



CRDOP XUFA DE VALÈNCIA
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>

Tots hem gaudit d'un refrescant i deliciós got d'orxata de xufa, però probablement molts desconeixeu d'on ve la matèria primera que és la base d'aquesta tradicional beguda vegetal. Què és la xufa?

Molta gent pensa que la xufa és una fruita seca, confusió a la qual contribueix el seu nom en anglés (tigernut), però en rea-

litat és un tubercle que necessita unes condicions climàtiques i edafològiques molt especials per al seu cultiu, la qual cosa fa que en tota Europa únicament es cultive en 19 pobles de l'horta nord de València.

La xufa de València, després de passar 9 mesos en el camp, es recol·lecta, es llava i es porta a assecadors especials. És en

aquest punt on es dóna una de les operacions que més influència té en la seua qualitat final: el lent i acurat assecat que es prolonga durant més de tres mesos i que influeix de forma determinant en les característiques úniques de la xufa de València i que ho diferencien de xufes d'altres procedències.

El resultat final és una xufa la qualitat de la qual ha sigut reconeguda amb la Denominació d'Origen Xufa de València, la màxima distinció a nivell de Qualitat Agroalimentària que ofereix la Unió Europea, una distinció que garanteix l'excel·lència del producte i el vincle d'aquesta qualitat a un territori de referència. La xufa de València és qualitat, naturalesa, cultura i patrimoni.

La xufa de València, el superaliment de moda

La Xufa de València s'ha convertit hui en dia en un referent de salut i energia a tot el món amb múltiples propietats beneficioses per a l'organisme avalades per diversos estudis mèdics.

La xufa posseeix propietats digestives molt saludables pel seu alt contingut en midó i aminoàcids. A més és rica en minerals com el fòsfor, el magnesi, el potassi i el ferro, a més de greixos insaturats i proteïnes. A més **no conté gluten, ni lactosa**, té una **gran quantitat de fibra** i en la pell de la xufa trobem elevades quantitats de suberina que actua com **prebiòtic** que afavoreix el creixement de la flora intestinal beneficiosa fermentativa i té un perfil lipídic, amb una quantitat d'**àcid oleic** (conté un 77 % d'àcid oleic) molt similar a l'oli d'oliva.

Per això el seu consum està recomanat per a tot tipus de persones i de qualsevol edat, sent especialment beneficiosa:

Per a mares gestants, és interessant el seu consum per la variada aportació d'aminoàcids, entre els quals cal destacar l'aportació d'arginina.

Per als xiquets i adolescents, l'orxata de xufa o les begudes vegetals a força de xufa pel seu contingut en calci, ferro, magnesi i fòsfor està molt indicada en l'etapa de creixement. De fet, l'orxata té una quantitat de ferro superior a la llet de vaca.

Per als vegetarians la beguda de xufa aporta una sèrie de nutrients i en proporcions més adequades que altres begudes d'origen vegetal.



Per als celíacs, ja que la xufa i els seus derivats no contenen glúten.

Per als intolerants a la lactosa, ja que no contenen lactosa.

Per als diabètics doncs l'arginina, aminoàcid present en la xufa i orxata presenta efectes secretàgogs sobre la insulina, per la qual cosa podria ser beneficiós per a pacients amb diabetis de tipus II.

Per a persones hipertenses: l'orxata és una beguda sense alcohol amb baixa quantitat de sodi. A més la xufa i l'orxata contenen arginina (536.5 mg/ració), un tipus d'aminoàcid precursor d'àcid nítric; molècula amb importants efectes vasodilatadors.

Persones amb colesterol o triglicèrids: pel seu elevat percentatge en àcid oleic, la xufa i aliments derivats d'ella podrien ajudar en el control del colesterol i els triglicèrids.

Així, alimentar-se i cuidar-se al mateix temps, és un dels molts avantatges que ofereix la xufa i els seus derivats, com l'orxata de xufa de València i els converteixen en un superaliment de moda a tot el món.