



Alquería el Machistre

• La Chufa

La chufa es un tubérculo milenario con numerosas propiedades nutritivas, introducido en España por los árabes, fue una de las primeras plantas explotadas por la agricultura.

La chufa es el fruto con el que se hace la horchata. Es un rizoma, un órgano de reserva de la propia raíz. Este tubérculo es pequeño, alargado y de tamaño semejante al hueso de una oliva, de color marrón y con círculos característicos determinados por el crecimiento.

También existe una variedad semejante a una avellana, al parecer hay media docena de variedades, aunque los especialistas las reducen a estas dos. En cuanto al gusto, es dulce, harinosa y tiene la piel leñosa.

Es el fruto de la chufera, de la especie *Cyperus esculentus*. Son plantas herbáceas que crecen en lugares húmedos.

En el momento de mayor desarrollo la planta puede medir medio metro de altura, con hojas alargadas de hasta un centímetro de ancho. Cuando la planta madura hace una flor, amarilla parecida a una espiga.

Este cultivo es propio de un clima templado, en España solamente se cultiva en la comarca de L'Horta Nord (Valencia), 17 municipios conforman la D. O Xufa de Valencia. Aunque se plantan en otros muchos países como en África, de donde son originarias, Brasil, Cuba, Florida, China...







• El cultivo

Las chufas Son plantadas en los meses de Abril- Mayo y se recogen en los meses de Octubre-Noviembre, por lo que solamente se completa un ciclo al año.

Antiguamente se sembraban a mano, ayudados por pequeñas azadas, Hacían aberturas y dejaban caer la semilla sin una distancia determinada, después se entablaba el campo, dejando así una superficie plana, sin ningún relieve definido.

Los surcos se hacían cuando la chufera medía de cuatro a seis dedos para poder regarlas por el método de inundación, ya que es el sistema que este cultivo requiere. Cada ocho días aproximadamente se abrían las compuertas de la acequia que rodeaba el campo hasta que este estaba totalmente inundado.

El ciclo de la planta finaliza en Octubre, pero esta se seca poco a poco, cuenta mucho el tiempo, otoño es época de lluvias y muchas veces la recolecta se demoraba hasta bien entrado el invierno.

Las hojas de las chuferas eran atadas para facilitar su extracción, antes se aprovechaban para forraje de animales, pero esta práctica desapareció al mismo tiempo que desapareció en trabajo en el campo ayudado por caballos. En la actualidad dejan secar el campo y posteriormente lo queman.

Una vez eliminada la parte aérea de la planta, llegaba el momento de la "Tria", los labradores cogían la tierra con capazos y la depositaban en grandes tamices, estos eran levantados parcialmente, ayudados con mazas de madera golpeaban la reja, de esta manera separaban las chufas de la tierra, las posibles piedras o los desperdicios introducidos en el campo al miso tiempo que el estiércol. Este fue el primer método utilizado, más tarde inventaron las "triadoras", máquinas manuales con un cuerpo de rejilla hexagonal que daba vueltas, el diseño no era casual, esta forma facilitaba que las chufas golearan con más fuerza en cada uno de sus lados y perdieran la tierra. Esta máquina era utilizada por tres hombres, el primero introducía la tierra dentro del hexágono con capazos, el segundo le daba vueltas con una manivela situada en un extremo y un tercero era el encargado d golpear el cuerpo con una vara.











- El lavado

Antiguamente era una de las faenas más duras, se hacía directamente en las acequias, muchas veces en pleno invierno y los labradores por aquel entonces mal vestido y calzados únicamente con alpargatas, trabajaban de sol a sol dentro y fuera de las acequias, siempre mojados.

Era un trabajo en grupo, utilizaban cestos de mimbre, por los que si que pasaba el agua reteniendo las chufas en su interior, a este proceso se le llamaba "Ballar les xufes", Seis hombres como mínimo tenían que ser los encargado de lavar las chufas. Cuatro pasos definían este proceso, El primero las introducía dentro de la acequia, el segundo la meneaba para asegurar su limpieza, el tercero consistía en extraerlas y amontonarlas a un lado, por último tenían que ser recogidos todos los desperdicios de las acequias, para asegurar el buen funcionamiento de estas, el agua tenía que correr para asegurar el buen funcionamiento.

En la actualidad los lavaderos industriales son los encargados de este proceso.

- El secado

El secado de las chufas es de tanta importancia, que en la buena realización de este, depende el gusto y la conservación del posterior producto.

Antiguamente se hacía en la parte superior de las viviendas, habilitadas como graneros, donde la ventilación estuviera asegurada.

El secado duraba de 2 a 3 meses, dependiendo del tiempo que hiciera en ese momento, y permitía eliminar la humedad de las chufas.

Estas eran constantemente removidas con palas de madera para que todas por igual siguieran el mismo proceso, las chufas llegaban a perder hasta el 40% de su peso.







- La retría

Era un proceso destinado a mujeres y realizado eventualmente por los hombres, una faena meticulosa basada en examinar las chufas una a una y eliminar las que puedan estar en mal estado o los posibles desperdicios, sin duda una parte del proceso también muy importante, ya que una chufa rancia tiene un sabor tan penetrante que echaría a perder la horchata.

Una vez finalizado todo el proceso, la chufa está preparada para la elaboración de la horchata.







• La Horchata

La etimología auténtica de la palabra horchata nos lleva al latín *hordeata*, de *hordeum*, que significa cebada. Originalmente, pues, la horchata era un agua de cebada. Con el tiempo, el nombre se aplicó exclusivamente a la elaborada con chufa.

La elaboración de la horchata empieza con la limpieza de las chufas, que después se remojan durante unas 8 o 12 horas, tiempo durante el cual se va sacudiendo el tubérculo i se renueva el agua. Seguidamente, se tritura la chufa y se introduce agua. Acto seguido, empieza el proceso de maceración. Mediante el prensado se obtiene el extracto que luego se filtra para el jugo, se completa disolviendo la proporción de azúcar deseada. Por último es sometida a un proceso de enfriamiento ya que la horchata artesanal al ser totalmente natural necesita conservarse en frío.

Tradicionalmente el proceso de semi-congelación se lograba a partir de las horchateras. Depósitos cilíndricos de metal donde se introducía la horchata, que metidos en una cuba recubierta de corcho y con una cámara intermedia permitía la colocación del hielo que por frotación enfriaba el refresco.

Este sistema totalmente autónomo permitía a los horchateros vender por las calles, sistema de venta que se modificó con la creación de las primeras horchaterías.





• Información nutricional

- 1. Es ideal para niños y deportistas porque proporciona energía fácilmente asimilable (sus hidratos de carbono derivan sobre todo del almidón y la sacarosa)
- 2. Su poder energético es, así mismo, de utilidad en ancianos y sujetos con estados de malnutrición.
- 3. No conviene olvidar su capacidad antioxidante por su contenido en vitaminas E y C, lo cual unido a su composición en grasas, fundamentalmente monoinsaturadas, la hace útil en el consejo alimentario de los pacientes con riesgo de padecer cualquier tipo de enfermedad cardiovascular
- 4. La pueden tomar los pacientes hipertensos dado el casi nulo contenido en sodio de la bebida y la ausencia de componentes estimulantes (cafeina, tiramina). Es más, por su contenido en arginina puede tener efectos vasodilatadores.
- 5. También pueden consumirla enfermos con hepatopatía crónica, insuficiencia renal leve o moderada (los graves pueden estar sujetos a restricción de líquidos severa), en pacientes con síndrome nefrótico y embarazadas; todo ello por su bajo contenido en sodio, que la asemeja proporcionalmente al tomate, pimiento, pepino y zanahoria.
- 6. Como no contiene gluten, no hay necesidad de privar de su consumo a los enfermos celiacos.

• Propiedades medicinales

- 1. Como eupéptica y facilitadora de la digestión, por su contenido enzimático. Evita asimismo el meteorismo (distensión por gas) y la flatulencia (exceso de ventosidades).
- 2. Como proporcionadora de energía fácilmente asimilable en colectivos como niños y ancianos, por su contenido en HC, pero sin lactosa ni fructosa, azúcares para los que son intolerantes entre un tercio y la mitad de nuestra población.
- 3. Por su contenido en almidón posee propiedades antidiarreicas, obviamente en las debidas a infecciones virales y en las estivales, en las que no se requiere tratamiento farmacológico.
- 4. Por su contenido en arginina (aminoácido semiesencial, dador de óxido nítrico) exhibe un efecto específico sobre la inmunocompetencia. La suplementación de arginina incrementa la celularidad linfocitaria, lo que tiene importancia en los insuficientes renales, que tienen alterada la liberación endógena de este aminoácido. Además facilita la cicatrización de las heridas y reduce el gasto energético en los estados hipercatabólicos. Por ello la arginina es un componente esencial de las mezclas orales usadas en la nutrición enteral en clínica humana, y precisamente la horchata de chufa es una buena fuente de ella.
- 5. Es una fuente importante de fósforo, magnesio y cinc.
- 6. En general se considera que el aporte mineral de la chufa es similar al de los frutos secos oleaginosos, por lo que tiene propiedades hipolipemiantes tanto sobre el colesterol como sobre los triglicéridos, ya que su principal componente es el ácido oleico, monoinsaturado. Es el complemento ideal de los regímenes hipolipemiantes.

