

El pistacho, el “oro verde” que cada vez tiene más adeptos

27/07/2020



Luisa López es productora de pistacho en San Rafael, más precisamente sobre la ruta 154 de Colonia Bombal. Allí hace 16 años que con su familia iniciaron este proyecto luchando al principio con un desconocimiento total del fruto de parte de los demás y esperando pacientemente que la planta comience a producir.

Sabroso, nutritivo y curativo, el pistacho es el fruto seco con mayor proyección en Cuyo, ya que es originario de Asia menor, de zonas desérticas, frías en invierno y cálidas en verano. Donde crece el olivo se puede cultivar este fruto seco, que tiene cada vez más adeptos y consumidores en todo el mundo.

Los frutos se desarrollan en racimos apretados como los de las uvas. Su color varía del amarillento al verdoso y se consume de todas las formas en países como Irán, Turquía y Siria, aunque hoy hace furor en Estados Unidos y forma parte de las recetas de muchos chefs argentinos.

Consultada en FM Vos (94.5) y Diario San Rafael, Luisa contó que “desde 2004 que plantamos los primeros pistachos en una pequeña finca, es un emprendimiento familiar de mi yerno, mi hija y nosotros, es por la inquietud de plantar algo diferente e investigando llegamos a los pistachos; el clima nuestro es adaptado al cultivo del mismo”.

Detalló que “es una planta grande de más de 10 metros de alto, nosotros no la dejamos tan alta, es una planta muy bonita con unas hojas brillantes que en la época de producción es bellísima, se cosecha a fines de febrero o marzo, depende del calor que haga”.

Hoy la familia tiene casi toda la finca de cinco hectáreas con pistacho, nogales y almendras. López añadió que “es un producto no perecedero que rinde más que otros frutos, pero no es para personas ansiosas”, aclaró. Es que, explicó, “el pistacho demora cinco años en empezar a producir, es como para un mini emprendimiento, es mejor para personas que tienen más hectáreas; se cosecha al llegar a su grado de madurez, abre una piel externa color verde, es un racimo bien apretado, se colocan lienzos, se mueve la planta y el pistacho maduro cae”. Luisa aseguró que al inicio del emprendimiento en San Rafael casi nadie conocía el pistacho. “El boca a boca nos ha llevado a que vendamos todos los pistachos en distintos lugares del país”.

En Argentina, la mayor zona de producción está en Cuyo y, en Mendoza crece a pasos agigantados. Ya hay plantaciones en Lavalle, Guaymallén, General Alvear, Las Heras, San Rafael, Tupungato y Luján. Como todos los frutos secos, el pistacho tiene grasas beneficiosas para combatir el colesterol o las llamadas “grasas malas” y altas propiedades nutricionales.

Posee gran cantidad de hierro, lo que lo convierte en un excelente remedio natural para personas anémicas y un aliado para quienes hacen deportes de alto rendimiento. Sus vitaminas E, B2 y B6 son buenas para el estado de ánimo. Tienen calcio, para los huesos, magnesio y potasio, para los músculos y fibra que regula el sistema gastrointestinal.

Cada grano está repleto de fibra y antioxidantes, lo que lo convierte en un aliado para el corazón. Al aportar mayor sensación de saciedad que otros frutos, ayudan a bajar de peso y a reducir masa corporal.

<http://diariosanrafael.com.ar/diariosanrafael/wp-content/uploads/2020/07/Luisa-Lopez.mp3>