



Los chefs Juan Mari Arzak y Ferran Adrià recomiendan la utilización de frutos secos en la cocina

Los prestigiosos cocineros -tres estrellas en la Guía Michelin- demuestran ante 200 especialistas en nutrición asistentes a la *1ª Conferencia Salud y Frutos Secos* celebrada en Reus (Tarragona) las originales aplicaciones de estos productos

Crema de almendras salada con granizado de tomate, pipas garrapiñadas como ingrediente de un sorbete de aguacate y yoghurt, almendra frita al curry, anacardos a la mostaza, avellanas caramelizadas con miel y pimienta, sopa de turrón a la vainilla, ajoblanco, risolés de espinacas con pasas y piñones son tan solo algunas de las numerosas propuestas de los chefs que Arzak y Adrià vaticinan que pronto saltarán de los fogones de sus prestigiosos restaurantes a las cocinas de nuestras casas.

El futuro del sector, según Adrià, se encuentra en los productos de segunda y tercera generación, frutos secos más evolucionados y preparados de manera que ofrezcan al consumidor una sana y excelente opción gastronómica de fácil y rápida preparación.

Juan Mari Arzak -propietario del Restaurante *Arzak* de San Sebastián- y Ferran Adrià -propietario del Restaurante *El Bulli* de Roses- **utilizan los frutos secos como un elemento habitual en sus salsas y platos desde hace más de quince años.** Arzak destaca *"me gusta mucho el fruto seco porque tiene profundidad. Cuando hago una salsa de verduras tengo muchas maneras de buscar profundidad a los sabores y el fruto seco ha sido una de las grandes soluciones. Por ejemplo, un bonito del norte con polvo de cacahuete realza y profundiza el sabor del pescado"*.



Otra idea apuntada por Ferran Adrià es una mayor utilización de determinados frutos secos tradicionales en su estado tierno como en el caso de la almendra *"uno de los diez productos que me llevaría a una isla desierta"*

Expertos en nutrición y dietética de Estado Unidos, Francia, España, Grecia, Italia y Alemania han debatido en la *1ª Conferencia Salud y Frutos Secos* sobre los efectos beneficiosos de los frutos secos en la salud. Los especialistas coinciden en recomendar su inclusión en la dieta por su efecto protector de las enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y su contribución al incremento de la esperanza de vida.

Los últimos estudios llevados a cabo por la comunidad científica confirman que **consumir frutos secos al menos 5 veces a la semana reduce un 51% el riesgo de infarto de miocardio.**

Los especialistas coinciden en señalar además que las dietas equilibradas que contienen almendras, avellanas y nueces **reducen las cifras de colesterol total -el riesgo cardiovascular más potente- entre un 4 y un 16%.**

Cabe destacar también que, contrariamente a la creencia popular, **consumir frutos secos no incrementa el peso corporal** si se controlan las calorías totales a causa del efecto de saciedad que produce su ingesta.

La *1ª Conferencia Salud y Frutos Secos* celebrada en Reus (Tarragona) ha sido organizada por la *Fundación Nucis*, entidad sin ánimo de lucro que tiene como objetivo la difusión de los efectos beneficiosos de los frutos secos en la salud.

La dirección de la página web de la Fundación Nucis, Salud y Frutos Secos es <http://www.nucis.org>