



De la Xufa a l'Orxata



Alquería el Machistre

- La Xufa

La xufa és un tubercle mil·lenari amb nombroses propietats nutritives, introduït a Espanya pels àrabs, va ser una de les primeres plantes explotades per l'agricultura.

La xufa és el fruit amb el qual es fa l'orxata. És un rizoma, un òrgan de reserva de la pròpia arrel. Aquest tubercle és xicotet, allargat i de grandària semblant a l'os d'una oliva, de color marró i amb cercles característics determinats pel creixement. També existeix una varietat semblant a una avellana, pel que sembla hi ha mitja dotzena de varietats, encara que els especialistes les redueixen a aquestes dues. Quant al gust, és dolç, farinosa i té la pell llenyosa.

És el fruit de la xufera, de l'espècie "Cyperus esculentus". Són plantes herbàcies que creixen en llocs humits.

En el moment de major desenvolupament la planta pot mesurar mig metre d'altura, amb fulles allargades de fins a un centímetre d'ample. Quan la planta madura fa una flor, groga semblant a una espiga.

Aquest cultiu és propi d'un clima temperat, a Espanya solament es cultiva a la comarca de L'Horta Nord (València), 17 municipis conformen la D. O Xufa de València. Encara que es planten en molts altres països com a Àfrica, d'on són originàries, el Brasil, Cuba, Florida, la Xina...



• El cultiu

Les xufes són plantades en els mesos d'Abril- Maig i es recullen en els mesos d'Octubre- Novembre, per la qual cosa solament es completa un cicle a l'any.

Antigament se sembraven a mà, ajudats per xicotetes aixades, feien obertures i deixaven caure la llavor sense una distància determinada, després s'entaulava el camp, deixant així una superfície plana, sense cap relleu definit.

Els solcs es feien quan la xufera mesurava de quatre a sis dits per a poder regar-les pel mètode d'inundació, ja que és el sistema que aquest cultiu requereix. Cada huit dies aproximadament s'obrien les comportes de la séquia que envoltava el camp fins que aquest estava totalment inundat.

El cicle de la planta finalitza a l'octubre, però aquesta s'asseca a poc a poc, compte molt el temps, tardor és època de pluges i moltes vegades la recol·lecta es demorava fins a ben entrat l'hivern.

Les fulles de les xuferas eren lligades per a facilitar la seua extracció, abans s'aprofitaven per a farratge d'animals, però aquesta pràctica va desaparèixer al mateix temps que va desaparèixer en treball en el camp ajudat per cavalls. En l'actualitat deixen assecar el camp i posteriorment el cremen.

Una vegada eliminada la part aèria de la planta, arribava el moment de la "Tria", els llauradors agafaven la terra amb cabassos i la depositaven en grans tamisos, aquests eren alçats parcialment, ajudats amb maces de fusta colpejaven la reixa, d'aquesta manera separaven les xufes de la terra, les possibles pedres o els desapropitaments introduïts en el camp. Aquest va ser el primer mètode utilitzat, més tard van inventar les "triadoras", màquines manuals amb un cos de reixeta hexagonal que donava voltes, el disseny no era casual, aquesta forma facilitava que les xufes golejaren amb més força en cadascun dels seus costats i perderen la terra. Aquesta màquina era utilitzada per tres homes, el primer introduïa la terra dins de l'hexàgon amb cabassos, el segon li donava voltes amb una manovella situada en un extrem i un tercer era l'encarregat d colpejar el cos amb una vara.



- La rentada

Antigament era una de les faenes més dures, es feia directament en les séquies, moltes vegades en ple hivern i els llauradors en aquells dies mal vestit i calçats únicament amb espadenyes, treballaven de sol a sol dins i fora de les séquies, sempre mullats.

Era un treball en grup, utilitzaven cistells de vímet, pels quals si que passava l'aigua retenint les xufes en el seu interior, a aquest procés se'n deia “*Ballar els *xufes”, Sis homes com a mínim havien de ser els encarregats de llavar les xufes. Quatre passos definien aquest procés, El primer les introduïa dins de la séquia, el segon la bellugava per a assegurar la seua neteja, el tercer consistia a extraure-les i amuntegar-les a un costat, finalment havien de ser recollits tots els desapropitaments de les séquies, per a assegurar el bon funcionament d'aquestes, l'aigua havia de córrer per a assegurar el bon funcionament.

En l'actualitat els safaretjos industrials són els encarregats d'aquest procés.

- L'assecat

L'assecat de les xufes és de tanta importància, que en la bona realització d'aquest, depén el gust i la conservació del posterior producte.

Antigament es feia en la part superior dels habitatges, habilitades com a graners, on la ventilació estiguera assegurada.

L'assecat durava de 2 a 3 mesos, depenent del temps que fera en aqueix moment, i permetia eliminar la humitat de les xufes.

Aquestes eren constantment remogudes amb pales de fusta perquè totes per igual seguien el mateix procés, les xufes arribaven a perdre fins al 40% del seu pes



- La retria

Era un procés destinat a dones i realitzat eventualment pels homes, una faena meticulosa basada seleccionar les xufes una a una i eliminar les que puguen estar en mal estat o els possibles desapfitaments, sens dubte una part del procés també molt important, ja que una xufa rànica té un sabor tan penetrant que faria malbé l'orxata.

Una vegada finalitzat tot el procés, la xufa està preparada per a l'elaboració de l'orxata



• L'orxata

L'etimologia autèntica de la paraula orxata ens porta al llatí hordeata, de hordeum, que significa ordi. Originalment, doncs, l'orxata era una aigua d'ordi. Amb el temps, el nom es va aplicar exclusivament a l'elaborada amb xufa.

L'elaboració de l'orxata comença amb la neteja de les xufes, que després es remullen durant unes 8 o 12 hores, temps durant el qual es va sacsejant el tubercle i es renova l'aigua. Seguidament, es tritura la xufa i s'introdueix aigua. Tot seguit, comença el procés de maceració. Mitjançant el premsatge s'obté l'extracte que després es filtra per al suc, es completa dissolent la proporció de sucre desitjada. Finalment és sotmesa a un procés de refredament ja que l'orxata artesanal en ser totalment natural necessita conservar-se en fred.

Tradicionalment el procés de semi-congelació s'aconseguia a partir de les orxateras. Depòsits cilíndrics de metall on s'introduïa l'orxata, que ficats en una cuba recoberta de suro i amb una cambra intermèdia permetia la col·locació del gel que per fregament refredava el refresc.

Aquest sistema totalment autònom permetia als Orxateros vendre pels carrers, sistema de venda que es va modificar amb la creació de les primeres orxateries.



• Informació nutricional

1. És ideal per a xiquets i esportistes perquè proporciona energia fàcilment assimilable (els seus hidrats de carboni deriven sobretot del midó i la sacarosa)
2. El seu poder energètic és, així mateix, d'utilitat en ancians i subjectes amb estats de malnutrició.
3. No convé oblidar la seua capacitat antioxidant pel seu contingut en vitamines E i C, la qual cosa unit a la seua composició en greixos, fonamentalment monoinsaturats, la fa útil en el consell alimentari dels pacients amb el risc de patir qualsevol tipus de malaltia cardiovascular.
4. La poden prendre els pacients hipertensos, pel quasi nul contingut en sodi de la beguda i l'absència de components estimulants És més, pel seu contingut en arginina pot tindre efectes vasodilatadors.
5. També poden consumir-la malalts amb insuficiència renal lleu o moderada , tot això pel seu baix contingut en sodi, que l'assembla proporcionalment a la tomaca, pimentó, cogombre i carlota.
6. Com no conté gluten, no hi ha necessitat de privar del seu consum als malalts celíacs.

• Propietats medicinals

1. Facilitadora de la digestió, pel seu contingut enzimàtic. Evita així mateix el meteorisme (distensió per gas) i la flatulència (excés de ventositats).
2. Proporciona energia fàcilment assimilable en col·lectius com a xiquets i ancians, pel seu contingut en HC, però sense lactosa ni fructosa, sucres per als quals són intolerants entre un terç i la meitat de la nostra població.
3. Pel seu contingut en midó posseeix propietats antidiarreïques, òbviament en les degudes a infeccions virals i en les estivals, en les quals no es requereix tractament farmacològic.
4. Pel seu contingut en arginina exhibeix un efecte específic sobre la immunocompetència. La suplementació d'arginina incrementa la cel·lularitat limfocitària, la qual cosa té importància en els insuficients renals, que tenen alterada l'alliberament endogen d'aquest aminoàcid. A més facilita la cicatrització de les ferides .
5. És una font important de fòsfor, magnesi i zinc.
6. En general es considera que l'aportació mineral de la xufa és similar al de la fruita seca oleaginosa, per la qual cosa té propietats beneficioses tant sobre el colesterol com sobre els triglicèrids, ja que el seu principal component és l'àcid oleic, monoinsaturat.