

LA VANGUARDIA

FUNDADA EN 1881 POR DON CARLOS Y DON BARTOLOMÉ GODÓ

EE.UU. no quiere portátiles en los vuelos desde Europa

INTERNACIONAL 8 Y 9

El Museu Agbar reconstruye una cascada de Gaudí

CULTURA 44

La pareja de urbanos se culpan el uno al otro del crimen del pantano de Foix

VIVIR 2

8

¿Por qué la horchata natural es mejor que la industrial?

► Investigadores detectan por primera vez fosfolípidos en la bebida de chufa, que no están en la envasada, esenciales para prevenir enfermedades

► Los fosfolípidos y las grasas sanas forman un "Dream Team químico-nutricional"



Horchatera sirviendo en carrito Món Orxata (Calle Colón de Valencia)."

RAQUEL ANDRÉS DURÀ
¿Es mejor la horchata natural que la industrial? Así lo indica un reciente estudio cofinanciado por la Generalitat Valenciana y la empresa Món Orxata, el primero que investiga sus propiedades químico nutricionales en 15 años. En él, se ha detectado por primera vez fosfolípidos en la bebida vegetal, pero solo en la natural, no en la industrial (la que se vende envasada). Los fosfolípidos estabilizan las membranas celulares, las fortalece y ayudan a integrar las grasas en ellas. Si tenemos en cuenta que la mayoría de las enfermedades de estos tiempos son de tipo celular, entenderemos la importancia de ingerir esas moléculas. Hasta ahora, el alimento estrella en fosfolípidos era la soja, pero un estudio químico-nutricional dado a co-

nocer este jueves desvela que la horchata de chufa natural tiene una cantidad mayor. Es la primera vez que se detectan fosfolípidos en la bebida valenciana por excelencia, moléculas con un "importante efecto preventivo en determinadas enfermedades", como las cardiovasculares o para reducir la metástasis cancerígena; en cambio, el estudio no los ha encontrado en la horchata industrial. Los investigadores han recordado que la horchata está compuesta por un 70% y 80% de ácidos grasos monoinsaturados (grasas sanas) que, junto a los fosfolípidos, forman un "Dream Team químico-nutricional". Por otro lado, también se ha encontrado el aminoácido arginina tanto en la natural como en la industrial, ya conocido en la chufa por sus propiedades

afrodisíacas; no obstante, en la natural se ha detectado más cantidad. A estas conclusiones ha llegado un estudio nacido a partir de la beca postdoctoral de la Generalitat Valenciana concedida al investigador Josep Rubert, y cofinanciada por Món Orxata y Chufamix Vegan Milker. Ha estado formado por un equipo de científicos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), la Universidad de Química y Tecnología de Praga, el Food Health Lab de la Universitat de València y la Facultat de Farmàcia de València. Andoni Monforte, fundador de Món Orxata, ha destacado que la chufa "se está poniendo de moda" en todo el mundo, dentro de las corrientes veganas y vegetarianas, el ecologismo y la preocupación por llevar una

vida más saludable. Muestra del valor que se le da a este tubérculo fuera de España, ha destacado que en Estados Unidos un vaso grande de 350 ml de horchata natural cuesta 9 dólares y un pequeño saco de 250 gramos de chufas se paga a 8 euros en los supermercados de Alemania. "Mientras en el extranjero la beben todo el año y consideran la horchata una de las bebidas o leches vegetales en auge, valorándose cada día más por sus propiedades nutricionales, en València la seguimos conside-

con la Denominación de Origen de València como "el Burdeos de la chufa" y con una marca de comercio justo con los agricultores valencianos.

La investigación tiene una segunda parte, todavía no concluida, que busca diferenciar el "ADN" o huella biológica de la chufa de València del resto de procedencias, principalmente de la chufa africana. Preguntado sobre este asunto por La Vanguardia, Monforte ha desvelado que todo apunta a que "se podrán distinguir los componentes de la chufa", aunque todavía no está científicamente confirmado.

Esta parte de la investigación supondría toda una revolución en el mundo de la horchata comercial, sobre todo la industrial, ya que con ello "se podría determinar qué horchata está hecha con chufa de un lado o de otro". En la actualidad solo el sello del Consejo Regulador de la Denominación de Origen Chufa de València garantiza su procedencia y un trato justo con los agricultores, el cual no luce en muchas de las horchatas.

Página 8

Contiene Arginina aminoácido conocido por sus propiedades afrodisíacas

rando un refresco de verano", ha lamentado Monforte. En este sentido, ha apuntado a la necesidad de superar la fuerte estacionalidad del sector, y pese a la "producción limitada", ha incidido en posicionar la horchata en ferias internacionales



Cannes y el futuro del cine. El festival arrancó con buena previsión.