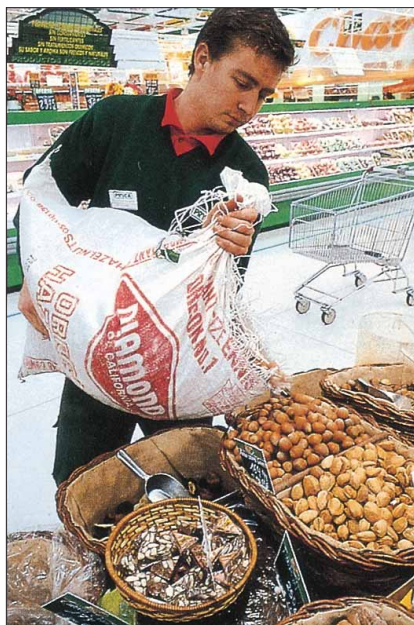
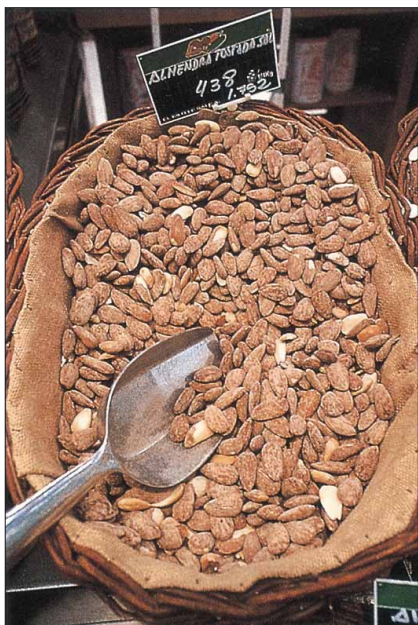


## FRUTOS SECOS

El consumo per cápita de frutos secos es de 1,7 kilos anuales. La producción española ronda las 100.000 toneladas al año, de las que el 90% corresponde a almendras y el resto a avellanas y otros productos.



Los frutos secos han sido la defensa natural de los pueblos primitivos (y de los animales) contra las hambrunas invernales. La mayor parte de ellos se forman en árboles y arbustos a lo largo del otoño y se caracterizan por tener una gran concentración de lípidos, proteínas e hidratos de carbono con poca humedad, lo que les permiten resistir los procesos de degradación que experimentan las frutas, una vez que han madurado. Bien en el propio árbol, bien en los nidos, en las cuevas o en los graneros, los frutos secos constituyen una provisión inestimable para la dieta de hombres y animales.

Los frutales de frutos secos se han desarrollado muy bien en la cuenca del Mediterráneo, aunque para muchos de ellos el gran peligro estriba en las heladas primaverales que afectan a la floración o a las primeras fases del desarrollo de sus frutos.

Inicialmente su recolección –anticipándose a los animales–, era la única tarea necesaria, pero con posterioridad algunas especies recibieron cuidados culturales.

Las palmeras datileras constituían la salvación del beduino; por su parte, higueras, castaños, almendros, pistachos y avellanos ya se conocían y apreciaban en Grecia y Roma. Los pinos piñoneros y los nogales alcanzaban mayores latitudes y tierras más frías en Europa y Asia.

## DESCRIPCIÓN

Con excepción de las castañas, las bellotas y los dátiles, cuyo largo periodo de conservación se debe bien a la protección de su piel, bien a la desecación natural, bien a la elevada concentración de azúcares que contienen, el resto de los frutos secos se caracterizan –además de por su bajo contenido en agua–, por un aporte notable de proteínas (entre el 15 y el 20%) y una proporción elevada de lípidos (55/60%), hasta el punto de que por presión o con disolventes pueden obtenerse

de ellos aceites, algunos de éstos de gran valor biológico por contener ácidos grasos mono o poliinsaturados. Dichos aceites acaban enranciándose con el paso del tiempo, lo que limita las posibilidades de conservación del producto.

La cáscara protectora puede eliminarse fácilmente en castañas, bellotas y pistachos, pero en otros frutos secos como almendras, nueces, avellanas y piñones resulta complicada la operación del descascarado, aparte de que los rendimientos en grano son inferiores al 50%.

## UTILIZACIÓN

Los frutos secos pueden consumirse directamente y, en algunos casos, tostados para facilitar la eliminación de todos los tegumentos protectores. Existen diversas modalidades de tostado, con incorporación de sal o de sacarosa. Los frutos se-

## FRUTOS SECOS

cos se utilizan en confitería y en la elaboración de algunos chocolates, pero probablemente su presentación más conocida es bajo la forma de turrone y mazapanes, unos dulces típicos que nos legaron los árabes, primero a España y después al Norte de toda la cuenca del Mediterráneo.

Los frutos secos, dada su elevada proporción de lípidos, son productos saciantes y a veces constituyeron el único aporte energético invernal de muchos pueblos nómadas.

Las castañas y otros frutos secos permiten obtener mermeladas, confituras de relleno y pastas. También pueden utilizarse en la preparación de helados. En el caso concreto de la castaña destaca la presentación denominada "marrón glacée".

Hoy día los frutos secos se utilizan como "snacks" y como postres, hasta el punto de que se les ha definido como "el principio y el fin de las comidas".

## IMPORTANCIA ECONÓMICA

**M**odernamente, la importancia de los frutos secos ha determinado la aparición de numerosas plantaciones regulares (muchas de ellas en regadío), en las que se

cultivan variedades mollares con gran rendimiento en grano. Tal es el caso de las plantaciones de almendros y nogales en Estados Unidos, que actualmente controla el mercado mundial de ambos productos. En otros países, como es el caso de Turquía, se ha aprovechado el clima y la baratura de la mano de obra recolectora para controlar el mercado mundial de avellana.

Los derivados de los frutos secos constituyen hoy en día una potente gama dentro de la industria de pastelería y chocolatería; una industria que mueve anualmente muchos billones de pesetas y que tiene que abastecerse –dada la marcada estacionalidad de los frutos secos–, de las cosechas de cada año.

## PRODUCCIÓN Y CONSUMO

**E**n la actualidad, la producción española de frutos secos ronda las 100.000 toneladas anuales, de las que el 90% corresponden a las almendras y el resto a las avellanas y otros productos.

El consumo total de frutos secos ascendió en España en 1998 a cerca de 68 millones de kilos. De esa cifra cerca de 46 millones de kilos (68% sobre el total) se

consumieron en los hogares, y 22 (32%) en establecimientos de hostelería y restauración. El consumo de frutos secos en nuestro país disminuye paulatinamente desde 1993, año en el que las ventas superaron los 88 millones de kilos.

El consumo per cápita se cifra en los 1,7 kilos anuales. Entre las variedades más típicamente mediterráneas, destacan los consumos de almendras y avellanas. Para las primeras, el consumo directo se halla en torno a los 12 millones de kilos anuales –0,3 kilos per cápita–, a los que habría que añadir el consumo de otros productos que incorporan la almendra en su contenido, como ocurre con muchos dulces y productos de repostería; el consumo de avellanas es de 1,5 millones de kilos, lo que arroja un consumo per cápita de 0,1 kilos al año.

Otros consumos per cápita específicos son los que corresponden a cacahuets, de 0,4 kilos, y nueces, de 0,2 kilos. Finalmente, el mayor volumen de consumo se observa en el grupo de "otros frutos secos" (piñones, pistachos, anacardos, castañas, etcétera), cuyas ventas acumulan cerca de 29 millones de kilos, lo que supone 0,7 kilos por persona y año.

Los mayores niveles de consumo de frutos secos se observan en la Comunidad Valenciana y Murcia, seguidas de Aragón, Baleares y Cataluña. ●

