro pica una fruta que todavía no ha alcanzado el punto óptimo de madurez. El mercado, en cambio, exige muchas veces que se recolecte la fruta cuando todavía no está bien madura, para aprovechar los altos precios que sue-

len alcanzar los frutos que llegan primero al consumidor. Cada fruta tiene su momento óptimo y además existen unas determinadas variedades, que con frecuencia se encuadran en la denominación "de estación", que generalmente son las que ofrecen mejores cualidades organolépticas, las más sabrosas y las más nutritivas, las que además tienen los precios más moderados y las que hacen honor a otro refrán que dice: **"Fruta temprana, verde y cara"**.

Cuando te comes la fruta, acuérdate de quien la cultiva (aforismo vietnamita). No va a ser frecuente que recurramos a refranes de otras procedencias, porque nuestro idioma es suficientemente rico en ellos y porque, además, entre las cualidades de los españoles está la de ser bastante dicharacheros, pero no viene mal hacer un recordatorio a aquellos productores de frutas que para hacer posible que las disfrutemos han tenido que estar todo un año esperando la recolección, con grandes esfuerzos laborales y muchas veces económicos, que se han concretado en los muy variados cuidados que han sido necesarios para que el árbol se desarrolle bien, se nutra adecuadamente, se defiende contra las plagas y contra las adversidades meteorológicas y, finalmente, para conseguir por sus frutos unos precios casi siempre muy inferiores a los que nosotros pagamos por ellos. ■



EL VALOR NUTRITIVO DE LOS ZUMOS

El zumo de frutas es exclusivamente la parte líquida obtenida de la fruta. Quiere esto decir que en su composición no entran los sólidos, es decir ni la piel ni la pulpa, y tanto en una como en otra hay diferentes nutrientes que no pasan al producto identificado como zu-

mo y esto supone una cierta disminución del valor nutricional de la fruta. El resultado es diferente en los distintos casos, pero en todos ellos se produce una importante merma de fibra y, en algunas ocasiones, una pérdida considerable de polifenoles y otras sustancias antioxidantes. Hay que tener en cuenta también que en el mercado se presentan diferentes tipos de zumos, porque es frecuente que, para prolongar su vida comercial, se sometan a procesos térmicos más o menos intensos (pasteurización, UHT, esterilización) o a la acción de determinados conservantes. Las virtudes del producto son mayores cuando el zumo es fresco y está recién exprimido, porque, inmediatamente después de su obtención, se producen unas reacciones que concluyen en la oxidación de algunos componentes (vitaminas y polifenoles) con la correspondiente pérdida de valor nutricional, que se suma a la de los componentes de pulpa y cáscara de los que ya hemos prescindido.

Scipio Et Fischer

Bremen (ALEMANIA). Ferrando [1930]. Cartulina litografiada. 48,5 x 32.

■ La nota más destacable del cartel de Ferrando estriba en la diferente forma de presentación del conjunto de frutas y verduras de estos "corredores de frutas" de Bremen, ya que ahora la estructura del conjunto y la técnica pictográfica son las de los bodegones normales de la pintura convencional.

Aquí, por otro lado, la variedad es algo mayor, y con un fondo añadido de flores (rosas y claveles), la mesa tiene naranjas, limones, plátanos, uvas y, también, tomates. Dos palabras en alemán confirmarían el destino geográfico mayoritario de este anuncio.

¿ANTES O DESPUÉS DE LAS COMIDAS?

La forma más habitual, en España, de consumir la fruta es como postre, sobre todo después de las dos comidas principales. Esta forma ha recibido algunas críticas, como por ejemplo que alteramos la actividad natural del aparato digestivo, al consumir al final azúcares de muy rápida fermentación, lo que da lugar a que las digestiones sean más pesadas y prolongadas por la dificultad de digerir el resto de los alimentos. Esta opinión carece de base científica, porque cuando hacemos la ingesta de manera continuada, se forma en el estómago el llamado "bolo alimenticio", en el que se mezclan todos los alimentos y en consecuencia sus componentes. Sin embargo, hay otras razones que pueden hacer recomendable, en ciertos casos, que la ingesta de fruta sea anterior a la del resto de los integrantes de la comida. Es el efecto de saciedad que produce, lo que hace que seamos más comedidos con los demás alimentos, aunque no es menos cierto que en una sociedad como la nuestra, en la que es habitual terminar la comida y la cena con un postre, del que la costumbre nos dificulta prescindir, el que menos calorías aporta es precisamente la fruta, muchas menos que cualquier especialidad repostería o que una tabla de quesos. ■

mo y esto supone una cierta disminución del valor nutricional de la fruta. El resultado es diferente en los distintos casos, pero en todos ellos se produce una importante merma de fibra y, en algunas ocasiones, una pérdida considerable de polifenoles y otras sustancias antioxidantes. Hay que tener en cuenta también que en el mercado se presentan diferentes tipos de zumos, porque es frecuente que, para prolongar su vida comercial, se sometan a procesos térmicos más o menos intensos (pasteurización, UHT, esterilización) o a la acción de determinados conservantes. Las virtudes del producto son mayores cuando el zumo es fresco y está recién exprimido, porque, inmediatamente después de su obtención, se producen unas reacciones que concluyen en la oxidación de algunos componentes (vitaminas y polifenoles) con la correspondiente pérdida de valor nutricional, que se suma a la de los componentes de pulpa y cáscara de los que ya hemos prescindido.

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: www.vecamugo.es

La fruta en el origen de los grandes mitos

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

En la historia humana, la explicación mitológica de los orígenes, de la vida y de la inmortalidad, llevan siempre e indefectiblemente a una fruta. En Occidente, el quid es la manzana y en Oriente, el melocotón. En las tres grandes religiones del Libro, judía, cristiana y musulmana, todo comienza en el Paraíso Terrenal o Jardín del Edén, cuando Eva, tras la cata de una manzana estigmatizada, es expulsada junto a su pareja del recinto. En realidad, la Biblia habla de un fruto en general y lo de la manzana en concreto se inventa en el siglo V, como resultado de una torcida traducción latina del texto. Aunque en latín manzana se decía *malum*, derivado del griego *melon*, los cristianos de la época supusieron que en el paraíso el fruto más común debía ser aquel que se daba en sus propios huertos, la manzana, de manera que sustituyeron su nombre por el que daban a la fruta en general, *pomum*, que no en vano todos los cultivos y árboles frutales estaban bajo la protección de la diosa Pomona. De

manera que de *malum* a *pomum*, sin pararse a pensar en lo raro que resultaba que nuestros "primeros padres", tras ser sorprendidos en falta y tomar repentina conciencia del pecado, se cubrieran pudorosamente con hojas de higuera, de forma que entre el pecado y el primer arrepentimiento debió mediar una rápida e insólita carrera entre el manzano y la higuera.

Pero lo de la manzana ya venía de antiguo y era el atributo femenino asignado a Afrodita y su *alter ego* Venus, partiendo de la semejanza entre el corte vertical del fruto y el aparato genitourinario de la hembra humana. A mayor abundamiento, si la manzana se taja en horizontal aparece el pentáculo o estrella de cinco puntas, que es la clave y el símbolo de la Ciencia Superior que abre las puertas al discernimiento entre el bien y el mal; un símbolo que recuperan los magos en sus encantamientos benéficos (la otra cara es la de la bruja de *Blancanieves*) y Merlin enseña siempre a la sombra de un manzano.

Quizá la manzana del paraíso fuera un higo o quizá un albaricoque, que era el fruto estrella en la región donde se encontraban el Tigris y el Eufrates y donde se supone que estuvo el edén, pero, finalmente, la manzana se quedó con el santo, la seña y la marca de identidad.

Y, como se dijo, de la manzana occidental al melocotón del Oriente.

Al oeste de China, en el Jardín de la Inmortalidad, hubo un melocotonero cuyo tronco no llegaban a abarcar mil hombres enlazados por sus manos, que fue patrimonio de Siwang Mou o la Madre Real. Sólo ofrecía sus frutos cada tres mil años, los dioses se alimentaban de sus flores, y el contacto con su savia volvía luminosos e iridiscentes a los cuerpos humanos. Era el *Árbol de la Vida* y los que conseguían llegar hasta él podían emprender el camino hacia el *Gran Todo* u origen del Conocimiento sumo.

Los dobles estiletes lacados en rojo, los *Ki-Pi* con los que los sacerdotes dibujaban los ca-

Alimentación en España

racteres de los oráculos que predecían el futuro y buceaban en el destino, y el cetro real sólo se fabricaban con madera del árbol del melocotón. Tradicionalmente y en la actualidad, tanto en China como en Japón se festeja al melocotonero en flor como símbolo de la primavera, de la fecundidad y de la renovación física y espiritual.

El melocotón, que se cree protege contra el rayo y contra los malos espíritus, llegó a Europa en tiempos del emperador Augusto, tras su paso y reposo en la antigua Persia. Los romanos lo llamaron *mallum persicum* o manzana de Persia, y el nombre evolucionó posteriormente a *pessicum*, *pessica* y *pescia*, que en las nuevas lenguas romances se convirtió en *pêche* para los franceses, *pesca* en italiano, *peach* en inglés y *pflinsiche* en alemán. Los españoles, con frecuencia tan originales y divergentes, lo denominaron melocotón.

EN EL RESTAURANTE, DEL ARRINCONAMIENTO A LA NADA

A medida que la fruta se fue trasladando al final de la comida, su importancia y valor fueron cediendo posiciones y acabó tristemente orillada en el menú. En España, aún a pesar de la abundancia en producción total y de la enorme variedad de especies y variedades, como señala Lorenzo Millo: "...la oferta de frutas en los restaurantes bien puede merecer la clasificación de desastrosa. Las



Melocotonero en Murcia.



Fruta de Lérida. Restaurante Cal Nenet.

más de las veces se anuncian con una tímida mención "frutas del tiempo", y si se pide, hay que averiguar previamente de qué fruta se trata, pues son muchos los que sólo ofrecen una especie en lugar de presentar un lucido frutero. Las frutas, es cosa sabida, aun siendo de la misma especie, difieren mucho según la variedad de la que proceden y, no obstante, mientras que en todo restaurante hay una carta de vinos en la que éstos se separan por bodegas y marcas, ni por casualidad se encuentra un restaurador que ofrezca manzanas, peras u otras frutas anunciando sus distintas variedades como si no mediara un abismo de sabor de unas a otras. Pero ésta es una cuestión que no les preocupa, y si se les interroga sobre la carencia de una oferta seria de frutas, se limitan a contestar: "No las pide el cliente". ¿Por qué no pide el español frutas? Por la escasa calidad de la oferta.

Además, al ninguneo de la fruta en la restauración española contribuyen otras razones y causas. La fruta se rechaza o esconde en las cartas por la cada vez mayor vigencia de la "ley del mínimo esfuerzo" en los locales de restauración. Y hay que tener en cuenta que cerca de la mitad de los españoles come fuera de casa.

En definitiva, la mayoría de los clientes que acuden al restaurante se maneja entre regular y muy mal con los cubiertos y las técnicas de pelado de fruta, y en consecuencia se opta por alternativas de consumo más fáciles o menos incómodas.

En los establecimientos de restauración, la

fruta ya sólo es un adorno en forma de estrellada carambola en el borde del plato, en apurado acompañamiento de filetón con trocitos de piña o en salseo de frutas del bosque para los platos de caza, al gusto centroeuropeo y del todo ajeno a los usos y costumbres culinarios hispanos.

NUTRIMENTO, ANTE Y POS

Desde el principio de la historia, la fruta formó siempre parte sustancial de la dieta de los españoles de baja o mediana condición, mientras que las clases dominantes o pudientes la usaron de forma circunstancial. En los periodos más antiguos su producción fue básicamente para el autoconsumo, pero en la baja Edad Media empezaron a aparecer almacenes de frutas que comercializaban en mercados y ferias los productos que les llegaban los fruticultores.

Mientras que para el pueblo llano y para algunas órdenes monásticas era un recurso obligado en la dieta, el consumo frutícola de la nobleza se orientaba casi exclusivamente por criterios de salud. Así, los unos la tomaban fresca y de temporada y los otros básicamente en letuarios o electuarios, conservas dulces y confituras, a base normalmente de miel, de las que se inferían supuestas propiedades curativas. En general, se creía que los higos y las uvas eran buenas para problemas del hígado y para incrementar la fertilidad varonil; membrillos y peras se usaban para tratar problemas digestivos e infantiles



"caguetillas"; la cidra, en costrada, se usó contra la peste y el melocotón era mano de santo en cuestiones de desmayos.

la poca apreciación en la forma de "no valer ni un higo" o "menos que dos castañas"), mientras que el prisco o albréchigo (una es-

También se diferenciaba el consumo por clases sociales en el tipo de fruta y en la preparación de la misma. Los menos afortunados comían lo que podían y cuando podían, antes, durante o después; los poderosos solían limitar su presencia en la mesa al postre y en forma elaborada de pomadas, burnías, hechuras, alfeñiques y zumos. Higos y castañas eran cosa de gente vulgar (en la expresión popular todavía se conserva

pecie de melocotón) y las azinbogas o toronjas eran deleite de gente fina.

En el Renacimiento y el Barroco, la fruta pasó a ser netamente un bocado o plato de "ante", es decir, aquel con el que se abría boca para la comida. La fruta abría el festín palaciego, la manducaria hidalga y la cuchipanda de la gente del hampa, desorden y jarcaranda, como se pone de manifiesto en la cena que "La Gananciosa" prepara a los compinches que se reúnen, en la novela *Rinconete y Cortadillo*, tras los muros del Patio de Monipodio

Pero la saludable costumbre de tomar la fruta al inicio del yantar pasó a mejor vida en el siglo XVIII con el cambio dinástico y la entronización de los Borbones. Tanto sus cocineros franceses como las reinas italianas, portuguesas o alemanas que fueron llegando a España para matrimoniar con ellos, redirigieron la fruta al final de la comida y como postre. De ante a pos. Discutible decisión que se prolongaría hasta nuestros días. ■

Rutas con sabor de frutas

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR



Palacio de Canedo. Cacabelos.



Villafraanca del Bierzo.



Plasencia.



Cartagena.

De ensueños bercianos a tierras altas de Burgos



Museo Dalí. Figueres.



Girona.



Melocotones de Calanda. Teruel.



Mercado de Denia. Alicante.

El periplo empieza en El Bierzo, al norte de León, región repleta de magia y encanto que conviene recorrer mientras se escucha un himno, *Quiero perderme otra vez en El Bierzo*, del dúo *Miguel y Edith*, y donde se dan tres frutos de notable calidad e interés: la **manzana reineta** (en sus variedades blanca y gris) **del Bierzo**, macizas y estupidamente equilibradas en dulzor y acidez; la **castaña del Bierzo** y la **pera conferencia del Bierzo**. Punto de partida en la capital política y económica de la región, la medieval **Ponferrada**, antigua *Pons Ferrata*, en la confluencia de los ríos Sil y Boeza y en vecindad con dos joyas naturales: el Valle del Silencio y Las Médulas, impresionante paisaje de viejas minas romanas que son Patrimonio de la Humanidad.

Siguiente alto en **Cacabelos**, que sabe y huele a vino, a botillo y a pimientos rojos asados. A dos kilómetros de la villa se enclava el castro de *Ventosa Bergidum Flavium*, y a seis el Palacio de Canedo, donde sobrevive una especie en extinción en el genio y figura de su propietario, el señor Prada o **Prada a Tope**. Allí se pueden adquirir toda suerte de productos locales, los frutos de referencia, embutidos, vino berciano, aguardientes, y, si el tiempo no lo impide, sentarse a la mesa del restaurante pa-

ra degustar un picadillo matancero, el bacalao al estilo berciano y el solomillo de cerdo con manzana reineta del Bierzo.

Y antes de dejar atrás la comarca berciana, visita a **Villafranca del Bierzo**, cerca de la Reserva Natural de Los Ancares y protegida por un castillo con cuatro cubos esquinados. Más vino bueno, más botillo y empenada. Todo se puede comprar en **Mi Tienda** o degustar opíparamente en **Casa Méndez**, honrada casa de comidas y reservorio de excelente producto local, en amor y compañía de los vinos D. O. Bierzo, potentes, gustosos, cada vez más redondos y acabados.

Hacia el noroeste de la provincia de Burgos, donde se enclava la hermosa comarca y el Valle de Caderechas, entre la Sierra de Oña y el Páramo de Masa, con bosques, arquitectura popular de madera, piedra y adobe, y extensiones de frutales entre los que brillan con luz propia la **cereza de Las Caredechas** y la **manzana reineta de Las Caredechas**. Espacio para recorrer con calma, y reposando la vista a cada instante. A la hora del condumio, podría ser una elección sensata dejarse caer por la **Fonda Once Brutos**, de **Oña**, donde dan cosas ricas como cordero asado, ternera en su jugo y dulcería a base de la jugosa fruta local. ■



Tienda de Prada a Tope. Cacabelos.



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Cacabelos** (León): *Palacio de Canedo*; C/ La Iglesia, s/n, Canedo (a 6 km de Cacabelos). ■ **Villafranca del Bierzo** (León): *Mi Tienda*; Jesús Adrán, 6. *Casa Méndez*; C/ Espíritu Santo, 1. ■ **Oña** (Burgos): *Fonda Once Brutos*; C/ Pan, 6.

Caminos frutícolas riojanos y catalanes

La ruta empieza en **Logroño**, capital de La Rioja, Comunidad donde se produce una fruta singular, las peras del **Rincón de Soto**, suaves y jugosas en su dos variedades, *Blanquilla* y *Conferencia*. Allí visita a la Plaza del Mercado, donde se enclava la Catedral de Santa María la Redonda, unos buenos paseos por las varias zonas peatonalizadas de la ciudad, Cien Tiendas, Gran Vía San Antón y Portales, y adquisición de producto de referencia en la frutería *El Calahorrano* y en la tienda gourmet *Javier de Torre*. A la hora y momento del yantar, recalada en el restaurante *Avenida 21*, que hace cocina regional y se ubica dentro de un bonito espacio abovedado de ladrillo, con una carta excitante de la que hay que tomar en cuenta sus *higos en almibar*.

De Logroño a la comunidad catalana por la izquierda según se mira el mapa, para conocer y disfrutar de dos productos de fuste, la **ciruela claudia de Nalda**, y la **pera de Lleida**, gustosa y con un potencial organoléptico extraordinario en sus variedades *Limonera*, *Blanquilla* y *Conference*.

Lugar de referencia y prudencia para tales



Perales de Lleida.



Mercado Ronda Fleming. Lleida.

menesteres es, naturalmente, **Lleida**, capital agrícola de Cataluña. Zona de embutidos autóctonos, como el *solís*, curioso y exquisito salchichón, y la *girella*, a base de tocino, arroz, huevos, ajo, perejil, azafrán, sal y pimienta; del queso *Tupí*, fermentado de leche de oveja, y de los vinos DO Costers del Segre. Platos donde brillan los caracoles, el *arroz con conejo*, las *cocas*, especialmente la *pallesca*, la *cassolada*, los *panadones* y el *confitat*. También hay que prestar atención a los platos de caza, especialmente a los que se hacen con isad, rebeco del Pirineo. Si la visita se hace entre los meses de septiembre y octubre hay que acudir prestamente a las Semanas Gastronómicas de la fruta, en las que distintos restaurantes elaboran platos con estos productos.

Para el zurrón peregrino o para catar *in situ*, más que recomendable la frutería **Fruites i verdures Marta i Agustí**. El condumio en el restaurante **Cal Nenet**, empresa familiar situada en el centro de la huerta leridana, cocina típica y muy bien cocinada. El trato, superior. Opción también interesante es el bar **Mister Ñam-Ñam**, donde ofrecen bocadillos de caracoles con *all i oli*.

El camino empieza a tocar a su fin en la provincia de Girona, patria orgullosa y chica de la **poma de Girona**, una indicación geográfica protegida que acoge cuatro variedades de manzana: *Granny Smith*, *Golden*, *Red Delicias* y *Gala*.

Puestos en estas tierras hay que llegar y parar en la capital, **Girona**, que cuenta con un hermoso barrio histórico con murallas medievales, monumentos románicos, góticos y barrocos, baños árabes y una de las mejor conservadas juderías de toda Europa. Aquí, la recomendación gastronómica es evidente, el **Celler de Can Roca**, un templo coquinario donde ofician como sumos sacerdotes los hermanos Joan, Jordi y Joseph, y donde, en este caso, hay que hacer caso a su *manzana caramelizada*.

Subiendo hacia Francia, la ruta toca a su fin en **Figueres**, capital del Alt Empordà, zona activa de producción de la poma, patria chica de Salvador Dalí, de cuya memoria queda el **Museo Dalí**, uno de los más visitados de España, y sede del restaurante **Empordà**, perpetuado *ad eternum* por la pluma de Josep Pla en cuadernos grises y viajes en autobús. ■



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Logroño:** *Frutería El Calahorrano*; El Peso, 10. *Tienda gourmet Javier de Torre*; República Argentina, 17. *Restaurante Avenida 21*; Avda. de Portugal, 21. ■ **Girona:** *Restaurante Celler de Can Roca*; Can Sunyer, 48. ■ **Figueres** (Girona): *Restaurante Empordà*; Avda. de Salvador Dalí, 10 (antigua Carretera de Francia). ■ **Lleida:** *Fruites i verdures Marta i Agustí*; Mercado Ronda-Fleming, Parada 38-39, Paseo de Ronda nº 90. *Restaurante Cal Nenet*; Partida de Butsènit, 38. *Bar Mister Ñam-Ñam*; Avinguda Alcalde Rovira Roure, 1.

Periplos de fronteras, melocotones, peras y uvas

La ruta comienza en el Bajo Aragón y en la zona de encuentro entre las provincias de Zaragoza y Teruel, que es donde se produce el **melocotón de Calanda** o **amarillo tardío de Calanda**, una fruta con sabor, textura y aroma de antaño, unidos por un nombre que evoca el estruendo de los tambores cuyo eco lanzó al mundo Luis Buñuel.

Como primera providencia hay que acercarse a **Teruel**, la capital mundial del arte mudéjar y ciudad reconocida por UNESCO como Patrimonio de la Humanidad. Allí, visita de respeto a don Diego Martínez de Marcilla y doña Isabel de Segura en el *Mausoleo de los Amantes*, y después, saliendo de la ciudad, regalo en el restaurante *El Milagro*, referente gastronómico turolense, tradicional actualizado y una propuesta de *secreto de Teruel relleno de jamón y orejones de melocotón de Calanda*.

Entrando el camino y la ruta en la Comunidad Valenciana, el viajero llega al nordeste de la provincia de Alicante, que es tierra de los **nísperos de Callosa d'en Sarriá**, en sus variedades principales, *Algar*, *Algerie* y *Nadal*, y después en la zona del norte de la provincia y sur de Valencia al epicentro productivo de las **Cerezas de la montaña de Alicante**, peculiares, brillantes, grandotas y repartidas entre las variedades *Burlat*, *Tilagua*, *Planera*, *Nadal* y *Picota*.

Parada y fonda en este periplo en **Dénia**, al abrigo del castillo árabe en los altos del Montgó y frente al mar azul de donde viene la insuperable gamba roja, que se puede degustar, junto a los antedichos frutos y en su temporada, en el restaurante *Octavio's*, familiar, atento, casero y tradicional, aunque también puede optarse por la opción de vanguardia en *El Poblet*, donde oficia el prestigioso chef Quique Dacosta.

Sin salir de la provincia alicantina y ahora



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Teruel:** *Restaurante El Milagro*; Carretera N-324 (Sagunto-Burgos), km 123. ■ **Dénia** (Alicante): *Restaurante Octavio's*; Ctra. Les Marines, km 4,5. *Restaurante El Poblet*; Ctra. Les Marines, km 3.

dentro de la comarca centro-occidental, el viajero encuentra la **uva de mesa embolsada de Vinalopó**, en sus dos variedades, *Ideal* y *Aledo*, y siempre embolsadas antes de que comiencen a madurar siguiendo una técnica y sistema únicos en el mundo.

La ruta se adentra luego en la provincia de Murcia y más concretamente por la comarca del Campo de Cartagena, a un paso de las playas del Mar Menor, donde se produce el **melón de Torre Pacheco** o *Torrepacheco*, exquisito y con vocación de expandirse por muy lejos de su fronteras de producción con una *Fiesta del Melón* que aspira a convertirse en referente internacional de este cultivo.

Y de allí a la zona donde se ubican pueblos como **Alhama**, **Totana** y **Aledo**, que es el territorio propicio para las **uvas de Espuña**, blancas, gruesas, frescas y en su punto de dulzor.

Fin del camino en **Jumilla**, donde se da la **pera de Jumilla** de la variedad *Ercolini*, de carne blanca, perfumada, dulcísima y jugosa. Buena compañía para una gastronomía que funde lo castellanomanchego con lo levantino en platos de rotundidad como el *gazpacho jumillano*, de tradición judía, con caza y caracoles; el *trigoentero*, la *gachami-ga* y el *mortirigüelo*, que siempre conviene y procede acompañar con vino de la DO Jumilla. ■

Caminos que se entrepian en cerezas

El camino y la excursión empiezan en el norte de la provincia de Cáceres, con un recorrido que siempre deberá ser largo y reposado, para gozar y maravillarse del paisaje, la gastronomía y el trato gentil de las gentes de los valles del Jerte, La Vera y Ambroz, ámbito natural de una de las grandes cimas frutícolas españolas, la **cereza del Jerte**, en gran parte picotas, cereza sin pedúnculo, de los tipos *Ambrunés*, *Pico Negro*, *Pico Colorado* y *Pico Limón Negro*, junto a la exquisita cereza con rabo que llaman Navalinda. Como centro de operaciones hay que elegir, sin la más mínima duda, **Plasencia**, ciudad fundada por Alfonso VIII para: "... *agradar a*



Recogiendo picotas en el Jerte.

Dios y a los hombres", y lugar, además de no lejano a Las Hurdes y al Parque Natural de Monfragüe, donde se encuentran los valles de La Vera, el Jerte y el Alagón.

Plasencia, que recibe al visitante aparentemente austera y amenazadora tras sus murallas graníticas y sus imponentes puertas, es todo corazón en el que hay que entrar tras un paseo por su plaza mayor, sus catedrales vieja y nueva, el Palacio Episcopal, numerosas iglesias, recintos palaciegos y casas señoriales, aunque, cumplidas las tareas del espíritu, hay que satisfacer otras no menos trascendentes, para lo que se recomienda pinta en el acogedor y céntrico restaurante **La Catedral**. Para empezar a hacer la digestión y saber de la historia próxima del lugar y la zona, se recomienda la busca, adquisición y lectura de los libros *Plasencia en llamas*, de Antonio Sánchez Marín, y *Piornal, sierra y cielo*, de Ángel Prieto Prieto.

El siguiente, largo y definitivo alto lleva al peregrino a la comarca de Las Batuecas, en la provincia de Salamanca y casi en la frontera con Cáceres. Allí se produce otro fruto de la misma gama, la **cereza de la Sierra de Francia**, y allí o por allí está **La Alberca**, al pie de La Peña de Francia, dentro de un paisaje sobrenatural que en ello se afirma cuando, al llegar la noche, un grupo de mujeres que forma la comitiva denominada *La Moza de la Ánimas*, recorre las fragosas callejuelas rezando salmos a los difuntos entre el repicar de las campanas.

Para concluir el periplo en paz y tomando perspectiva, hay que alejarse unos pocos kilómetros de La Alberca, y llegarse al restaurante **Mirasierra**, en **Mogarráz**, embaularse una *patatas "meneás"* y una *tarta de castañas pilongas al chocolate...*, y dejarse ir. ■



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Plasencia** (Cáceres): *Restaurante La Catedral*; Avda. de Calvo Sotelo, 19-23. ■ **Mogarráz** (Salamanca, a 7 km de La Alberca): *Restaurante Mirasierra*; Miguel Ángel Maíllo Gascón, 66.

Denominaciones de Origen y de Calidad Diferenciada

■ ANDALUCÍA

DENOMINACIONES DE ORIGEN

CHIRIMOYA DE LA COSTA TROPICAL DE GRANADA-MÁLAGA

■ ARAGÓN

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

MELOCOTÓN DE CALANDA ✪

MARCAS DE GARANTÍA DE CALIDAD

FRUTA DE PROTECCIÓN INTEGRADA
MELOCOTÓN TARDÍO DE CALANDA

■ CASTILLA Y LEÓN

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

MANZANA REINETA DEL BIERZO ✪

MARCAS DE GARANTÍA

CEREZA DE LA SIERRA DE FRANCIA
CEREZA DE LAS CADERECHAS
MANZANA REINETA DE LAS CADERECHAS
PERA CONFERENCIA DEL BIERZO

■ CATALUÑA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

PERA DE LLEIDA

INDICACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

POMA DE GIRONA ✪
(MANZANA DE GIRONA) ✪

PRODUCCIÓN INTEGRADA

FRUTAS DE PEPITA
FRUTAS DE HUESO
PRODUCTOS DE LA VIÑA



■ COMUNIDAD VALENCIANA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

KAKI DE LA RIBERA DEL XÚQUER ✪
NÍSPEROS DE CALLOSA D'EN SARRIÀ ✪

UVA DE MESA EMBOLSADA DE VINALONOPÓ ✪

INDICACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

CEREZAS DE LA MONTAÑA DE ALICANTE ✪

MARCA DE CALIDAD "CV" PARA PRODUCTOS AGRARIOS Y ALIMENTARIOS

CEREZA

■ EXTREMADURA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

CEREZA DEL JERTE

PRODUCCIÓN INTEGRADA

FRUTAS DE HUESO
FRUTAS DE PEPITA
CEREZA

■ LA RIOJA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

PERAS DE RINCÓN DE SOTO ✪

MARCAS COLECTIVAS

CIRUELA CLAUDIA DE NALDA

■ MADRID

ALIMENTOS DE CALIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID

MELONES DE VILLACONEJOS

■ MURCIA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

PERA DE JUMILLA ✪

PRODUCCIÓN INTEGRADA

FRUTALES DE HUESO
MELÓN Y SANDÍA
PERAL

✪ Inscrita en el Registro de la UE



Más información sobre características y zonas de producción de las denominaciones de origen y de calidad diferenciada en www.mercasa.es, dentro del apartado Alimentación en España.

Consumo de frutas en España

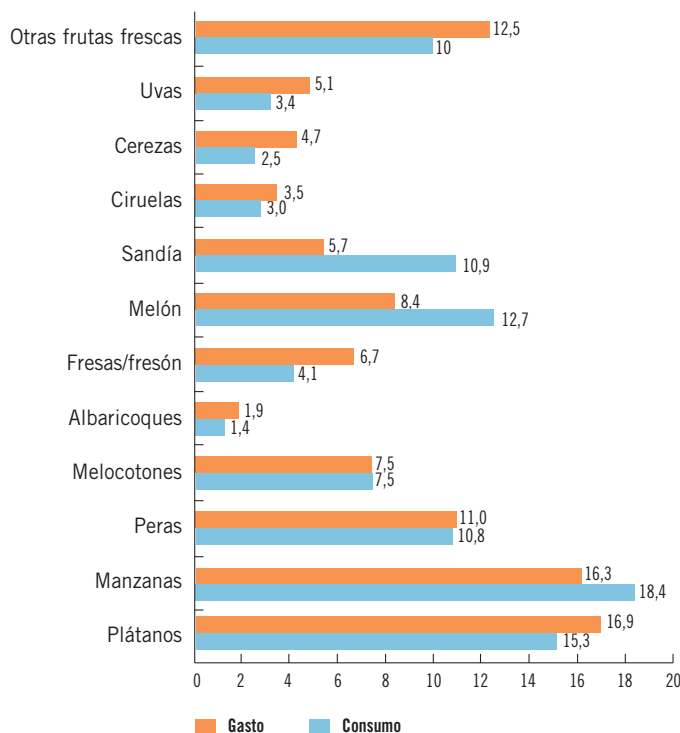
VÍCTOR J. MARTÍN CERDEÑO

Las estadísticas que recopila la FAO establecen una prelación de los países conforme a su importancia en la producción de frutas frescas. Los cinco principales productores son India, Vietnam, China, Irán e Indonesia; no obstante, la supremacía de India es notable puesto que su producción resulta, por ejemplo, cinco veces superior a la obtenida por Indonesia. Los últimos datos disponibles, relativos al año 2009, sitúan a Turquía como el principal productor de fruta en el área europea seguida de Italia y España; las cifras de Polonia, Portugal y Rumanía son sensiblemente más reducidas, aunque destacan entre el grupo de países de la UE-27.

En la demanda de alimentación de los consumidores españoles priman los productos frescos y, por tanto, las frutas se configuran como una de las partidas más importantes en su dieta. El consumo y el gasto se concentran básicamente en los hogares (sobre la demanda global suponen un 93% y un 94%, respectivamente). Así pues, durante el año 2009, en los hogares españoles se consumieron, por cada miembro, 95,7 kilos de frutas frescas y se emplearon 126 euros. Los cítricos y las frutas tropicales cuentan con un protagonismo notable en estas cifras de consumo y gasto y, por tanto, se analizarán de forma específica en esta misma sección de próximos números de *Distribución y Consumo*.

La enorme variedad existente en la familia de frutas supone que la demanda se fragmente y que las distintas frutas cuenten con una participación diferente tanto en términos de consumo como de gasto, tal y como refleja el gráfico 1 basado en datos del Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino (MARM).

Gráfico 1
Consumo y gasto por variedades de frutas. Porcentaje



FUENTE: Elaboración propia con datos del Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino.

Durante los últimos años se ha generalizado el mensaje sobre la bondad de las frutas frescas en el equilibrio de la dieta apoyándose en sus cualidades nutritivas. El objetivo fundamental ha sido frenar drásticamente la tendencia descendente en el consumo de frutas frescas y, al mismo tiempo, aumentar la demanda per cápita de este tipo de productos en familias jóvenes, niños y adolescentes.

El consumo de frutas cuenta con distintas particularidades en España (cuadro 1). Por ejemplo, las diferencias regionales en la demanda suponen una diver-

gencia de más de 29 kilos per cápita entre los individuos con un mayor consumo (Castilla y León) y los que tienen el menor (Extremadura). Cataluña, Aragón, Madrid, Castilla y León, Asturias, La Rioja y Canarias están por encima de la media nacional en el consumo de frutas, mientras que Baleares, Comunidad Valenciana, Murcia, Andalucía, Castilla-La Mancha, Extremadura, Galicia, Cantabria, País Vasco y Navarra están por debajo.

El municipio de residencia se convierte en otra variable importante en cuanto al consumo de frutas, puesto que existe

una diferencia de más de 16 kilos entre la cantidad demandada por un individuo que vive en un municipio con menos de 10.000 habitantes y otro que reside en una ciudad de más de 500.000 habitantes. La demanda de frutas también está condicionada por la edad del consumidor de tal manera que los más jóvenes cuentan con un consumo inferior a la media y los mayores están por encima (a modo de ejemplo, puede platearse que

existe una diferencia de más de 74 kilos en el consumo de frutas entre una persona menor de 35 años y otra mayor de 65 años).

El consumo de frutas decrece en los hogares que cuentan con menor nivel de ingresos; esto es, en los hogares de renta alta y media alta existe un consumo un 11,7% superior a la media nacional mientras que en los hogares de renta baja la diferencia es negativa y se cuantifica

en un 2%. La condición laboral del encargado de realizar las compras también resulta determinante para el consumo per cápita de frutas; en este caso, cuando la persona no está activa existe un mayor consumo per cápita con respecto a la media (por encima en 12,5 kilos).

Atendiendo a la configuración del hogar, la presencia de niños supone un menor consumo per cápita de frutas; por ejemplo, en los hogares sin niños se alcanzan

Cuadro 1
Consumo de frutas en función de las características de los hogares

		CONSUMO POR ENCIMA DE LA MEDIA	CONSUMO POR DEBAJO DE LA MEDIA
CLASE SOCIAL	Alta y media alta	Albaricoques	—
	Media	Plátanos	Albaricoques
	Media baja	Melón	Uvas
	Baja	Uvas	Plátanos
COMPOSICIÓN DEL HOGAR	Sin niños	Ciruelas	—
	Niños < 6 años	—	Cerezas
	Niños 6-15 años	—	Uvas
SITUACIÓN MERCADO LABORAL	Activa	—	Ciruelas
	No activa	Albaricoques	—
EDAD	< 35 años	—	Peras
	35-49 años	—	Uvas
	50-64 años	Albaricoques	—
	> 65 años	Ciruelas	—
TAMAÑO DEL HOGAR	1 persona	Cerezas	—
	2 personas	Ciruelas	—
	3 personas	—	Ciruelas
	4 personas	—	Melocotones
	5 y más personas	—	Ciruelas
TAMAÑO MUNICIPIO RESIDENCIA	< 2.000 habitantes	Sandía	Plátanos
	2.000-10.000 habitantes	—	Cerezas
	10.001-100.000 habitantes	Otras frutas	Albaricoques
	100.001-500.000 habitantes	Cerezas	Sandías
	> 500.000 habitantes	Cerezas	—
TIPOLOGÍA HOGAR	Jóvenes independientes	Melón	Melocotones
	Parejas jóvenes sin hijos	—	Albaricoques
	Parejas con hijos pequeños	—	Ciruelas
	Hogares monoparentales	—	Ciruelas
	Parejas adultas sin hijos	Uvas	—
	Adultos independientes	Cerezas	—
	Retirados	Uvas	—

FUENTE: Elaboración propia con datos del Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino.

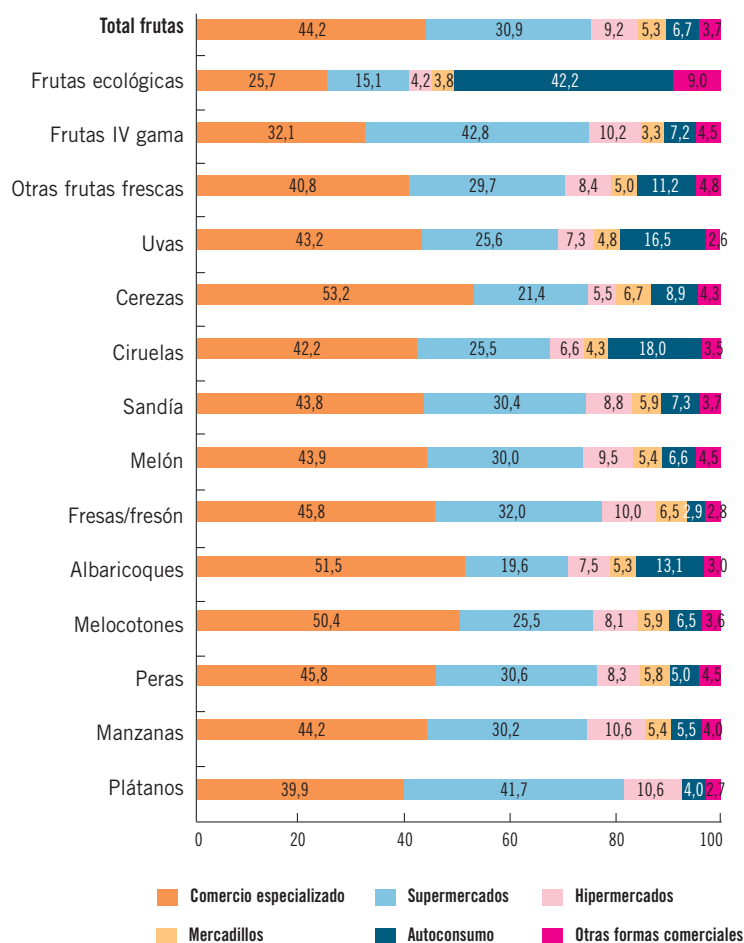
85 kilos por persona, mientras que en los hogares con niños de 6 a 15 años apenas se llega a los 40 kilos. La composición del hogar en cuanto al número de integrantes también repercute sobre la demanda de frutas suponiendo un consumo per cápita mayor en los hogares unipersonales (a partir de 3 personas empieza a contarse con una desviación negativa con respecto a la media).

En función de la conformación de los hogares, se atiende a una amplia casuística en la demanda de frutas. Con carácter general, los hogares de adultos independientes cuentan con el consumo más significativo, mientras que sucede lo contrario en las parejas sin hijos o con hijos pequeños. Aparece un consumo por encima de la media en hogares de jóvenes independientes, parejas adultas sin hijos, adultos independientes y jubilados.

Durante los últimos años el comercio internacional de frutas frescas ha venido consolidándose debido a la apertura progresiva de los mercados a través de los acuerdos de las organizaciones comunes de mercados, de los avances preferenciales con determinados áreas y las sucesivas ampliaciones de la Unión Europea. Las mejoras logísticas también han sido fundamentales para facilitar el consumo atemporal de frutas frescas, (mejora de transporte, comunicaciones, sistemas de información o mecanismos de conservación).

Europa importa más de la mitad del volumen de fruta mundial debido al incremento del consumo interno, al estancamiento de su producción y al atractivo de los precios internacionales. El continente asiático es el principal proveedor internacional de frutas frescas con una clara tendencia hacia el crecimiento liderada por países como China, Indonesia o Irán (recientemente, la comparación entre las cifras de importaciones y exportaciones de fruta plantea un cierto equilibrio en algunas zonas asiáticas que puede traducirse en la idea de que este continente será capaz de consumir todo lo que produce). América es el segundo productor de fruta del mundo y, al mismo tiempo,

Gráfico 2
Cuotas de distribución de frutas (%)



FUENTE: Elaboración propia con datos del Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino.

se configura como el mayor exportador (esta idea refleja el bajo consumo interno de este continente, que implica que países como, por ejemplo, Ecuador exporten más del 70% de su producción).

Comercialización

Para el caso concreto del mercado español, la comercialización de frutas se desarrolla fundamentalmente a través del comercio especializado, que concentra una cuota superior al 44%. Los supermercados llegan casi al 31% del total distribuido, mientras que los hipermercados

se quedan en un 9,2%. A diferencia de otras familias de alimentos, en la demanda de frutas frescas resultan significativas las cuotas de los mercadillos (5,3%) y el autoconsumo (6,7%). No obstante, estas cuotas de venta se modifican en función de la amplia variedad de frutas comercializadas, tal y como muestra el gráfico 2.

Consumo extradoméstico

Finalmente, conviene apuntar que la demanda de frutas frescas cuenta en España con otra vía complementaria en el ca-

nal de alimentación fuera del hogar. En este caso, conviene atender a los siguientes aspectos:

- ▶ Durante el año 2009, los establecimientos de restauración comercial y restauración colectiva y social adquirieron 327,7 millones de kilos de frutas frescas y gastaron casi 367,9 millones de euros en estos productos (excluyendo los cítricos, estas cifras se reducen a 172,7 y 216,9, respectivamente).
- ▶ En la demanda extradoméstica de frutas frescas, los melones y sandías representan un 24,4% del consumo y un 18,6% del gasto (42,2 millones de kilos y 40,3 millones de euros); las manzanas cuentan con un 22,6% del consumo y un 19,4% del gasto (39 millones de kilos y 42,2 millones de euros) y los plátanos llegan al 15,7% del consumo y al 15,5% del gasto (27 millones de kilos y 33,6 millones de euros).



- ▶ En la restauración comercial, los hoteles concentran el 32,7% de la demanda de frutas frescas, los bares y cafeterías el 28,1%, los restaurantes independientes el 27,8%, la restauración organizada el 8,9%, y el ocio nocturno el 2,5% restante.
- ▶ La restauración comercial utiliza al mayorista como principal fuente de aprovisionamiento de frutas frescas (alcanza una cuota del 76,6%), seguido del cash & carry, con una cuota del 6,1%. El libreservicio (hipermercado y supermercado) alcanza el 5,9% y el establecimiento especializado el 5,7%. El resto de canales de compra acaparan el 5,7% restante. ■



(Para ampliar esta información: Alimentación en España en www.mercasa.es).