




CRDOP CHUFA DE VALENCIA

Plaça de la Constitució, 17
46120 Alboraià

 96 369 04 99

 info@chufadevalencia.org

 <http://www.chufadevalencia.org>

 <https://www.facebook.com/HorchatadeChufadeValencia>

 @chufaDvalencia

 @chufadevalencia

 <https://es.pinterest.com/chufadevalencia/>

 <https://www.youtube.com/user/chufadevalencia>

Todos hemos disfrutado de un refrescante y delicioso vaso de horchata de chufa, pero probablemente muchos desconocéis de dónde viene la materia prima que es la base de esta tradicional bebida vegetal. ¿Qué es la chufa?

Mucha gente piensa que la chufa es un fruto seco, confusión a la que contribuye su nombre en inglés (tigernut), pero en

realidad es un tubérculo que necesita unas condiciones climáticas y edafológicas muy especiales para su cultivo, lo que hace que en toda Europa únicamente se cultive en 19 pueblos de la huerta norte de Valencia.

La chufa de Valencia, tras pasar 9 meses en el campo, se recolecta, se lava y se lleva a secaderos especiales. Es en este pun-

to es donde se da una de las operaciones que más influencia tiene en su calidad final: el lento y cuidadoso secado que se prolonga durante más de tres meses y que influye de forma determinante en las características únicas de la chufa de Valencia y que lo diferencian de chufas de otras procedencias.

El resultado final es una chufa cuya calidad ha sido reconocida con la Denominación de Origen Chufa de Valencia, la máxima distinción a nivel de Calidad Agroalimentaria que ofrece la Unión Europea, una distinción que garantiza la excelencia del producto y el vínculo de esta calidad a un territorio de referencia. La chufa de Valencia es calidad, naturaleza, cultura y patrimonio.

La chufa de Valencia, el superalimento de moda

La Chufa de Valencia se ha convertido hoy en día en un referente de salud y energía en todo el mundo con múltiples propiedades beneficiosas para el organismo avaladas por diversos estudios médicos.

La chufa posee propiedades digestivas muy saludables por su alto contenido en almidón y aminoácidos. Además es rica en minerales como el fósforo, el magnesio, el potasio y el hierro, además de grasas insaturadas y proteínas. Además **no contiene gluten, ni lactosa**, tiene una **gran cantidad de fibra** y en la piel de la chufa encontramos elevadas cantidades de suberina que actúa como **prebiótico** puesto que favorece el crecimiento de la flora intestinal beneficiosa fermentativa y tiene un perfil lipídico, con una cantidad de **ácido oleico** (contiene un 77% de ácido oleico) muy similar al aceite de oliva.

Por ello su consumo está recomendado para todo tipo de personas y de cualquier edad, siendo especialmente beneficiosa:

Para madres gestantes, es interesante su consumo por el variado aporte de aminoácidos, entre los cuales hay que destacar el aporte de arginina.

Para los niños y adolescentes, la horchata de chufa o las bebidas vegetales a base de chufa por su contenido en calcio, hierro, magnesio y fósforo está muy indicada en la etapa de crecimiento. De hecho, la horchata tiene una cantidad de hierro superior a la leche de vaca.

Para los vegetarianos la bebida de chufa aporta una serie de nutrientes y en proporciones más adecuadas que otras bebidas de origen vegetal.



Para los celíacos, puesto que la chufa y sus derivados no contienen gluten.

Para los intolerantes a la lactosa, ya que no contienen lactosa.

Para los diabéticos pues la arginina, aminoácido presente en la chufa y horchata presenta efectos secretágoros sobre la insulina, por lo que podría ser beneficioso para pacientes con diabetes de tipo II.

Para personas hipertensas: la horchata es una bebida sin alcohol con baja cantidad de sodio. Además la chufa y la horchata contienen arginina (536.5 mg/ración), un tipo de aminoácido precursor de ácido nítrico; molécula con importantes efectos vasodilatadores.

Personas con colesterol o triglicéridos: por su elevado porcentaje en ácido oleico, la chufa y alimentos derivados de ella podrían ayudar en el control del colesterol y los triglicéridos.

Así, alimentarse y cuidarse al mismo tiempo, es una de las muchas ventajas que ofrece la chufa y sus derivados, como la horchata de chufa de Valencia y los convierten en un superalimento de moda en todo el mundo.