

LA YUCA

En los últimos tiempos los estantes de nuestros comercios de alimentación exhiben una amplia variedad de productos ultramarinos. Uno de ellos es la yuca o mandioca, tubérculo de un arbusto cultivado en los países tropicales de África, Asia y América, y alimento básico para más de 500 millones de personas, campesinos pobres y mujeres, en su mayoría.

La yuca significó para el indígena americano, lo que el trigo para el europeo o el arroz para el asiático. Rica en hidratos de carbono complejos, pobre en proteínas y grasas, y fuente de vitamina B y C, y minerales, la yuca tiene un sabor delicado y es de fácil digestión. Se puede consumir cocida como la patata u obtener de la pulpa una harina granulada: la tapioca.

De las dos variedades de yuca, dulce y amarga, ésta última (que contiene glucósido cianogénico, una toxina que desaparece al procesarla o cocinarla), tolera suelos pobres y apenas exige fertilizantes, plaguicidas y agua. Además, tiene un amplio margen de cosecha —entre los 8 y los 22 meses después de la siembra—, por lo que es una “reserva viva” de alimento en momentos de escasez. En Malawi, el cultivo de la yuca amarga ofrece seguridad alimentaria a las mujeres solteras y sin recursos: la necesidad de procesar las raíces inmediatamente después de cosecharlas, disuade de su robo en los campos y su toxina ahuyenta a roedores y plagas.

Recientemente, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) lamentó no haber prestado más importancia al cultivo de la yuca. Su “Estrategia Mundial para el Desarrollo de la Yuca” pretende cuadruplicar la producción y perfeccionar los procesos de transformación. Mejorar la calidad de la harina frenaría la importación de cereales en los países en desarrollo, con el consiguiente ahorro de divisas extranjeras. En Ghana, el aumento del 40% de la producción de yuca en los últimos 20 años ha resultado ser un poderoso antídoto contra el hambre. Y es que la yuca, por su alto contenido calórico y su poca exigencia para el cultivo, es un alimento clave en la lucha contra el hambre. De Brasil, segundo productor mundial, tomamos la receta de la “yuca frita”:

pelar la yuca, cortarla en varios trozos y hervirlos en agua con sal, “asustarlos” con agua fría y continuar el hervor. Una vez blandos, enfriar, cortarlos en barritas, al estilo de las patatas fritas, y freírlos en aceite de girasol hasta dorarse, después salarlos.



LA IUCA

En els darrers temps, els prestatges dels nostres comerços d'alimentació exhibeixen una àmplia varietat de productes ultramarins. N'és un la iuca o mandioca, tubèrcul d'un arbust cultivat als països tropicals d'Àfrica, Àsia i Amèrica, i aliment bàsic per a més de 500 milions de persones, pagesos pobres i dones, majoritàriament.

La iuca significà per a l'indígena americà el mateix que el blat per a l'europeu o l'arròs per a l'asiàtic. Rica en hidrats de carboni complexos, pobre en proteïnes i grasses, i font de vitamina B i C, i minerals, la iuca té un sabor delicat i és de fàcil digestió. Es pot consumir bullida com la patata o obtenir de la polpa una farina granulada: la tapioca.

De les dues varietats de iuca, dolça i amarga, aquesta darrera (que conté glucòsid cianogènic, una toxina que desapareix quan es processa o es cuina), tolera sòls pobres i gairebé no exigeix fertilitzants, plaguicides ni aigua. A més, té un ampli marge de collita —entre els 8 i els 22 mesos després de la sembra—, per la qual cosa és una “reserva viva” d'aliment en moments d'escassetat. A Malawi, el cultiu de la iuca amarga ofereix seguretat alimentària a les dones fadrines i sense recursos: la necessitat de processar les arrels immediatament després de fer la collita, dissuadeix de robar-la als camps i la seva toxina espanta els rosegadors i les plagues.

Recentment, l'Organització de les Nacions Unides per a l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) lamentà no haver donat més importància al cultiu de la iuca. La seva “Estratègia Mundial per al Desenvolupament de la Yuca” pretén quadruplicar-ne la producció i perfeccionar els processos de transformació. Millorar-ne la qualitat de la farina frenaria la importació de cereals en els països en desenvolupament, amb el consegüent estalvi de divises estrangeres. A Ghana, l'augment del 40% de la producció de iuca al llarg dels últims 20 anys ha resultat ser un poderós antídoto contra la fam. I és que la iuca, pel seu alt contingut calòric i la seva poca exigència per al cultiu, és un aliment clau en la lluita contra la fam.

Del Brasil, segon productor mundial, prenem la recepta de la “iuca fregida”: s'ha de pelar la iuca, tallar-la en alguns trossos i bullirlos en aigua amb sal, matar el bull amb aigua freda i continuar la bullida. Una vegada blans, s'han de refredar, tallar en barretes, a l'estil de les patates fregides, i s'han de fregir amb oli de gira-sol fins que s'enrosseixin, després s'han de salar.