

# Nueces de California



INDUSTRIA DE LA ALIMENTACIÓN Y RESTAURACIÓN

## NUECES DE CALIFORNIA, LA MEJOR OPCIÓN

Las nueces son un producto natural, versátil y saludable. Este fruto seco se ha convertido en ingrediente esencial de la dieta mediterránea. Entre las distintas opciones, las Nueces de California destacan y son fácilmente diferenciables por su gran tamaño y grosor, su color canela y su suave y adulado sabor.



## EL FRUTO SECO MÁS SALUDABLE

Las nueces han probado ser un **superalimento** por su multitud de beneficios para la salud, en especial, los relacionados con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades del corazón. Desde la década de los 90, la investigación científica ha confirmado que su **composición única de nutrientes** puede ayudar a reducir el colesterol, a mejorar la función arterial, controlar la diabetes tipo 2 o regular el peso.

Las nueces son calóricas, pero todas sus grasas son buenas y esenciales para nuestra salud. **Es el único fruto seco con una cantidad significativa de ácidos grasos Omega 3**, nutrientes con numerosos beneficios para la salud y que el cuerpo humano no puede producir. Además, las Nueces de California aportan importantes cantidades de vitaminas y minerales esenciales. Un puñado de nueces es una buena fuente de vitamina B6, ácido fólico, fósforo, magnesio y cobre. También contienen antioxidantes, son ricas en proteínas y no tienen colesterol.



## MÚLTIPLES APLICACIONES EN ALIMENTACIÓN



Incluir Nueces de California en los productos alimenticios los hace más sabrosos y saludables. Y la salud es, precisamente, uno de las motivaciones de compra del consumidor en la actualidad. Los productos o los platos de un menú de restaurante que incorpora nueces son percibidos por el consumidor como más innovadores, de mayor calidad y elaboración.

La textura de las Nueces de California es suave pero crujiente. Su sabor es ligeramente dulce. Es un fruto seco que permite amplias combinaciones y maridajes. Enteras, troceadas, en polvo o en cremas las nueces tienen múltiples aplicaciones para incorporarlas en cualquier plato o producto y que ensalza el sabor en su conjunto. **Algunos ejemplos:**

### PRODUCTOS DE CONFITERIA

Como ingrediente y relleno, para dar textura y con sabores como chocolate, café o caramelo, las nueces combinan a la perfección. Para conservar el aceite que tienen las nueces en su uso en dulces lo más adecuado es cubrirlas con azúcar, caramelo u otro ingrediente que bloquee el paso del aire.

### PANADERÍA Y PASTELERÍA

Como aderezo, ingrediente, como relleno o para ensalzar el sabor de los productos. La textura de las nueces se preserva perfectamente al incorporada en obleas de chocolate, galletas o productos horneados.

### PRODUCTOS LÁCTEOS

Como cobertura o como aderezo.

### COMIDAS PREPARADAS

Aderezo para ensaladas, rebozado para carnes y mariscos, para frituras.

### CONGELADOS

Cobertura para barras helados, ingrediente para cualquier tipo de comida congelada. Las nueces pueden tostarse, asarse, cocerse y utilizarse en todo tipo de comida congelada, ya que no pierden ninguna de sus propiedades ni su crujiente textura.

### SALSAS Y ALIÑOS

En aceites y como ingrediente ensalzador del sabor.

## UNA INDUSTRIA FLORECIENTE

El 99% de las nueces cosechadas en Estados Unidos proceden del Valle central de California, una de las tierras más fértiles del planeta.

La industria de las Nueces de California está constituida por más de 4.600 cultivadores y 64 procesadores, todos ellos representados por la California Walnut Commission (CWC), institución fundada en 1987 con la principal misión de desarrollar el mercado internacional de las Nueces de California.

La industria exporta aproximadamente un 45% de su cosecha. Sus mercados principales son España, Alemania, Japón, Corea del Sur, Italia, Canadá, China y Turquía.

### España, entre los principales consumidores

España es uno de los mayores consumidores mundiales de este grano seco y más del 80% del mercado corresponde a las Nueces de California.

España importa cada año alrededor de 16.000 toneladas de nueces, de las cuales más de 11.000 en cáscara y 5.000 peladas. Estos datos convierten a nuestro país en uno de los mayores importadores de nueces en cáscara y el cuarto de nueces peladas. Cabe destacar que las cifras de esta última modalidad han aumentado un 64% en los últimos cinco años.



En la web de **Nueces de California** se pueden consultar y descargar más recursos como una completa guía técnica con explicaciones sobre la industria, formatos y colores de las nueces o preguntas frecuentes.

## MENÚS SANOS Y SABROSOS CON NUECES

Los clientes quieren cada vez más encontrar platos nutritivos y saludables en los menús y cartas de los restaurantes. Incorporar Nueces de California permite crear platos originales y deliciosos. Las recetas tradicionales serán más sanas si les añades este fruto seco. **Aquí tienes algunas ideas y recetas:**

- Ofrece nueces tostadas como aperitivo.
- Un yogurt con nueces, pan con nueces o crepes y madalenas con nueces son opciones ideales para ofrecer como desayuno o merienda.
- Añade nueces troceadas para decorar postres o en ensaladas
- Incorpora las nueces en tus platos de pasta o arroces.
- Espolvorea nueces troceadas en las sopas para llenarlas de textura y sabor.
- Añade nueces a una tabla de quesos o frutas.
- Baña filetes de pescado o carnes con salsa de nueces.
- Utiliza la crema de nueces para rellenar productos de confitería o panadería.
- Galletas, brownies, helados, pasteles con nueces para los postres.
- Una opción más sana es una copa de frutas con nueces.
- Utiliza el aceite de nuez para aliñar ensaladas.

### Brocheta de pavo con salsa de lima, curry y Nueces de California

#### Ingredientes

**Para las brochetas de pavo:**  
 320 gr. de espaguetis  
 2 l. de agua con sal  
 100 gr. de Nueces de California  
 80 gr. de panceta  
 200 gr. de cebolla  
 20 gr. de perejil  
 1 l. de leche  
 60 ml. de aceite de oliva  
 80 gr. de gorgonzola  
 12 gr. de sal  
 12 gr. de pimienta

#### Elaboración

1. Trocear las pechugas en tacos. Lavar y cortar los pimientos. Lavar y partir los tomates cherry por la mitad. Untar ligeramente los ingredientes en aceite e introducirlos en los pinchos junto al laurel.
2. Mezclar un poco de pimienta molida con aceite y untar la brocheta con esta mezcla. Hacer la brocheta en una parrilla unos 12 ó 15 minutos, girándola a menudo.

**Para la salsa de curry y lima:**  
 60 gr. de Nueces de California  
 2 yogures desnatados  
 Piel rallada de lima  
 Zumo de lima  
 Una cucharada de curry  
 Una pizca de sal  
 Pimienta molida

3. Picar las Nueces de California para la salsa y colocarlas en un plato. Mezclar el yogur con la ralladura y el zumo de lima, el curry y las nueces. Condimentar con sal y pimienta. Remover bien la salsa y servirla junto con la brocheta.

Para 4 personas

Calorías: 305 g  
 Total grasas: 17 g  
 Grasas saturadas: 2,5 g  
 Grasa monoinsaturada: 6 g  
 Grasa poliinsaturada: 8 g  
 Colesterol: 65 mg  
 Sodio: 223 mg  
 Total carbohidratos: 8 g  
 Fibra: 3,5 g  
 Proteínas: 27,8g



### Ensalada de frutas y Nueces de California

#### Ingredientes

7,4 kg de manzanas variedad Granny Smith  
 7,4 kg de manzana variedad Red Delicious  
 3,8 kg de piña natural en tajadas  
 3,8 kg de yogur de vainilla desnatado  
 1 kg de pasas  
 1 kg de Nueces de California

Calorías: 240 g  
 Total grasas: 6 g  
 Grasas saturadas: 0,5 g  
 Grasa monoinsaturada: 1 g  
 Grasa poliinsaturada: 4 g  
 Colesterol: 1 mg  
 Sodio: 34 mg  
 Total carbohidratos: 48 g  
 Fibra: 6 g  
 Proteínas: 4,5g

#### Elaboración

1. Pelar y cortar las manzanas en trozos pequeños en un gran bol.
2. Añadir los trozos de piña, el yogur, las pasas y las Nueces de California. Remover hasta que los ingredientes se combinen de manera uniforme junto al yogur. Cubrir y refrigerar durante dos horas hasta el momento de servir.

Para 100 raciones



# EN LA MENTE DEL CONSUMIDOR TODO EL AÑO

La promoción entre los consumidores de la calidad, sabor, versatilidad y beneficios saludables de las Nueces de California es uno de los objetivos de la California Walnut Commission, organización que agrupa a los 4.600 cultivadores y 64 procesadores de este fruto seco. Para cumplir estos objetivos durante todo el año se realizan actividades de marketing y relaciones públicas dirigidas al consumidor final y en apoyo de la industria de la alimentación y la restauración.

- La exitosa campaña de comunicación "Menús con Corazón" cuenta con la colaboración y aval de la Fundación Española del Corazón. En ella numerosos chefs de reconocido prestigio elaboran recetas cardiosaludables con nueces para promover una alimentación sana para el corazón.
- Nueces de California tiene firmado acuerdos con sociedades científicas como la Asociación Española de Nutricionistas y Dietistas para elaborar conjuntamente contenidos sobre salud y alimentación para los consumidores



Recetario cardiosaludable

- Con el objetivo de dar a conocer el valor añadido que pueden aportar las nueces a sus productos y explorar vías de colaboración, Nueces de California organiza Seminarios Gastronómicos para la industria. Además, la CWC apoya el lanzamiento de nuevos productos que contengan Nueces de California con ayudas a la promoción y el marketing del producto. Gracias a estos acuerdos hay diversidad de productos con nueces comercializados en otros países.
- Nueces de California participa regularmente en congresos organizados y dirigidos a los profesionales de la salud, la nutrición y la gastronomía (Alimentaria, Madrid Fusión, Congreso de la FESNAD, Fórum Gastronómico de Girona, Congreso Nacional de Cardiología, etc.) para potenciar la promoción de hábitos de alimentación saludable en los que las Nueces son un ingrediente esencial.



Stand

Seminario gastronómico



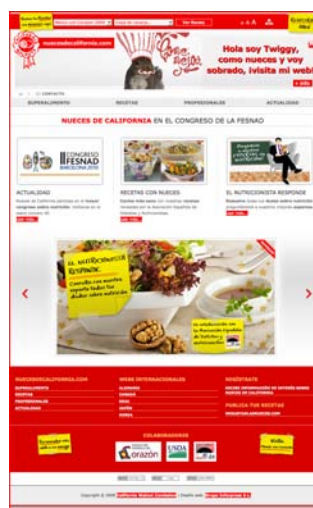
- Durante el año se lanzan diversas campañas publicitarias en prensa, radio y/o televisión.
- Se dan a conocer los últimos estudios científicos que confirman los beneficios saludables de las nueces.
- Se desarrollan y publican nuevas recetas incorporando Nueces de California para dar nuevas ideas de cómo introducirlas en los menús diarios de los consumidores.

## NUECES 2.0, PIONEROS EN COMUNICACIÓN ON LINE

Nueces de California lanzó en 2009 su renovada página web especialmente diseñada para sus distintos públicos: consumidores, profesionales de la restauración, la salud y la industria alimentaria. Dinamismo e interactividad caracterizan la nueva página con unos contenidos variados y muy accesibles. La sección de recetas se amplía e incluye un buscador y hay multitud de recursos descargables que se actualizan periódicamente.

Además, Nueces de California ha puesto en marcha una comunidad de recetas, [www.megustanlasnueces.com](http://www.megustanlasnueces.com), donde los aficionados a la cocina pueden compartir sus platos con nueces y resolver sus dudas sobre salud y nutrición con nuestro nutricionista experto.

También hay espacio para el humor y la diversión con nuestra ardilla Twiggly ([www.comonuecesvoysobrao.com](http://www.comonuecesvoysobrao.com)), quien se encarga de dar divertidos consejos para seguir una alimentación saludable con las nueces como ingrediente protagonista.



www.nuecesdecalifornia.com



www.megustanlasnueces.com



California Walnut Commission  
101 Parkshore Drive, Suite 250  
Folsom, CA 95630  
Phone: (916) 932-7070  
Fax: (916) 932-7071

[www.nuecesdecalifornia.com](http://www.nuecesdecalifornia.com)  
[www.megustanlasnueces.com](http://www.megustanlasnueces.com)  
[www.comonuecesvoysobrao.com](http://www.comonuecesvoysobrao.com)

G.P. Inforpress  
Villarroel, 214 1º 2º 08036 Barcelona  
Tel.: + 34 93 419 06 30 Fax: + 34 93 410 86 96  
Contacto: Cristina Massana  
cmassana@inforpress.es