

# **La Dieta Mediterranea**

## **LA CHUFA VALENCIANA**

**EMILIANO CABRAL**

# **INDICE**

---

→ Introducción (Que es?)

→ Como se obtiene?

→ Variedades

→ Zona geografica

→ Propiedades

→ Horchata

# **INTRODUCCION**

---

La chufa se cultiva en dieciseis pueblos de la comarca valenciana de L´Horta Nord, ya que sus tierras poseen las características y las condiciones climáticas idóneas para su cultivo y así la convierten en la única zona de España donde se cultiva tan singular tubérculo.

# **COMO SE OBTIENE**

Para poder llevar a cabo la recolección, la planta debe estar completamente agostada y seca, por lo que la recolección se llevará a cabo en los meses de noviembre a enero.

Posteriormente se produce el quemado totalmente controlado de la parte aérea de la planta y tras ella, se efectúa una limpieza de las cenizas y restos.



# **VARIEDADES**

Según la forma del fruto se distinguen dos tipos de chufas la *llargueta* (alargada) y la *armela* (redondeada).

# ZONA GEOGRAFICA

La chufa de Valencia se cultiva en dieciséis municipios de la provincia de Valencia todos ellos situados en la Huerta de Valencia:

Albalat dels Sorells, Alboraya, Albuixech, Alfara del Patriarca, Almacera, Bonrepós y Mirambell, Burjasot, Foyos, Godella, Meliana, Moncada, Paterna, Rocafort, Tabernes Blanques, Valencia y Vinalesa

# *PROPIEDADES*

La chufa contiene carbohidratos, enzimas (como lipasa, catalasa y amilasa), fibra soluble, proteína vegetal (con aminoácidos esenciales como leucina, metionina, isoleucina, licina y arginina), vitaminas C, E, minerales como el fósforo, calcio, magnesio, potasio, zinc, hierro, y grasas (siendo rica en Omega 9 o también llamado ácido oleico).

# **HORCHATA**

La **horchata de chufa** (del latín *hordeāta*, ‘de cebada) es una bebida refrescante (también postre), preparada con agua, azúcar y chufas mojadas (o molidas), además de ingredientes que potencian su sabor, como la canela y la piel de un limón.



# **COMO SE HACE LA HORCEATA**

El proceso de elaboración comienza con el lavado de las chufas con objeto de eliminar los restos groseros de tierra y demás impurezas que normalmente acompañan a las chufas secas. Debe emplearse para ello agua clorada en agitación hasta que ésta sale limpia del recipiente de lavado.



# **ORIGEN**

---

La horchata se elabora a partir de la chufa, tubérculo de la planta con el mismo nombre (*Cyperus esculentus*). Al parecer, ésta ya era usada en el antiguo Egipto, habiéndose hallado vasos que contienen chufas como parte del ajuar funerario de los faraones. Asimismo, autores persas y árabes de la antigüedad mencionan los beneficios digestivos y desinfectantes de la chufa, usada entonces como bebida medicinal por considerársela energética y diurética.

# VARIANTES

En Italia meridional y Malta, la *orzata* se aromatiza con esencia de almendra amarga. En Francia, a base de cebada (fr. *orge*) se la llama *orgeat*. También existen la horchata de arroz o de avena en México, o la horchata ecuatoriana. En Cuba, Venezuela y Puerto Rico es elaborada a base de ajonjolí. Esta bebida en sus diversas variantes se consume en casi toda Latinoamérica.

# **MAYOR PRODUCCION DE CHUFAS**

Cuando mas chufas se vende en Valencia es en Fallas.



# **VIDEO PRODUCCION DE CEUFA**



FIN

