



Alimentos, tendencias y modas manducarias

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR. Periodista, gastrónomo y divulgador alimentario.

RESUMEN

Este artículo intenta responder al lector que quiere saber qué “se lleva” en materia de alimentación, qué productos están de más rabiosa actualidad o situarse en lo último respecto a tendencias alimentarias, incluyendo variedades poco habituales de frutas, hortalizas, cereales, especias, quesos o bebidas, entre otros productos.

PALABRAS CLAVE: alimentación, gastronomía, tendencias, moda

Hace tiempo que la moda, entendida ésta a lo Coco Chanel, como aquello que se pasa de moda, dejó paso a un concepto mucho más amplio y si cabe más ambiguo de la tendencia, palabra polisémica que puede acabar designando una cosa y su contraria. En todo caso el fenómeno ha promovido el interés de la sociología, que se siente enormemente intrigada antes esas focalizaciones del deseo por las cuales, en palabras de Guillaume Erner, unos individuos distintos de los otros y sin haberse puesto de acuerdo, muestran tener los mismos deseos a escala casi planetaria.

Ya en 2008, el mismo sociólogo parisino especializado en sociología del consumo

se preguntaba en su libro *Sociología de las tendencias* cosas como: “¿Se puede hablar de una moda de los derechos del hombre como se hablaría de la moda del aceite de oliva? ¿Puede compararse la tendencia bio con la pasión observada en el pasado por el comunismo?” El tiempo parece haber despejado tales dudas y los alimentos han pasado a ocupar un lugar destacado en las tendencias de consumo y ahora las preguntas que se hace un alto porcentaje de la población del mundo desarrollado es cómo se ha podido sobrevivir tantísimo tiempo sin consumir quinua, leche de soja, semillas de chía o alga spirulina, con la salvedad, naturalmente, que el listado de productos va cambiando, ampliándose o



permutando los puestos de cabeza en función de los vaivenes de las tornadizas tendencias.

Justo de eso trata este artículo y si el lector quiere saber qué “se lleva” en materia de alimentación, qué productos están de más rabiosa actualidad o situarse en lo último respecto a tendencias alimentarias, deberá leerlo atentamente, aunque, eso sí, teniendo siempre presente de que corre el riesgo de abrazar una moda de consumo cuando ya esté un poco cuesta abajo en la rodada, que de ello ya advertía Gabriele Chanel, como se dijo, hace muchos, muchísimos años

CINCO ALIMENTOS EN EL TOP TEN

Para empezar, entre los alimentos tendencia de este año habría que situar al **farro**, un cereal antiquísimo al que le cabe el gran honor de haber desbancado a la quinua en las preferencias de los *fashionistas* alimentarios. Estrechamente relacionado con la espelta y la escanda, que ya fueron tendencia suma en años pasados, es la base de platos históricos como la sopa de farro típica de la región de Gafagnana, en la Toscana noroccidental, que además del farro lleva judías, tomate, cebolla, jamón y ajo. Con un sabor que recuerda a la nuez y una textura similar a la del arroz integral, su harina se utiliza para elaborar panes y pasta. Rico en fibra y en proteínas vegetales, como acompañamiento de verduras y carnes puede ser un excelente sustituto de la pasta o el arroz, aunque con el inconveniente de que, debido a su estimable contenido en gluten, es de todo punto incompatible en las dietas de celíacos o fieles de la secta anti gluten que rigen las sacerdotisas Lady Gaga y Victoria Beckham.

Otro alimento tendencia de esta temporada es un tipo de alga típica del Atlántico, la *Palmaria palmata*, vulgarmente conocida como **algas dulces**, cuyo nombre no remite, como pudiera parecer a primera oída, a lo azucarado, ya que su nombre deriva del gaélico *dils* que significa comestible. Curiosamente, aunque ahora se pone de moda, formaba parte de la dieta cotidiana de los celtas y los vikingos que la incluían en su dieta para combatir el escorbuto gracias a su riqueza en vitamina C, de manera que más que un hallazgo es una recuperación de producto, aunque los irlandeses

la comen desde hace tiempo como aperitivo, acompañada de la cerveza negra. Es muy rica en hierro, lo que la convierte en un gran aliado contra el cansancio y la anemia. Por otra parte, su estimable contenido en potasio y magnesio es muy útil para hacer frente al estrés y su aporte en yodo permite el tratamiento y la prevención de la tiroides. Igualmente, destaca por su riqueza en proteína vegetal y en betacarotenos o pro vitamina A. Por último, actúa como un excelente depurativo y su elevado aporte de fibra ayuda a combatir el estreñimiento. De color rojizo, es muy delicada en aroma y sabor, además de dar vistosidad y color a las ensaladas y sopas, incluso sin remojo previo. Frita tiene un sabor parecido al bacon.

También emerge con fuerza en el mundo de la moda alimentaria la llamada **alcachofa de Jerusalén**, que, por cierto ni es una alcachofa ni es de Jerusalén, sino de América del Norte. El producto, que también se conoce como tupinambo, pataca, aguatuma, castaña de tierra, batata de caña o criadilla de agua, es algo como entre una patata y una raíz de jengibre que los nativos llamaron raíces de sol. Tradicionalmente se ha consumido hervida en guisos o sola con mantequilla y pasas, asada y en puré, al estilo de la sopa palestina que los británicos tomaban en la época victoriana, pero ahora emerge en la cocina de vanguardia en preparaciones como la *Crema de aguatuma con butifarra y avellanas* del chef Oscar Velasco.

Además de su interés culinario, la alcoba de Jerusalén viene precedida de fama nutricional y nutracéutica por su alto contenido en inulina, fibra natural que disminuye los niveles de colesterol y azúcar en sangre, y en heliangina, componente amargo que facilita la digestión y el tránsito intestinal, al tiempo que actúa como prebiótico natural que favorece la acción de las bifidobacterias intestinales.

Con tintes de exotismo, pero arropados por la creciente corriente favorable al consumo de insectos como tendencia, aparecen en la lista los **chapulines** o grillos mexicanos, especialmente valorados por su extraordinaria riqueza proteica, ya que mientras que la carne de vacuno contiene entre 54% y 57% por ciento de proteínas, la de los chapulines contiene nada menos que entre 62% a 75%. Esto quiere decir que 100 g. de chapulines contienen casi 13 g. de proteínas. Pero también son ricos en vitaminas del complejo B (B1, B2 y B6), así como vitamina D, fósforo, hierro, calcio, zinc, cobre y

manganese. Para facilitar su consumo y disminuir un punto el atavismo de origen, se empaquetan y comercializan deshidratados, lo que da una consistencia crujiente, y también en harina, que puede utilizarse fácilmente en sopas, salsas o productos de repostería.

Por último y en este apartado surge la **leche de camella** que sustituye como tendencia en años anteriores a las "leches" de soja, almendras o coco. De fácil digestión, alta en proteínas, ligera en grasa y baja en calorías, es rica en vitaminas y minerales, como vitamina B, C, D, calcio y zinc. Ventaja añadida es la ausencia en su composición de beta-caseina y otros alérgenos presentes en la leche de vaca que la hacen ideal para personas con intolerancias.

MÁS TRES ESPECIAS Y DOS TRAGOS

En el capítulo de especias, vuelven a la palestra de la moda dos de las más conocidas en la cocina de oriente y occidente, la cúrcuma y el jengibre, al tiempo que emerge con fuerza el americano achiote. En cuanto a las bebidas, se impone el té kombucha y los smoothies, zumos verdes a base de fruta y verdura ceden protagonismo tendencial ante la eclosión de los shrub, refrescos a base de vinagre de frutos con propiedades supuestamente medicinales.

El **jengibre**, que tan presente estuvo en los recetarios hispanos hasta el cambio dinástico de Austrias por Borbones, para casi desaparecer después y volver a la palestra coquinaria en los últimos años y a través de la comida asiática. Su saber picante y su aroma fresco e intenso le confieren categoría de amplio multiuso en la cocina, ya que con él se pueden preparar infusiones y rallado es ideal para acompañar carnes, pescados, guisos, sopas y ensaladas. A ello se añaden su múltiples propiedades terapéuticas, ya que es eficaz frente a gripes y resfriados, al favorecer la expectoración; alivia los dolores reumáticos y menstruales; elimina considerablemente las sensaciones de vértigos y mareos; mejora sustancialmente la circulación sanguínea periférica, minimizando, por ejemplo, la sensación de pies gélidos antes de entrar en la cama; disminuye la fuerza de las migrañas y facilita la digestión.

En cuanto a la **cúrcuma**, polvo en que se convierte el rizoma molido de una planta herbácea relacionada con el jengibre, es especia usada tradicionalmente y con profusión en la culinaria del sudeste asiático y parte sustancial del famosísimo curry. Parecida al azafrán (de hecho su nombre deriva del árabe kurkum que eso significa), proporciona una intensa coloración amarilla y su sabor es bastante neutro. A la cúrcuma, excelente tónico hepático y hepatoprotector, se le atribuyen propiedades antiinflamatorias, antioxidantes, digestivas y carminativas e incluso se la ha relacionado con efectos anticancerígenos.

En el cocinado pierde gran parte de sus principios activos, los curcumoides, de manera que conviene usarla en crudo para dar color a sopas, salsa o mayonesas. También es importante tener en cuenta que para aumentar su absorción es recomendable añadirle pimienta negra, como se hace en el curry.

Otra especia de moda y tendencia para 2016 es el **achiote**, usado en la América tropical desde tiempo inmemorial como remedio para distintas dolencias y cuya alta concentración en



PANES ESPECIALES

Chousa añade a su sección de panes especiales dos referencias: La Hogaza de Maíz y la Hogaza de Chía.

La Hogaza de maíz es un pan denso con un peso de 245 gramos y con una miga de color amarillo intenso.

La Hogaza de Chía es un nuevo pan con un peso de 245 gramos. Sus semillas de Chía son una fuente de omega 3, fibra y potasio.

VEN A VISITARNOS

30 SALÓN DE GOURMETS - IFEMA MADRID - STAND 6B06
ALIMENTARIA BARCELONA - GRAN VÍA - PAB 4 STAND E518



tocotrienoles, con estructura y efectos muy similares a la vitamina E, ha sido recientemente descubierta.

Tradicionalmente utilizada como especia colorante en fórmulas como el Recado de achiote, pasta hecha del propio achiote y añadido de cilantro, cominos, pimienta de Jamaica, ajos y clavo, también se emplea como aditivo alimentario y colorante natural con la clave E-160 b de la Unión Europea, especialmente para dar color a refrescos y a quesos tipo Cheddar. Sus potenciales terapéuticos son diversos y muy interesantes. Para empezar, facilita la digestión y la asimilación de nutrientes, evitando la acidez de estómago y el reflujo gástrico. Además, su riqueza en carotenoides favorece la salud ocular y constituye un freno frente a problemas como cataratas y degeneración macular, al tiempo que su abundancia en calcio le convierten en herramienta frente a la descalcificación y osteoporosis. También es generosa en ácido fólico, imprescindible durante la gestación, y en fibra para combatir el estreñimiento y la diabetes. Por último, funciona como eficaz antiinflamatorio prostático, de inestimable ayuda para afrontar la hiperplasia común a los hombres de edad madura.

En el capítulo de bebidas, el té **kombucha** se lleva muchas palmas y se sitúa en los primeros de tendencias para este año. Se trata de una bebida a base de té endulzado y fermentado por una colonia simbiótica de bacterias y levaduras llamada en acróstico SCOPY, de *Simbiotic Culture of Bacteria and Yeast*, que la convierten en un eficaz probiótico y herramienta de inestimable valor a la hora de mantener en buen estado el microbioma, ese ecosistema de cien billones (con b) de microorganismos que habitan en nuestro aparato gastrointestinal y que hasta hace poco llamábamos flora intestinal. Tal caracterización probiótica le confiere propiedades de regeneración del sistema inmunológico y tratamiento para las alergias, pero además parece que mejora las digestiones y el tránsito intestinal, estabiliza la presión arterial y disminuye los dolores articulares. En cuanto a su efervescente

sabor hay que acostumbrarse, porque bascula entre el característico del vinagre de manzana y el de algunas variedades de champagne.

Por último y cerrando el apartado de tragos debemos irnos familiarizando con un término, **shurb**, si queremos estar a la última en tragos-tendencia. Se trata de preparaciones a base de vinos de frutas medicinales y que, en realidad, no es ni mucho menos un invento nuevo. Nada de nuevo por supuesto, porque un brebaje a base de vinagre, la posca, es lo que los soldados romanos llevaban en sus cantimploras y con lo que se supone que empaparon la esponja que ofrecieron a Jesús crucificado, aunque sin irnos tan lejos, refrescos muy similares se consumieron con profusión en la América colonial hispana durante el siglo XIX, y más tarde el agua fresca con vinagre y un ligero toque de azúcar fue el refresco de los niños de la postguerra civil española durante muchas temporadas estivales.

LO HISPANO LOCAL Y ARTESANO COMO TENDENCIA

Además de las modas a escala global y casi planetaria, empiezan a surgir alimentos tendencia cuyo exotismo radica en lo autóctono producido en pequeñas cantidades y con artesanal cariño. En este apartado surgen con fuerza y en buena medida gracias a la iniciativa *Alma makro*, productos tan singulares y hasta ahora de consumo circunscrito en sus comarcas de procedencia como el chivo lechal de las sierras malagueñas, el queso Gamoneu del concejo asturiano de Onís, o la cebolla canaria Guayonge.

El **chivo lechal malagueño** es una de las exquisitezcas que cayó en el semiolvido cuando el desarrollismo impuso, por distintas circunstancias, el cordero lechal, que ni mejor ni peor, es otra cosa distinta del inefable sabor del chivo. Cada madre es ejemplar de raza malagueña pura e inscrita en el Libro Genealógico de la raza o certificada por la Asociación de Criadores de la Cabra Malagueña.

Por lo que se refiere al **queso Gamoneu** de Cangas de Onís y aledaños es un azul que se elabora con tres tipos de leche, cabra, vaca y oveja, mezcladas en el primer ordeño y mantenidas en peyas u odres de cuero con las leches del ordeño del atardecer, para después calentar y añadir el cuayu para obtener la cuajada. Seguidamente se coloca en un arniu o molde de madera y se prensa, frotando las caras con sal común. Se deja así orear y acortear durante varios días y después se ahúma, para por último introducirlo en una cueva con condiciones específicas donde reposará entre dos y cinco meses. El resultado es un queso único, potente y magnífico que por fin ha logrado salir de los estrechos márgenes de los riscos asturianos, aunque en cantidades mínimas que el fashionista alimentario deberá esforzarse en conseguir cuanto antes.

Por último, la **cebolla Guayonge**, autóctona de Tacoronte, en Tenerife, que se cultiva entre los doscientos y cuatrocientos metros sobre el nivel del mar. Dulcísima y a la vez dotada de un excitante picor funciona a las mil maravillas cruda, asada, encurtida o como acompañamiento de carnes a la parrilla, pucheros de pescado, pasta fresca, sopas frías y mermeladas. Bendita tendencia. ■

Hacer país con una leche que procede de explotaciones de calidad diferenciada.



Una normativa incluso más exigente que la Europea.



CERTIFICADO POR
nº registro 1501 LIGAL

Gallega 100 % implica el desarrollo de una normativa simple pero muy exigente. De hecho, los parámetros de calidad impuestos por la Xunta hace tres años van más allá de las exigencias europeas. La razón de poner el listón más alto tiene una doble explicación: por una parte resaltar la enorme calidad que la leche de Galicia ha conseguido con trabajo y tiempo y diferenciarla de cualquier otra.

El por qué no se le escapa a nadie: de él depende el futuro (como ya sucedió en el pasado) de un sector clave para Galicia.

Granjas que cumplen rigurosos requisitos.

La inclusión de una granja gallega en el Registro de Explotaciones Leiteiras de Calidade Diferenciada, está condicionada a una serie de parámetros sanitarios, de calidad de la leche, bienestar animal y seguridad alimentaria.

Galega 100 %

Es un sello que distingue a los productos lácteos de gran calidad y garantiza sus trazabilidad desde la explotación hasta el punto de venta. Las granjas cumplen requisitos superiores a los que figuran en la normativa comunitaria.

