

La horchata de chufa ha entrado en la avenida de la fama de la alimentación, tras ascender a la categoría de *superalimento*. Mientras en Estados Unidos es considerada un *trending drink* por sus propiedades saludables y comienza a ser una alternativa a los zumos detox, los japoneses han hallado en la chufa (el tubérculo con el que se elabora la bebida) tantas o más ventajas que las que observaron en su día en las bayas de Goji.

“En Japón hay una fiebre por

la horchata y lo mismo en Estados Unidos, donde los partidarios de la paleodietas la han convertido en uno de sus puntales”, confirma Germà Alcayde, director del consejo regulador de la denominación de origen Chufa de Valencia, en referencia a esta bebida que se suele servir a unos 2°C de temperatura y que tiene en la Comunidad Valenciana, Catalunya, Madrid, Murcia y Baleares sus principales baluartes de consumo.

Posiblemente, el boom de la horchata se explica por ser una



Posiblemente, el boom de la horchata se explica por ser una de las pocas bebidas refrescantes que recomiendan los médicos

de las pocas bebidas refrescantes que recomiendan los médicos. Además de aportar minerales (potasio, fósforo, calcio, hierro y magnesio, fundamentalmente), tiene pocas grasas y, las que suministra, son parecidas a las del aceite de oliva. Asimismo, la

chufa proporciona fibra, almidón (útil para mejorar la digestión), vitamina E y B, ácido fólico, antioxidantes y aminoácidos esenciales como la arginina.

Hay varias formas de tomarla. Los valencianos son muy aficionados a la horchata de

autor y mezclan la horchata líquida con la granizada en proporciones personales e intransferibles, aunque lo habitual sea incluir un 50% de cada una de ellas. Pero hay más combinaciones. Por ejemplo, mezclarla con granizado de limón, culminarla con una bola de chocolate o casarla con cebada.

Lola Ferrer, propietaria de la horchatería Rin, en Valencia, explica que para elaborar una horchata artesana hay que mezclar un kilo de chufas con 4,5 litros de agua y medio kilo de

se cultivan en tierras arenosas sabiamente mezcladas con arena del mar y estiércol, para facilitar el desarrollo de la planta. Sin embargo, buena parte de la chufa llega hoy a España procedente de Níger, Burkina Faso, Mali y Senegal debido a que allí es más barata.

“La chufa africana sabe más a madera y es menos dulce”, explica Daniel Tortajada, cuyo abuelo abrió la primera horchatería de Alboraiá en el año 1949. Tal fama adquirió el negocio que, con el tiempo, atrajo a ce-



El maridaje

En Valencia no hay horchata sin fartons, unos bollos alargados y esponjosos, perfectamente diseñados para ser mojados en la bebida. Hace años, en cambio, según explica Lola Ferrer, era habitual cortar el pan a tiras y tostarlo. Pero, la horchata, bien respaldada por estudios científicos que confirman que es una bebida saludable, sin colesterol, sin gluten, sin lactosa, sin cafeína y con poco sodio, también está

entrando con fuerza en la alta cocina. Además de utilizarse en preparaciones dulces, cada vez es más frecuente encontrarse con platos como sopa fría de chufa con zanahoria, cochinillo con chufas confitadas o croquetas de chufa y mango. Asimismo, triunfa la horchata sin azúcar añadido, un producto artesanal que, al no tener conservantes, debe consumirse en un plazo máximo de 24 horas.



Anatomía de un refresco natural

Texto de **Antonio Ortí**

LOS SECRETOS DE LA HORCHATA

1. La chufa es un tubérculo que crece en un palmo bajo tierra. Se planta entre marzo y abril y se cosecha nueve meses después, en noviembre.



2. Una vez recolectada, la chufa es despojada de sus pequeñas raíces y lavada hasta quedar sin tierra.



3. Se seca durante tres meses en unos recintos especiales. Para ello, se extienden las chufas en capas de 10-20 cm de espesor y se remueven diariamente para evitar fermentaciones.



4. Una vez seca, se lava, se prensa y se bate hasta conseguir una mezcla homogénea.



5. Se añade corteza de limón, canela en rama (en cantidades modestas para no enmascarar el sabor de la chufa) y azúcar, su conservante natural.

La horchata vive un momento dulce en Estados Unidos y Japón, entre otros lugares, tras entrar en el selecto club de los alimentos saludables que crean tendencia.



azúcar. “En cambio, las horchatas comerciales –comenta esta hija y nieta de horchateros– suelen llevar un kilo de chufa por cada 8 litros de agua”. Hay otras pistas que delatan si una horchata es de calidad. “La casera es algo más oscura y deja poso, pues el almidón termina en el fondo. Si la horchata es joven, deja una espuma o crema en la parte superior, mientras que si es demasiado oscura, significa que es vieja”, revela Ferrer.

Más pistas: en el caso de las horchatas envasadas, “cuanto mayor es el porcentaje de grasa que figura en la etiqueta, más cantidad de chufa contiene”, descubre Germà Alcayde. Pero lo que finalmente determina el sabor es la procedencia del tubérculo. Las chufas valencianas

lebridades como Salvador Dalí –quien se desplazó hasta la capital mundial de la horchata, en la huerta valenciana, en un Rolls Royce, en compañía de Gala, su mujer–, Rafael Alberti, el príncipe sultán saudí Bin Turik –quien llegó en helicóptero a tomarse una horchata en compañía de otros dos hombres y al día siguiente repitió con su séquito de mujeres a bordo de tres limusinas–, sin olvidar a políticos como Olof Palme y Giscard d’Estaing, cantantes como Georges Moustaki y Joaquín Sabina o actores como Viggo Mortensen.

Una nómina de celebridades que no deja de crecer día a día y que parece estar alumbrando una nueva religión gastronómica de alcance planetario: el horchatismo.○



La ruta de la horchata



- Horchatería Rin C/ EMILIO BARÓ, 83. VALENCIA
- Horchatería Daniel AVENIDA DE LA HORCHATA, 41. ALBORAIA
- Horchatería Els Sariers C/SARCET, 6. ALBORAIA
- Horchata Panach AVENIDA DE LA HORCHATA, 19. ALBORAIA
- Horchatería de Santa Catalina PLAZA DE SANTA CATERINA, 6. VALENCIA
- Horchatería Fabián C/ CÍSCAR, 5. VALENCIA
- Horchatería El Collado C/D’ERCILLA, 13. VALENCIA
- Món Orxata Sus carritos de horchata artesana pueden verse en enclaves turísticos, como la Ciudad de las Artes y las Ciencias o la playa de la Malvarrosa de Valencia.