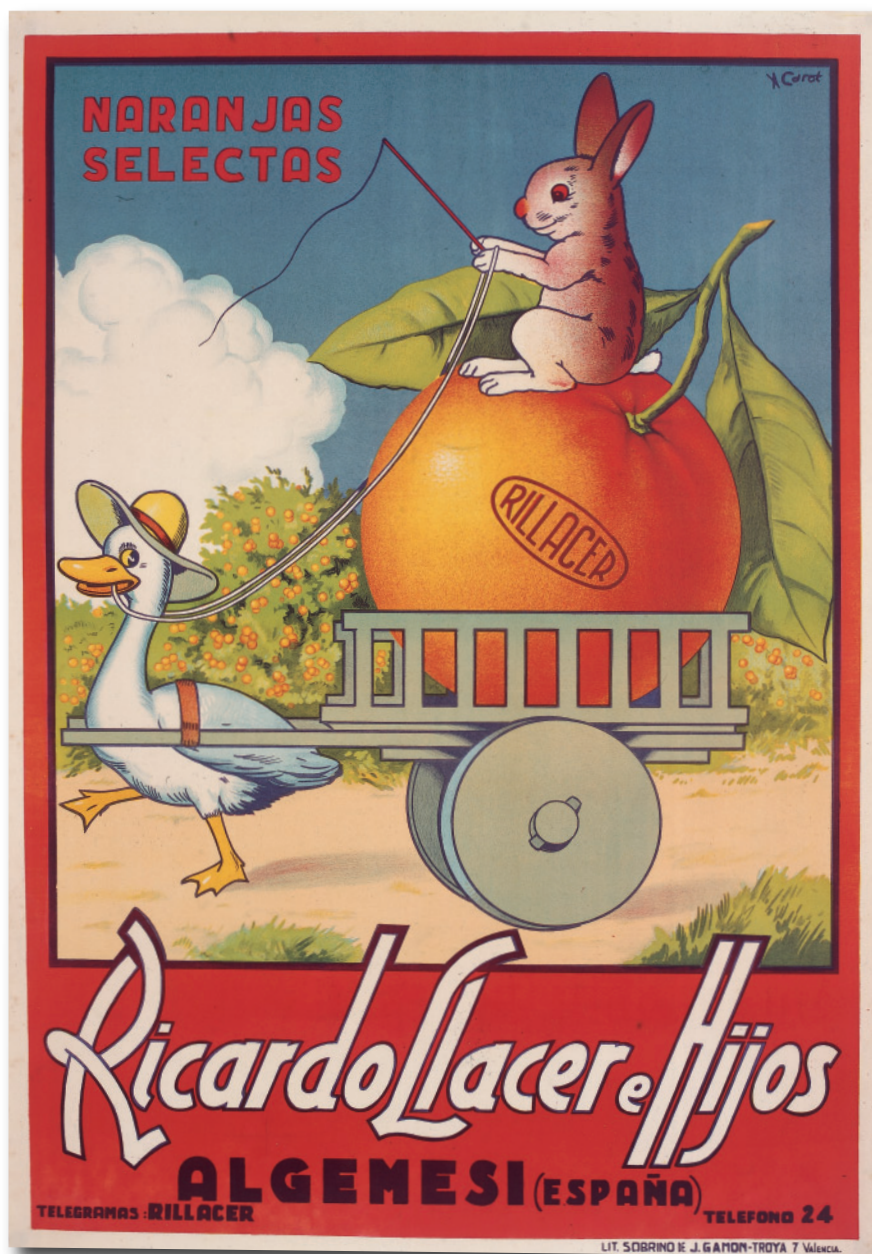


# Frutas y frutos



RICARDO LLÁCER E HIJOS

Algemesí. VALENCIA. A. Carot. [1950]. Papel litografiado. 74,5 x 52,2 cm.

Todas las plantas tienen un fruto, que solamente es un estadio intermedio entre la floración y la germinación de las semillas en el ciclo de reproducción de todos los vegetales. Lo que sucede es que se manifiestan de muy variadas formas y composiciones. En el centro de cada flor está el ovario, que una vez fecundado se convierte en la promesa de una nueva planta, de tal forma que generalmente las paredes se convierten en el fruto comestible y los óvulos en las semillas, que perpetúan la especie.

El fruto también es efímero, más o menos, pero en un momento determinado si antes no ha sido comido por un mamífero, ave o cualquiera de los animales que forman la gran familia zoológica y que cumplen un importante papel en la supervivencia de la especie, caerá al suelo, quizás lo transporte el agua o el viento y en algunos casos se desarrollará la planta y continuará el ciclo. Pero si esto sucede la propagación será muy limitada y por eso la naturaleza ha programado que cualquiera de los animales que la coma, pueda convertirse en un huésped intermediario que ayude a la difusión de la especie. En el mecanismo de difusión influye el atractivo que tenga ese fruto para los diferentes huéspedes intermediarios. Solo cuando es especialmente apetecible para el hombre adquiere la consideración, más o menos comercial, de fruta.

Algunos estudiosos aseguran que el ser humano en sus primeras etapas era sobre todo cazador, pero cada vez se acepta más la teoría de que fundamentalmente era “cazado” por muchos depredadores, y que su alimento principal, inicialmente, fueron sobre todo las semillas en diferentes presentaciones, algunas de ellas son las que consideramos frutas.

El problema es que no hay una clasificación única de las frutas. A veces se diferencian drupas, de bayas, otras frutas de hueso, de pepita y de cada uno de estos grandes grupos salen muchísimos subgrupos, que intentan acoger a todo lo que consideramos como fruta porque cumple, aunque no siempre, dos condiciones generales, que son las de ser dulces y la de que nos las comemos. Después consideraremos si la fresa, el higo, la sandía, el melón o el kivano son realmente frutas o no lo son, pero sea como sea la realidad es que cumplen el papel que permite que, salvo cuando nos ponemos excesivamente meticulosos, y recurrimos a otras denominaciones como aquenios, balaustas y otros términos, podamos llamarlas, y con aceptación general, frutas.

## Delimitación y evolución del concepto “fruta”

Hay más discusiones y en algunos casos hasta con repercusiones legales, como es el caso de los tomates. Sucedió en 1883, cuando el gobierno de Estados Unidos promulga un impuesto a la importación que afecta a las verduras, pero no a las frutas. En el organismo administrativo que regulaba el funcionamiento de las aduanas, se decidió que la ley era aplicable al tomate, pero la determinación fue objeto de controversia y apelaciones, lo que dio lugar a un famoso juicio que dejó sentada una insólita jurisprudencia, que aún hoy se estudia en las escuelas de derecho en Estados Unidos. La célebre contienda se conoce como el caso “Nix versus Hedden”, y enfrentó a los importadores (Nix) con el aduanero de Nueva York (Edward Hedden), quien entendió que el tomate debía pagar tributos por ser una hortaliza. Tras extensos debates, la Suprema Corte de Estados Unidos falló en 1893 que, “si bien botánicamente el tomate es una fruta, puesto que es el ovario maduro de una planta, no lo es desde el punto de vista del consumidor, que lo come en ensaladas junto a la lechuga, lo hace sopa como al apio o lo guisa como a la patata, y nunca lo come de postre como hace con las manzanas”. Está claro que el sentido común y la botánica no siempre están de acuerdo, pero más claro todavía está que el tomate no es una fruta, por mucho que se empeñen algunos hombres de ciencia en convencernos de que casi toda la humanidad está en un error.

Es evidente que la producción de las frutas es muy diversa en las distintas regiones geográficas, en función de condicionantes variables y especialmente de los climáticos y los edafológicos. Esta diferencia era todavía mucho mayor cuando el conocimiento botánico era más limitado, porque se sabía poco de la alimentación y la reproducción de las plantas, lo que hacía que su producción, por tanto su disponibilidad, fuese escasa y estuviese en función, casi exclusivamente, de la oferta que la naturaleza hace espontáneamente en cada región.

## Alimento principal de la humanidad

Cuenta Jacques Brosse que procedentes del Neolítico, en la región formada por la actual Suiza, Baviera y norte de Italia se han identificado restos arqueológicos de diferentes frutas. Las enumera en una relación que está formada por bellota, hayucos, castañas, avellanas, serbas, almecinas, endrinas, almendras, frutos del cornejo, cerezas, manzanas, peras, frutos del viburno, moras, frambuesas, uvas, bayas de saúco, de escaramujo y de espino albar. Ello nos hace pensar que efectivamente no siempre hemos comido las mismas frutas, que cada vez es más amplia la relación de las que son frecuentes en nuestra alimentación y, sobre todo, que la aparición de nuevas posibilidades ha relegado el consumo de aquellas que no nos resultan gastronómica, nutricional y dietéticamente más adecuadas para nuestro provecho. Desconozco que haya estudios que identifiquen las frutas de otras regiones, aunque seguramente los haya, pero es evidente que por esa época las frutas disponibles en Asia, en América,

en Oceanía o en África eran bastante diferentes y si a ello sumamos la diversidad de climas y suelos, la listas pueden ser variopintas e interminables.

Quizás deberíamos plantearnos en qué momento comenzaron a cultivarse las plantas y, por lo tanto, a mejorar los rendimientos de aquellas que nos proporcionan fruta, pero es muy posible que nos sirviera de muy poco, e incluso que enseguida llegáramos a la conclusión que el proceso continúa, porque de cuando en cuando aparecen nuevas frutas que hasta fecha reciente eran salvajes, o por lo menos limitadas en su cultivo a regiones muy concretas. Es cierto que entre ellas nos encontraríamos muchos nombres de frutas no muy conocidas fuera de su zona de origen, pero quizás nos sorprenda que algunas son de difusión muy reciente, como el kiwi, que hasta mediados del siglo pasado solo existía en China, desde donde llegó a Nueva Zelanda, según unos llevada por misioneros y según otros por una profesora, que se fue de vacaciones a China y trajo semillas de lo que se denominaron grosellas, a las que a veces se les añadía el apellido de “chinas”. Con este nombre las plantó un agricultor llamado Hayward Wright y en 1952 se enviaron al Covent Garden, de Londres, 20 cajas del fruto, que por su parecido con el perfil, color y tacto del pájaro autóctono de Nueva Zelanda llamado kiwi se las bautizó con este nombre. Es curiosa la gran difusión que ha tenido esta fruta, que no se caracteriza por la excepcionalidad de sus propiedades organolépticas, pero que ha sido muy bien promocionada por sus propiedades dietéticas, por la acción favorable en la función intestinal, por su riqueza en vitamina C y por su color, casi exclusivo entre las frutas, lo que la hace imprescindible en cualquier macedonia o tarta de frutas, a las que mejora estéticamente.

## La importancia de abadías y monasterios en la difusión de las frutas en Europa

La evolución de la fruticultura de árbol occidental comenzó en Oriente, en la región limitada por Mesopotamia, Babilonia y Egipto. Griegos y romanos fueron sus herederos, pero también sus principales transmisores para que el cultivo se extendiese por todo el mundo y que se adaptase cada especie a las condiciones medioambientales más favorables, incluso forzando la selección para que determinadas variedades, de muy diversos frutos, crecieran y se multiplicasen en climas que en principio no se consideraban muy favorables. Hay que reconocer la importante labor que se desarrolló en las abadías y monasterios durante la Edad Media. Disponían de amplios terrenos y de tiempo suficiente para cuidar sus plantaciones, para hacer injertos, para tratar las frutas convenientemente, para que su conservación fuese prolongada y para darles el uso más oportuno, en la cocina y en la mesa.

Tenían fama determinadas órdenes religiosas por la calidad de sus frutas, que hacían llegar a las más elevadas jerarquías. Se cuenta que en las proximidades de Roma había una residencia llamada Cantalupo que producía excelentes melones, tan buenos que dos papas, uno Pablo II en 1470 y otro Clemente VIII en 1605, murieron como consecuencia de cólicos por haber comido demasiados melones. Entre estas fechas la fama del aroma de la fruta se difundió por todo el mundo y los franceses Ronsard y Montaigne, con sus elogios, consiguieron el prestigio universal de la variedad cantaloup, que continúa vigente, como también continúa vigente, a pesar de su falsedad demostrada, el dicho de que el melón “por la mañana es oro, por la tarde plata y por la noche mata”.

Se intercambiaron semillas y recetas y los mejores horticultores se empeñaron en mejorar la calidad de las frutas. Se cruzaron polinizaciones, se hicieron injertos, se cuidó el material genético y aparecieron muchas variedades, que fueron alabadas por su calidad sobre todo, pero también por su resistencia a las plagas, a climas adversos o a cualquier otro factor que contribuyera a expandir variedades. En bastantes ocasiones colaboraron diferentes especies animales, especialmente las aves y entre ellas las migratorias, que facilitaron la germinación de semillas de frutas en lugares en donde nunca antes habían existido, aunque a veces se habían desarrollado pequeños arbolitos de los que nadie conocía su identidad y no se les protegió para que diesen frutos.

Un poco después empezaron a llegar frutas procedentes de los territorios ultramarinos y los especialistas se esforzaron en hacerlas crecer en invernaderos, que imitaban las condiciones tropicales de temperatura y humedad. En algunas ocasiones se consiguió que prosperasen, aunque para ello fue necesario hacer invernaderos especiales, artificialmente iluminados y como ejemplo se cita que a principios del siglo XVIII, Luis XV de Francia, que era muy caprichoso, pudo comerse una piña tropical obtenida en Versalles.

Al mismo tiempo que se extendía el cultivo se fueron perfeccionando las técnicas de transporte y se hizo posible que, a primeros del siglo XX, en cargueros especialmente acondicionados, con bodegas adaptadas con aire refrigerado, llegasen a Europa cargamentos de bananos procedentes de América, los mismos que muchos años antes los españoles habíamos enviado desde las islas Canarias al Nuevo Continente. Los avances tecnológicos permitieron que también se conociesen en Europa, y sobre todo en el Reino Unido, los plátanos procedentes de Canarias, que naturalmente prefirieron los ingleses a los que procedían de América, África o Asia, de donde también empezó a llegar esta fruta.

En los últimos años la producción de frutas se ha revolucionado, porque han sucedido dos cosas importantes. Primero,

que el conocimiento genético de las plantas ha permitido que la selección sea mucho más eficaz y, además, que se busquen variedades nuevas constantemente, que aporten algún factor que las revalorice como su resistencia a plagas, a la salinidad, la precocidad, el acortamiento del proceso productivo o cualquier otro factor, que hacen que cada año aparezcan nuevas variedades en el mercado, y que las que en su momento fueron nuevas, en unos pocos años hayan quedado obsoletas. En segundo lugar, el perfeccionamiento de los sistemas de conservación y transporte ha facilitado que la comercialización pueda terminar a mucha distancia de la producción, por lo que un consumo tradicional muy ligado a la proximidad, en el tiempo y en el espacio, hoy se ha convertido en una oferta muy diversificada, que ofrece la posibilidad de conocer nuevas frutas.

Las especies de consumo tradicional comparten espacio con otras que han llegado recientemente y que han conquistado una cierta cuota de mercado, como es el caso del kiwi, el aguacate, el mango o los nuevos cítricos, y además muy pronto llegarán otras que apenas han asomado como el litchi, el logan, el goji o el noni, que generalmente se promocionan aludiendo a sus virtudes nutricionales, preventivas, curativas y con frecuencia también afrodisíacas.

Es bueno, por supuesto, que cada vez dispongamos de mayor diversidad, que cada año se prolongue el periodo de comercialización de casi todas las frutas, que la industrialización nos ofrezca nuevas posibilidades de consumirlas, que cada vez las empleemos mejor y les saquemos más provecho, pero también es cierto que esto lleva aparejado que desaparezcan muchas variedades que tuvieron, en tiempos pasados, una gran importancia y que es muy posible que en el futuro busquemos alguno de los factores que nos ofrecieron. Un caso típico es el de la naranja sanguina, que durante muchos años fue de consumo muy frecuente en España, pero la aparición de nuevas variedades más productivas, o más precoces, hizo que casi desapareciera, aunque algunas de sus propiedades y en concreto el color rojo intenso, debido a su contenido en pigmentantes a los que se les ha descubierto efectos antioxidantes, hace que hoy se vuelvan a demandar. Algo parecido ha sucedido con algunas variedades de manzanas, que van siendo sustituidas por otras que cada año irrumpen en nuestros mercados. No estamos en absoluto en contra de las nuevas variedades, porque nos aportan calidad y cualidades que el mercado acepta, estamos claramente a su favor, pero también lo estamos de intentar que no se pierda ninguna variedad, que se formen bancos de germoplasma para que, cuando sea necesario, las podamos emplear como mejoradoras.

## Las conservas de frutas

Más o menos por esta época también se produjeron avances importantes en la conservación industrial de las frutas y se enlataron, cerrándolas herméticamente, comercializándose las primeras mermeladas, que ya eran una conserva habitual de carácter artesano que había servido para prolongar la utilización de las frutas, añadiendo tal cantidad de sacarosa que dificultase la actividad microbiótica. Es curioso el origen del nombre mermelada, que se empleó para designar a la conserva de membrillo (marmelo, en portugués) y que posteriormente ha servido para designar a las confituras de las diferentes frutas..., excepto en el Reino Unido, donde solo se pueden llamar mermeladas a las que se hacen con cítricos, preferentemente con naranja y con más preferencia todavía a las que se hacen con la variedad "Sevilla", que es la que procede de los frutales bordes que están plantados por toda la ciudad andaluza. Es evidente que es la mejor mermelada, la más sabrosa y la más aromática, la que hace recordar el olor de la ciudad en el mes de abril, cuando los naranjos están cuajados de azahar. Hoy se hacen mermeladas con todas las frutas y se les dan diferentes nombres como confituras, jaleas, puré o pulpa de fruta, con limitaciones en su contenido en diversas frutas y azúcares por una legislación de la Unión Europea ciertamente engorrosa.

Con anterioridad se habían conservado frutas, seguramente las primeras veces por desecación. Fueron antecesores de los actuales orejones de albaricoque o melocotón, de las uvas y las ciruelas pasas y de los higos y dátiles que pueden conservarse durante bastante tiempo, si se consigue eliminar parte del agua y concentrar los azúcares, para lo que es necesario partir de frutas bien maduras.

Un paso más avanzado son las frutas "escarchadas", glaseadas o confitadas, que necesitan la adición de sacarosa que refuerce la acción bactericida de los azúcares de composición. Fueron un dulce muy estimado en la antigüedad y todavía lo siguen siendo porque, cuando están bien hechas, conservan el aroma y el sabor de la fruta original. Para obtenerlas es necesario proceder a diferentes cocciones que permitan la penetración de la sacarosa, hasta el punto de que la concentración sea tal que en la superficie se produzca una cristalización, que debe ser suficiente para dar una textura cristalina, pero sin que se impida la apreciación del color y el aspecto de la fruta tratada. Los mejores reposteros de los siglos XVI y XVII presumieron de recetas y se esmeraron en hacer presentaciones diversas de frutas enteras, partidas, cortadas, formando figuras, etc., y todavía, aunque tienen mucha más competencia, hoy son elemento imprescindible de una parte muy interesante de nuestra repostería, especialmente de la navideña.

Otra presentación tradicional es la fruta en almíbar, que tiene la misma elaboración que la anterior, con la particularidad de que todo el proceso se desarrolla en medio líquido. Seguramente la forma inicial de elaborarse fue utilizando como base el mosto de uva, que concentrado por calentamiento da lugar al arrope, en el que posteriormente se cuece la fruta, dando



lugar a algunas preparaciones tradicionales como el codoñate, que es de membrillo, el calabazate, que se hace con calabaza, y otras muy diversas preparaciones con variadas frutas.

Las frutas en almíbar siguen estando de actualidad e incluso se hacen algunas *delicatessen* como la *mostarda*, que es una delicia italiana que se elabora con la ayuda de la mostaza. Es muy valorada la de Cremona y, aunque un poco menos, son muy apreciadas la de Vicenza y la de Mántova, que son un excelente complemento para las carnes, poniendo un punto dulce y picante que se aprecia sobre todo en el *bollito misto*, que en su receta original es un hervido de siete carnes diferentes, muy típico de la llanura padana.

De todas las conservas de frutas, la más extendida es sin duda el zumo, que en algunos casos llega a ser el destino de más de una tercera parte de la producción, como sucede con la naranja, que llega a ser la finalidad del 75% de la producción brasileña, aunque en el caso de España por su calidad, muy apreciada en Europa como fruta fresca, no se llega ni siquiera al 15%. La presentación de zumos en el mercado es muy variada, pudiéndose encontrar el producto concentrado, pasteurizado, con o sin azúcares añadidos, deshidratado, liofilizado, reconstituido, etc. También hay diferencia entre los zumos obtenidos directamente de la fruta exprimida; los cremogenados, que son puré de diferentes frutas, y los néctares, que se producen a partir de fruta triturada, que además puede llevar azúcares añadidos. También se comercializan néctares de varias frutas mezcladas, en los que la base suele ser el mosto de uva por ser, generalmente, el zumo más apropiado y muchas veces el más barato del mercado. Finalmente existen bebidas de frutas en las que la proporción puede ser muy pequeña, e incluso preparados para elaborar sucedáneos de los zumos, en los que se imita el color, el sabor y hasta el aroma, pero sin que entre nada de la fruta a la que hace alusión en su composición.

También tienen cierta importancia las bebidas alcohólicas. La más importante es el vino, a partir del cual o de los subproductos obtenidos durante su fermentación se consiguen muy variados aguardientes. Coñac, brandi, pisco, orujo, etc., son en su conjunto frecuente destino del alcohol vínico destinado a la alimentación. La sidra es otra interesante bebida que se elabora en muchos países a partir de manzana, que si se destila proporciona el calvados y otros aguardientes de manzana. Con las cerezas se elabora el kirch y con las ciruelas el slivovitz, muy típico de los países centroeuropeos.

## Familias frutales

Hay muchas clasificaciones de las frutas y todas son criticadas, con razón, y ninguna mejora a las anteriores tanto como para conseguir que sea de aceptación general, aunque quizás la más aceptada es la que recurre a criterios tan simples como la de dar preferencia, sobre los demás caracteres, a la conformación de las semillas, y de esta forma se hacen tres grandes grupos



### PONSITA

VALENCIA. [1962]. Cartulina offset. 48 x 32 cm.

que son las frutas de pepita, las de hueso y las de grano. Por supuesto que no es completa y por eso hay otras que también son de uso frecuente, como son las que las reúnen en tropicales, del bosque, cítricas, etc., o las que diferencia las climatéricas, porque continúan su maduración una vez recolectadas, y no climatéricas, porque una vez recolectadas no continúan transformando nutrientes y por lo tanto se para la maduración.

Como nuestra intención es dar un repaso general a las más utilizadas en nuestra alimentación, vamos a proceder mezclando las clasificaciones, para poder analizar las que nos interesan, a costa de ser conscientes que nuestro criterio no es ni muy científico ni muy ortodoxo.

## Las frutas de pepita

En este grupo incluimos manzanas, peras, membrillos, uvas y nísperos, aunque la diferencia de las pepitas sea muy notable.

Sin duda la fruta de cultivo más generalizado y de mayor consumo en el mundo es la manzana. También es el símbolo frutal más utilizado de todos cuanto existen, porque por una manzana, que le ofreció Eva, salió Adán del paraíso terrenal; Newton descubrió o mejor aclaró su concepto sobre la gravedad; Guillermo Tell se convirtió en un héroe; Blancanieves conoció al príncipe; los ingleses la consideran el más famoso remedio contra todos los males que afectan a la salud, porque afirman que comiendo una manzana al día se aleja al médico, aunque Oscar Wilde matiza que además es necesario tener buena puntería para acertarle en la frente cuando se acerque; Alan Turing la utilizó para suicidarse y en su memoria se denominó Apple a la más importante firma telemática y se hizo famoso su logotipo; Nueva York dio nombre a su centro, como Gran Manzana, y Neruda escribió una oda en su honor, que si no es de las mejores por lo menos es de Neruda.

Su origen está en Asia Central, pero como se conserva bien, se transporta con facilidad, se adapta a casi todos los suelos y climas, y como además es muy sabrosa, se ha extendido por todo el mundo. A España llegó con los romanos y más tarde los árabes nos enseñaron a cultivarlas. El país máximo productor es China y después la Unión Europea en su conjunto. Tiene la ventaja de que al dulzor, cualidad general de todas las frutas, añade un punto muy interesante de acidez, debido al ácido málico, pero como la cantidad de este es muy distinta, entre unas variedades y otras, la diversidad de ellas es muy grande y además cada año aparecen algunas nuevas.

Las tradicionales españolas como la reineta, la belleza de Roma, la mingán, la verde doncella o la camuesa mantienen su calidad, pero han perdido interés debido a las productividades más altas y, muchas veces, a la mayor estética de las nuevas variedades, como la golden delicious, la starking, la granny Smith, la fuji, etc. En España, la producción se concentra sobre todo en Cataluña, aunque con importante participación de Aragón, puesto que la zona máxima productora está entre el Cinca y el Segre y en menos proporción, aunque a veces con gran calidad, hay interesantes núcleos productivos en Extremadura, Asturias, Galicia, El Bierzo, etc. Nuestra producción está más o menos al nivel del consumo pero, como la climatología influye mucho en esta producción, hay años que en el balance final somos importadores y otros que tenemos excedentes.

Su prolongada conservación hace que haya manzanas durante todo el año en el mercado y que nuestro consumo esté entre 12 y 14 kilos anuales por persona. Tienen denominación de origen las reinetas de El Bierzo, indicación geográfica protegida la poma de Girona y marca de calidad de Castilla y León la reineta de las Caderechas, de Burgos, que son maravillosas de sabor y textura.

Las peras también proceden de Asia y también las trajeron a España los romanos, aunque hay una teoría que asegura que son europeas. Es una fruta muy apreciada, pero su conservación es más delicada que la de la manzana, con la que además compite preferentemente en cuanto a áreas productivas y en cuanto a fruta de elección por los consumidores. La blanquilla de Aranjuez, la limonera, la decana, Bartlett, pasacrasana y ercolini son las más conocidas y tienen denominación de origen las de Lérida, Jumilla y las del Rincón de Soto de La Rioja. El consumo está en torno a los 8 kilos por persona y año. Las cifras de producción y consumo están muy próximas, por lo que podemos considerarnos autoabastecidos, con importaciones y exportaciones bastante equilibradas.

El membrillo, por su acidez y excesos de taninos, es una fruta transformable casi en su totalidad, casi siempre en una confitura denominada "carne de membrillo", entre la que destaca por su calidad y tradición la procesada en Puente Genil (Córdoba). Su utilización como guarnición de algunos platos, sobre todo de caza, es cada vez más frecuente.

Aunque todas las uvas son polivalentes, porque pueden vinificarse o consumirse directamente, en algunas variedades se sigue aprovechando esta doble posibilidad, como es el caso de la variedad albillo, pero la realidad es que se han impuesto en la mesa unas cuantas variedades específicas. Algunas son de producción tradicional española, como las de Aledo o la moscatel de Málaga, pero están ganando terreno uvas de variedades importadas, procedentes de Italia muchas veces, a las que se exige que sean apiréticas (sin pepitas) y que tengan piel resistente, para asegurarse la conservación durante el tiempo suficiente, además del resto de las condiciones organolépticas. *Rosetti*, Italia, *royal queen* y *cardinal* son variedades frecuentemente cul-

tivadas, sobre todo en el levante español y especialmente en las provincias de Alicante y Murcia. Tiene denominación de origen la uva embolsada de Vinalopó y las de Espuña, que acogen a las tradicionales de Aledo, Totana y Alhama de Murcia.

La última fruta de este grupo es el níspero, del que existen dos líneas, la europea de escaso interés y la japonesa que se cultiva especialmente en Alicante, en donde hay una denominación de origen que acoge a los nísperos de Callosa d'Ensarriá, en donde se cultivan las variedades algería, algar, bernia, tanaka y nadal. Está creciendo la valoración de esta fruta, que también se está industrializando, envasándola en almíbar.

## Frutas de hueso

La característica que une a este grupo de frutas es que tienen la semilla encerrada en un endocarpio, que se va endureciendo con la evolución del fruto y termina completamente esclerificado, rodeado de un mesocarpio carnoso que es la parte comestible. Pertenecen al género *Prunus* y tienen la particularidad común de ser muy sabrosas y refrescantes. Su maduración se produce al final de la primavera y durante el verano, aunque algunas, como las cerezas, se están cultivando en invernadero y se pueden recolectar al final del invierno o al principio de la primavera. Deben recolectarse maduras y su conservación en fresco no es fácil ni prolongada, por lo que son consideradas como frutas de estación. Son excelentes para la producción de mermeladas porque el punto de acidez que aportan es muy apetecible. En almíbar se conserva muy bien el melocotón, pero no sucede lo mismo con el resto de las frutas de este grupo. La desecación es otra forma de conservación frecuente, que se lleva a efecto con las ciruelas pasas y los orejones de albaricoque y melocotón. Son también interesantes los licores que se elaboran con estas frutas.

El nombre científico del melocotón es *Prunus pérsica*, que alude a su origen geográfico. Aunque el país más productor es China, el norte del Mediterráneo y especialmente Italia y España se distinguen por la cantidad producida y sobre todo por su calidad. La variedad nectarina, que es un melocotón de piel lisa, es cada vez más demandada y por lo tanto más producida. Los melocotones se suelen clasificar atendiendo a la dureza de su pulpa, a la vellosidad de su piel, al color de la carne que puede ser blanca, amarilla o roja, a la adherencia de la carne al hueso, por el origen, diferenciándose entre europeos (principalmente tardíos) y americanos (casi siempre precoces) y por el momento de recolección, como precoces, de estación y tardíos. Algunos tipos de melocotón están en recesión como los de pulpa blanca y especialmente las abrideras, en tanto que otros están en alza como las paraguayas y las platerinas, de reciente aparición en el mercado.

La llegada temprana al mercado es un factor muy buscado por los productores y los comerciantes, porque la demanda es mucho mayor que en estación, aunque suelen ser mejores. También se valoran los tardíos, con alguna exquisitez especial, como la que aporta el melocotón de Calanda, que tiene denominación de origen, porque a su calidad une la característica de que se produce con variedades locales y que se cultiva embolsado, para protegerlo de plagas y tormentas y controlar su maduración. El consumo de melocotones en España está próximo a 5 kilos por habitante y año. La zona productora más importante es Cataluña, sobre todo la provincia de Lérida, seguida de Andalucía, Aragón y la Comunidad Valenciana.

Al albaricoque se le conoce con el nombre científico de *Prunus armeniaca* porque durante mucho tiempo se creyó que su origen estaba en Armenia, en donde por cierto se producen unos albaricoques excelentes, pero posteriores investigaciones científicas han demostrado que procede de China, desde donde llegó a las riberas del mar Caspio y desde allí a Grecia, Roma, España y por supuesto a Armenia.

La producción se concentra en Murcia y la Comunidad Valenciana, con el 75% de total nacional. El periodo de producción va desde primeros de mayo a finales de julio y, fuera de estos meses, solo se produce alguna pequeña cantidad en abril y en agosto. Las variedades tradicionales, como bulida, moniquí, paviot, comparten espacio con las nuevas, que con frecuencia se implantan primero en una determinada zona, como el real fino en Mula y Pliego o el mauricio en la vega media de Murcia, desde donde después se extienden por toda la zona productora.

La cereza, *Prunus avium*, debe su apellido a la importancia que en su difusión tuvieron al principio las aves, que consumían el fruto y dispersaban las semillas. Procede de Asia y también su producción se concentra a finales de primavera y principio de verano. Aunque es cierto que la llegada a España fue de la mano de los romanos, la difusión del cultivo se produjo en los tiempos de la dominación árabe, que apreciaban mucho el sabor de la fruta y la belleza de la floración y del fruto, al que consideraron digno de ser imitado en la joyería y orfebrería.

Extremadura y Aragón son las principales zonas productoras de cerezas, seguidas de Cataluña. La "picota", que puede obtenerse de distintas variedades, como el ambrunés, pico negro, pico colorado o pico limón, se diferencia del resto de las cerezas porque puede comercializarse sin pedúnculo sin que se resienta la calidad, mientras que en las cerezas normales no es posible porque su eliminación da lugar a una herida en la inserción, que limita mucho su duración comercial. Las cerezas del Jerte tienen denominación de origen y las de la montaña de Alicante indicación geográfica protegida.

La ciruela es originaria de Persia y de las riberas del mar Negro. Su nombre científico es *Prunus domestica*, en alusión a



lo pronto que se adaptó el cultivo a las tierras en las que se iban asentando las diferentes culturas. Hay muchas variedades de esta fruta en tamaño, forma, color y textura de la pulpa. La gran diversidad hace que su presencia en el mercado sea más prolongada que la de las otras frutas de hueso, extendiéndose desde mayo hasta octubre. Las principales regiones productoras son Andalucía, Murcia y la Comunidad Valenciana. Algunas variedades se cultivan por el buen resultado que ofrecen tras la desecación, como sucede con las ciruelas de California, que se exportan a todo el mundo, otras por sus características para producir mermeladas y cada vez se busca más el tamaño y la diferencia de colores, pero hay una variedad que se conserva con dificultad, es pequeña, no es precoz ni tardía porque se recolecta en la mitad de la estación, y su color muy poco atractivo. Es la denominada Reina Claudia, que es de una calidad excelente, de un sabor intenso y de un aroma inigualable, por lo que sigue siendo la más apreciada por los consumidores.



MUÑOZ - ARNAU - AVINENT

CASTELLÓN. [1930]. Papel litografiado barnizado. 19,7 x 26 cm.

## Los cítricos

Cada español consume al año aproximadamente unos 16 kilos de naranjas, unos 15 de mandarinas y 2 de limones. El prestigio de los cítricos españoles es considerable y la exportación alcanza cifras importantes. La naranja fue exportación fundamental durante los años de la posguerra y siempre una importante fuente de divisas. En la actualidad, el producto más exportado en valor y cantidad es la mandarina. Alemania y Francia son los principales importadores (casi el 50% del total) y el incremento más importante porcentualmente se da en Suecia, Estados Unidos y Polonia.

Las naranjas proceden de China y se dice que su origen data de hace unos veinte millones de años. Desde entonces han sufrido importantes variaciones, tanto por la selección natural como por las hibridaciones. Espontáneas durante muchos años y actualmente casi siempre dirigidas por los avances genéticos que se han producido. Hay un documento que asegura que el emperador Ta Yu en el siglo XXIII antes de Cristo hizo obligatorio que una parte de los impuestos se pagase en naranjas. Las primeras noticias occidentales son de Teofastro que la denominó *Malus medica*, lo que podía traducirse como manzana curativa, a la que ensalzaba por sus propiedades sanitarias y aromáticas. Años después, Virgilio la recomendó por sus propiedades antirreumáticas y como antídoto de venenos, y Galeno elogió las virtudes de su corteza como tónico esto-



macal. Seguramente en todos los casos se referían a naranjas amargas, que llegaron con los moros a Andalucía con destino ornamental y que son las antecesoras de las que se siguen exportando a Inglaterra, con destino a la elaboración de la mejor mermelada que se hace en el mundo

La primera cita española a la naranja se debe a san Isidoro de Sevilla, que la menciona en sus *Etimologías*, y Abú Zacarías y El Albéitar, árabes españoles, hacen elogio de su cultivo, de sus flores, de su fruto y de los remedios que se conseguían con el aceite de naranja, para lo que explicaban el sistema para extraerlo, que ha seguido estando en vigor hasta hace relativamente poco tiempo. Todas estas referencias se refieren al naranjo amargo y la primera que hay sobre el cultivo de la fruta dulce es de primeros del siglo XVI, aunque su cultivo siguió siendo moderado. A principios del siglo XIX, por sucesivos injertos se obtuvo en Carcagente una variedad de naranjo de gran calidad y de fácil cultivo, que se extendió rápidamente por la región. En 1848 se empiezan a exportar naranjas a Francia y en 1863 a Inglaterra, enseguida a Alemania y luego al resto de Europa, y en la actualidad también a países de otros continentes.

Las variedades navel, selecta, común, blanca selecta, sanguina se han ido sustituyendo por la washington, la navelate, la navelina y la thompson, la new hall, la delta seedless, etc., y otras muchas más, porque las variedades a las que han dado lugar los injertos del naranjo primigenio a finales del siglo pasado superaban las 125.

También ha cambiado la estacionalidad y salvo en agosto y septiembre, que hay que recurrir a la importación, todos los meses hay disponible en el mercado naranja nacional, que se produce en sus tres cuartas partes en la Comunidad Valenciana y el resto procede de Andalucía, Cataluña y pequeñas proporciones de otras comunidades.

La mandarina tardó más tiempo en llegar a España. En 1845, el conde de Ripalda promueve a través de la Sociedad Económica de Amigos del País la aclimatación de injertos, pero hasta veinte años después no se empezaron a producir las primeras con destino a la comercialización. Hoy superan, aunque ligeramente, las cifras de producción y de exportación de las naranjas.

Las variedades más apreciadas y, por lo tanto, más cultivadas son la okitsu/owari y la clausellina, pertenecientes ambas al tipo satsuma, y marisol, oronules, clemenpons y clemenules (la más cultivada) entre las clementinas, pero también hay nuevos híbridos, difíciles de clasificar como la ortanique, que son muy tardías, la fortune o la clemenvilla, también conocida como nova, que gana mercado de forma importante, hasta el punto de ser la segunda variedad más cultivada, después de la clemenules. La presencia en el mercado comienza en octubre y termina en abril.

El limón fue primordialmente considerado como medicina y de esta forma descrito por los predecesores de la medicina actual, como Dioscórides, Galeno o Teofrasto, y todavía hoy sigue siendo recomendado por los médicos para combatir ciertas dolencias y para prevenir algunos males. La producción más abundante está en Murcia, a la que siguen la Comunidad Valenciana y Andalucía, pero pueden encontrarse plantaciones en otros lugares y algunas muy prestigiadas en su producción, como los limones de Cantabria, los gallegos o, lo que es más sorprendente, los procedentes del valle del Tiétar de la provincia de Ávila.

Aunque la mejor época de producción es de abril a junio, se recolectan durante todo el año, debido a la adaptación a nuestro clima y a la aparición de nuevas variedades. Quizás por eso somos el tercer país productor mundial, por detrás de Estados Unidos y de Italia. Las variedades más cultivadas son el verna, *primofiori* y eureka. Con los tallos tiernos rebizados, y pasados por la sartén, se prepara en Murcia un postre muy interesante conocido como paparajotes.

La lima fue frecuente en España, pero la producción ha disminuido y se ha hecho tan poco conocida que incluso, a veces, se confunde con el limón verde. Hay muchas variedades en cuanto a forma y en cuanto a nivel de azúcar. Su destino más frecuente es la coctelería, y por su intenso aroma se utiliza como aromatizante en repostería. La cocina oriental también la emplea en la preparación de algunos platos salados.

El consumo de pomelo en España es muy escaso y una gran parte de nuestra producción, que no es muy abundante, se destina a la exportación. No se conoce con exactitud su origen, aunque son bastantes los que opinan que procede de un cruce entre la naranja y un cítrico denominado pummelo, originario de Barbados. Se clasifica por el color de su pulpa en blanco, rosa y rojo y las variedades más producidas son el ruby red, el red marsch, el red seedless y el thompson.

Han aparecido nuevos cítricos en el mercado, con todavía escasa incidencia, como el yuzú, muy empleado en coctelería o como infusión; el pomelo chino, dulce y de vesículas muy grandes, que puede pesar varios kilos; la mano de Buda, que tiene forma de dedos; el calamondín, que se cultiva como planta ornamental sobre todo; el caviar cítrico, que se usa en alta gastronomía por sus vesículas esféricas, que recuerdan en su forma al caviar y que dan un toque aromático y de color; el kumquat, que se come entero, con piel o en confitura y es muy aromático y agradable.

## Las frutas-hortalizas

Este grupo recoge un conjunto heterogéneo en el que se encuadran el melón, la sandía, la fresa, el fresón, la frambuesa, las grosellas y en general todos los llamados frutos del bosque. Su característica común es que se producen en plantas de bajo porte, a veces rastreras, y por eso su producción tiene cierta similitud con la de las hortalizas.

El melón tiene su origen en África y desde allí se difunde por Europa y Asia primero, y después por el resto del mundo. Su época de producción es muy larga y además se ha prolongado últimamente con los cultivos en invernadero o bajo plástico. Los primeros producidos en España aparecen en el mercado a finales del invierno, son muy aromáticos aunque poco sabrosos y su consumo ideal es al iniciar las comidas o en los desayunos. Cantaloup, cherentais y ogén, y aunque con características un tanto particulares se puede encuadrar en este grupo al amarillo liso canario, son los más conocidos. El melón de verano o reticulado también se conoce como “escrito” o “mochuelo” por las características de su piel. A este grupo pertenece el melón de Villacónes, variedad que en España se produce en diversas regiones durante el verano y en invierno se cultiva, con frecuencia por españoles, en el hemisferio sur americano y sobre todo en Brasil. En octubre aparecen en el mercado los llamados de invierno, entre los que destacan las variedades tendral o de Elche y el negro gigante de Villacónes, que por su gran tamaño, excesivamente grande, está en recesión, pero que con frecuencia ocupa un surco en las explotaciones con destino exclusivo al consumo del agricultor.

La sandía procede de Egipto y su aprecio fue muy alto por los primeros cultivadores que se establecieron en las orillas del Nilo. Cuando los israelitas fueron expulsados de este país añoraron las sandías, que se habían acostumbrado a consumir. Es una fruta típica de verano y muy valorada por su poder refrescante, que se produce sobre todo en Andalucía y la Comunidad Valenciana. La aparición de variedades apirenas (sin pepitas) y el buen precio al que sale al mercado han hecho que su consumo aumente.

La fresa es de origen europeo, y en su forma salvaje se puede encontrar espontánea en las laderas de los montes norteños. Su sabor es intensísimo y su aroma maravilloso y estas características, aunque aminoradas, siguen estando presentes cuando se cultivan, aunque esta práctica es cada vez menos frecuente, porque su difícil mecanización hace que su producción sea muy pequeña. Aranjuez fue un punto de difusión de esta fruta, que se cultivó cuando los reyes localizaron en esta ciudad su residencia de verano. En este mismo lugar se adaptó una fruta similar, que llegó de América, hace poco tiempo relativamente, que se conoce como fresón. Casi el 90% del producido en España es en la provincia de Huelva y la exportación creciente, que comienza en enero y se prolonga hasta la entrada del verano. Los frutos son cada vez mayores, más sabrosos y jugosos y, aunque sus propiedades gustativas están lejanas a las de las fresas, es una fruta cada vez más apreciada. Su protagonismo, que fue casi exclusivo, lo está compartiendo en los últimos años con los llamados berries en su zona de cultivo, que son un amplio grupo en el que están encuadrados frambuesa, moras, grosellas, arándanos y otras frutas del bosque.

## Frutas carnosas

Es un grupo mal delimitado y en el que con frecuencia se incorporan algunas frutas de difícil clasificación, pero hay otras que son fijas como el plátano y el higo, a las que nosotros vamos a añadir la granada, el kiwi y los kakis.

El plátano procede de Indochina. Desde allí pasó a la India, en donde lo descubrieron las tropas de Alejandro Magno que lo trajeron a Europa, pero por sus exigencias climáticas no encontró condiciones apropiadas, excepto en las islas ibéricas más occidentales, es decir Canarias, Madeira y Azores. Desde allí saltó a América y en el centro y en el sur de este continente se adaptó perfectamente, hasta el punto de haber sido la base de la economía de algunos países y seguir siendo una importante materia prima en la cocina y en la economía.

Hay grandes diferencias en cuanto a cualidades organolépticas, tamaño y utilización, pero en lo que respecta a nuestros gustos el plátano canario es excepcional, aunque menos espectacular en su forma y tamaño que algunas variedades centroamericanas. El nombre científico (*Musa paradisiaca*) y sobre todo el apellido es indicativo de la calidad de esta fruta. Es necesario recolectarlo en verde (es una fruta climatérica) para que llegue en condiciones idóneas a los mercados de la península y del resto de Europa. La variedad cultivada en España, en Canarias en concreto, es la denominada pequeña enana y sin duda es la más sabrosa y mejor de todas las producidas. Tiene indicación geográfica protegida.

También el higo procede de Asia y su cultivo se difundió pronto por toda la cuenca mediterránea, porque siempre se le apreció la particularidad de conservarse muy bien por deshidratación, que en algunas variedades se produce en el árbol, antes de que se recolecte y en otras se somete a desecación, por soleado o utilizando corrientes de aire seco. Cuenta la historia (o mejor la leyenda) que Rómulo y Remo fueron alimentados por la loba que encontró el refugio ideal debajo de una higuera. La maduración debe producirse enteramente en el árbol, porque cuando la recolección se hace antes de tiempo no llega a madurar. La zona de producción en España es muy dispersa, porque se cultiva en todas las regiones y entre las variedades mejor valoradas están la Fraga, Burjasot y cuello de dama. Algunas higueras tienen la particularidad de tener dos floraciones, son las brevas, que en primavera producen las brevas y en una floración posterior los higos, que maduran en verano.

El granado es un árbol emblemático y su fruta mucho más, ya que con frecuencia da nombre a poblaciones y está representada en escudos y banderas de distante situación geográfica. El fruto, que fue ensalzado por el profeta Mahoma que dijo a su pueblo “come granada porque su zumo purgará tus humores de la envidia y del odio”, es apreciado sobre todo en los

países árabes y, quizás por ello, no tanto en España, en donde se utilizó más que como fruta en la obtención de bebidas, fermentadas o en forma de jarabe. Actualmente, la alta cocina la está empleando en la elaboración de platos creativos, en los que este fruto además de sabor aporta unas interesantes notas cromáticas.

El kiwi es una fruta de implantación moderna en España y prácticamente en todo el mundo, porque, aunque de origen chino, ha sido Nueva Zelanda la que la ha difundido hace menos de un siglo. No es una fruta ni muy aromática ni muy sabrosa y sin embargo su difusión ha sido vertiginosa, debido a que ha sido muy bien publicitada por su eficacia contra el estreñimiento, su contenido en vitamina C y su color que es de un verde intenso, casi exclusivo, lo que propicia su introducción en macedonias y en repostería. La producción española se centra en la Cornisa Cantábrica, especialmente en Galicia, pero somos claramente deficitarios, por lo que estamos obligados a importar casi el 80% de nuestro consumo. Últimamente ha aparecido en el mercado un kiwi de color amarillo, más dulce, comercializado como gold, que tiene la propiedad de que el azúcar de su composición es la fructosa y por eso su dulzor es superior, pero la demanda no está respondiendo a las expectativas que se pensaron que tendría esta variedad.

El palo santo, loto del Japón o kaki es un árbol que produce frutos de muy diferente textura, porque algunas veces su pulpa es firme, formando gajos, en otras es áspera, excesivamente tánica e imposible de comer y en otras, que han sido las más apreciadas hasta ahora, cuando alcanzan la madurez son de una textura casi líquida, como una mermelada, que exige que se consuma ayudándose con una cucharilla. Los kakis de la ribera del Segura (Xuquer), con denominación de origen, tienen estas características que los ha hecho acreedores de una denominación de origen, pero no hace mucho se han perfeccionado algunas variedades de pulpa firme, que con el nombre de sharon o sharoni se producen sobre todo en la provincia de Huelva y están teniendo muy buena aceptación.

## Frutas tropicales

Este grupo es un “cajón de sastre” en el que incluimos las plantas de origen tropical, o mejor subtropical, que se han adaptado en su cultivo a alguna región española y sobre todo a Canarias y a la Costa Tropical, nombre con el que se conoce a las zonas marítimas de las provincias de Granada y Málaga, en donde se cultivan diversas frutas, como aguacate, chirimoya y mango sobre todo y en pequeñas cantidades otras como la guayaba, papaya, litchi, kivano, carambola, etc.

Se ha cuestionado que el aguacate sea clasificado como fruta y realmente le faltan dos de las cualidades fundamentales que tienen todas las que hemos examinado hasta ahora. Son el dulzor y la acidez, y además su consumo no es como postre, porque preferentemente forma parte de platos salados. También se diferencia por el alto contenido en grasa, que ha hecho que se le conozca como “la mantequilla vegetal”, pero la realidad es que popularmente, a todos los efectos, es considerado como una fruta.

Aunque llegó a España poco después del descubrimiento de América, su cultivo es bastante reciente, porque su utilización principal fue como árbol ornamental y el consumo de sus frutos ocasional, siempre en las proximidades del punto de producción. Lo que pasa es que casi esto mismo sucedía en su región de origen, en Centroamérica. Se cuenta que el aguacate se hizo popular cuando una gran empresa frutera creó una leyenda en torno suyo, que consistió en atribuirle un valor afrodisíaco, afirmando que el significado ahuacalt, que es como se le denomina en algún idioma precolombino, se corresponde con testículo, lo que podría ser cierto por su forma, pero no hay ningún documento que lo pruebe. Lo difundieron a través de una importante cadena de hoteles, a los que durante una temporada se lo ofrecieron gratis, con la única condición de que debería estar presente en el plato más caro de la carta de los restaurantes y además hicieron una excelente propaganda. De esta forma, en poco tiempo, el aguacate pasó a ser muy conocido y apreciado, tanto en América como en Europa. Por eso, y puesto que



VIUDA DE TOMÁS RODA

Alcalá de Chivert. CASTELLÓN. [1930]. Papel litografiado. 30 cm (diámetro).



ya estaba aclimatado en Canarias y en la Costa Tropical, España se convirtió en el primer país europeo productor de aguacates. Está en el mercado durante casi todo el año porque las diferentes variedades (hass, fuerte y bacon) cubren una gran parte del calendario.

La chirimoya es el otro gran producto tropical, pero las circunstancias que rodean a su cultivo difieren bastante de las del aguacate. En primer lugar su producción está limitada a los meses de invierno y, además, la dificultad de su comercialización reside en la escasa capacidad que tiene esta fruta para mantenerse comestible. Es un producto muy perecedero, por lo que el envío a largas distancias y, por lo tanto, la exportación está muy limitada.

Se dice de la chirimoya que “no aguanta la nieve, pero le gusta verla”, lo que sucede en su región de origen (Ecuador, Bolivia, Perú, Chile) porque se cultiva a considerable altura, a la vista, aunque suficientemente alejada de las cumbres andinas cubiertas permanentemente de nieve. En España se cultiva a nivel del mar, pero la proximidad de Sierra Nevada permite que desde sus zonas de cultivo se vea perfectamente el Veleta, nevado casi todo el año. La buena selección de variedades y el cuidadoso cultivo hacen que la calidad de la chirimoya española sea excelente, porque es muy dulce y porque tiene muy pocas pepitas. Las principales variedades son fina de Jete y campa. Tiene denominación de origen.

El mango es de origen asiático y su cultivo en la India está muy arraigado. En el siglo XVI los portugueses lo llevaron a Brasil y se extendió por toda la zona cálida americana. A mediados del pasado siglo llegó a la Costa Tropical, pero no fue hasta hace unos veinte años cuando su cultivo se empezó a hacer rentable, por la utilización de mejores técnicas agronómicas y por la adaptación de nuevas variedades, que además cada vez tiene más carne y menos hueso. Las variedades más utilizadas son la osteen, la tommy atkins, la kent y la palme roja. La denominación de “manga” se aplica a algunas variedades de esta fruta, que se conocen así localmente, cuando el hueso es poco voluminoso y escasamente fibroso.

Además de los dátiles, de los que hay gran variedad y de mucha calidad en la provincia de Alicante, con mercado local muy desarrollado en Elche, hay bastantes más frutas subtropicales, algunas en expansión, aunque limitada, como la feijoa, la guayaba, la papaya que en la Costa Tropical difícilmente llega a madurar bien por falta de temperatura, litchis, kivano, babaco, carambola, y algunas que se cultivan en climas más fríos como las serbas, las endrinas o las acerolas. Además nos llegan algunas otras especies de importación, aunque nunca en grandes cantidades, como los cocos, la piña tropical, physalis, las bayas de goji, etc.

## Las frutas en la alimentación española

Tenemos la ventaja de disponer de muchas frutas frescas, variadas y además durante todo el año. Estas circunstancias hacen que nuestro consumo de fruta sea relativamente elevado, en comparación con otros países europeos, lo que se corresponde con nuestro patrón mediterráneo de dieta. Nuestro consumo, bastante estabilizado, es de algo más de 100 kilos por habitante y año, lo que nos hace ser junto con Grecia los dos países más consumidores, que se distribuyen en unos 33 kilos de cítricos, unos 23 kilos de frutas de pepita, casi 15 kilos de melón y sandía y aproximadamente los mismos de fruta de hueso. El resto, unos 15 kilos, son de frutas tropicales, uvas, fresas, fresas, etc.

El consumo de frutas es muy recomendable por su riqueza en minerales, vitaminas, fibra y antioxidantes, a los que cada día se les da más importancia en nutrición. Deben consumirse durante todas las edades y estados fisiológicos, aunque se deben reforzar durante la infancia y los embarazos.

Ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo, hidratan al organismo rápidamente, son diuréticas, no aportan grasas, por lo que son hipocalóricas y muy especialmente en regímenes de adelgazamiento, porque a ello se une el efecto saciante que tienen. Por todos estos motivos es muy recomendable que cada día consumamos entre tres y cuatro piezas de fruta, con la ventaja de que si nos pasamos en esta recomendación, nuestro organismo nos lo agradecerá.

## Frutos secos. Un regalo de la naturaleza

Entre los regalos que ofreció la naturaleza a nuestros antepasados debieron tener especial consideración los frutos secos, porque sus características nutricionales y gustativas eran y continúan siendo muy satisfactorias. Es posible que no supiesen siempre igual e incluso que en bastantes casos amargasen o que fuesen muy astringentes, pero también es seguro que muy pronto fueron suficientemente apreciados como para que su cultivo fuese objetivo muy temprano y que, tras quitar el amargor, encontrasen en almendras, avellanas, nueces o piñones sensaciones suficientemente satisfactorias como para dedicar al cultivo de los árboles el interés necesario e incorporar sus frutos a alimentación.

La almendra, que tiene su origen en Asia Central, fue el fruto más apreciado, tanto que su cultivo se extendió en seguida por todo el Oriente, pasó al norte de África y a la región mediterránea. A España la trajeron los fenicios y los moros la convirtieron en uno de los productos más apreciados. Tiene la ventaja de que su utilización es variada porque puede ir muy bien

en sopas calientes y frías, como en el ajo-blanco, pero también puede formar parte de guisos, en los que su propiedad de ligar las salsas siempre fue muy apreciada, por lo que aparece en recetas muy antiguas, árabes, judías y cristianas, como en la gallina en pepitoria que es plato muy típico de las tres culturas, y sobre todo en los dulces, porque además de mazapanes y turrone pronto se incorporó como elemento fundamental de innovaciones reposteras, desde los alfajores a la gallega tarta de Santiago. Desde principios del siglo XX, la "leche" de almendras está presente en la alimentación mundial, aunque su gran auge es mucho más moderno, debido a que al no tener lactosa es el sustitutivo ideal de la leche de vaca en la alimentación de los alactásicos, que son casi la mitad de la población mundial, cada vez mayor el número de diagnosticados en Europa y particularmente en España.

La llevamos a América y pronto se extendió el cultivo por el norte de México y el sur de Estados Unidos, con tan buenos resultados que en estos momentos California es la región más productora del mundo, y las cotizaciones de su mercado marcan los precios internacionales. España es el segundo país productor y consumidor, en el que nuevas variedades, que compiten con nuestras tradicionales marcona y largueta, y la situación favorable del mercado en los últimos años han hecho que su cultivo esté en expansión.

De Turquía nos llegaron las avellanas, concretamente de Anatolia, y aunque tardaron en expandirse, la aparición de la filoxera hizo que muchas tierras de Tarragona, que anteriormente se habían dedicado al viñedo, se transformasen en campos de avellanos y desde entonces esta provincia es la máxima productora, con más del 80% de la producción nacional. Aperitivos, dulces en la línea de los turrone, tartas y helados y algunas interesantes salsas, entre ellas romescu, excelente acompañante de las zarzuelas y parrilladas de pescados y mariscos, y salvitxala, que se está poniendo de moda con la extensión del consumo de calçots, son aplicaciones de este producto del que somos grandes consumidores.

No se sabe muy bien de dónde procede la nuez, pero hay referencias de que 7.000 años antes de Cristo ya se cultivaba y consumía en Persia. Se extendió relativamente pronto por Europa, pero con las glaciaciones casi se extinguió, aunque en esa época apareció en Asia y en África. Volvió al Mediterráneo con los romanos y se convirtió en cultivo frecuente en España, Inglaterra y Francia y un poco más tarde en América. Su consumo principal es en crudo, con frecuencia acompañada con miel, en postres muy variados y en rellenos de aves. Tiene cierta importancia el aceite de nueces, que es muy suave y un punto dulzón. China es el país con mayor producción del mundo, seguido de los Estados Unidos, con California como región más productora, y España es netamente importadora. Figura entre los ingredientes de algunos platos de la cocina sefardí y tiene una cierta reminiscencia en salsas, conocidas como picadas, del litoral mediterráneo español, sobre todo en Tarragona y Castellón. Panes, helados y chocolates son las principales utilidades actuales de la nuez, pero en México entra en la elaboración de muchos platos, aunque son los chiles en nogada los que tienen una mayor difusión y un significado patriótico, porque el verde de los chiles, el blanco de las nueces y el rojo de los granos de granada son los colores de su bandera.

Todos los pinos producen piñones, pero solo en algunos casos, en los conocidos como pinos piñoneros, tienen el tamaño y las propiedades necesarias para ser consumidos. La variedad cultivada en España desde hace 5.000 años es el *Pinus pinea*,



#### GRAPES

ALMERÍA. [1920]. Papel litografiado. 49,4 x 36,8 cm.



### EL ÁNCORA

BARCELONA. [1930]. Cartulina litografiada. 31,7 x 23,8 cm.

pistacheros, concentradas sobre todo en Castilla-La Mancha, en donde se alcanzan producciones interesantes y considerables beneficios, hasta el punto de que algunos han visto una alternativa para fijar población en la "España vaciada". Su consumo fundamental es en aperitivos y snack, pero es significativa la utilización en los países orientales, como soporte una interesantísima repostería.

Fruta, hortaliza o fruto seco ha sido considerada la castaña. De diferentes formas se ha consumido y en concreto en algunas zonas de Galicia fue componente de los guisos y hasta productora de harina para hacer pan. Una plaga que afectó a los castaños y disminuyó las cosechas fue una de las razones para que se desarrollase el cultivo de la patata como sustitutiva de la castaña. En fresco o secas (pilonga) formaron parte importante de algunas dietas, basadas en el aprovechamiento óptimo de los recursos. Asadas fueron base de la actividad económica de las castañeras, primero madrileñas y más tarde populares en casi toda España, pero con el tiempo y con la influencia francesa se convirtieron en las lujosas *marrón glacé*.

Nueces de macadamia y de pecán, cacahuetes, anacardos, semillas de girasol y de calabaza son también frutos secos, que han mejorado su posición en nuestra alimentación porque conocemos mejor los beneficios que nos proporcionan, porque los prejuicios que durante mucho tiempo existieron por su riqueza en grasas hoy se han convertido en virtudes al saber que su contenido en ácidos grasos insaturados, especialmente en omega 6, son beneficiosos para nuestra salud y por eso la Fundación Española del Corazón aconseja la ingesta diaria de 50 gramos, equivalente a un puñado.

pero se tienen noticias de que con anterioridad se recolectaban, y apreciaban, los procedentes de los pinos de crecimiento espontáneo, que en la isla de Creta alcanzaron fama de alimento mágico. Su uso es frecuente en ensaladas y como acompañante de carnes y pescados (van muy bien con el lenguado). Es muy valorado junto con las pasas en la elaboración de espinacas a la catalana y en los panellets. En Italia su empleo principal es en la elaboración de pesto, acompañando a la albahaca y al aceite de oliva, y en los países árabes es componente de algunas baclavas.

Los pistachos estuvieron siempre identificados con Oriente, en donde su consumo era frecuente y donde aparecen como una exquisitez en la literatura, sobre todo en las leyendas. Su nombre, *pisteh*, que proviene del persa, se identifica con la fortuna y por eso era símbolo de riqueza. Hay referencias a las plantaciones que el rey Nabucodonosor hizo en los jardines de Babilonia y a la decisión de la reina de Saba de limitar el consumo a las clases altas, para tener asegurado el consumo en la corte. En España se consumieron en algunos momentos con la denominación de alféncigos, pero su cultivo decayó y paralelamente su consumo, hasta que en el último tercio del pasado siglo empezaron a llegar importados de Turquía y ante la demanda que se creó, se empezaron a producir en la provincia de Lérida. En la actualidad hay unas 12.000 hectáreas con