



Jacky F. Se trata de la fruta más grande del mundo.

JACKFRUIT: Pollo parece, fruta es

Una superfruta que por su sabor y textura se puede utilizar como alternativa a la carne es conocida cada vez más en el mundo vegano

María Jesús Díez

La jackfruit está considerada como una superfruta por su alto contenido en fibra (tiene hasta 5 gramos de fibras vegetales), además de no poseer grasa ni azúcar y su aporte de hierro y calcio. En nuestro país no es muy conocida, pero gracias a la peculiaridad de que se puede utilizar para sustituir a la carne, se está haciendo cada vez más conocida en el mundo vegano, y “también entre los celíacos, ya que está libre de gluten”, apunta Katrin Haussler, responsable de Jackfruit.es, distribuidor en España y Portugal de la jackfruit de la marca Jacky F.

Tal y como explica Katrin, Jacky F. se fundó en

2016 por parte de Julia, una joven alemana que descubrió que NO había jackfruit ecológica en Europa y decidió poner en marcha un proyecto de crowdfunding para lanzar la primera empresa europea de jackfruit ecológica.

“En nuestro caso, nos lanzamos en 2018 a traer la jackfruit JackyF. a España. Somos productores de la primera Bio Kombucha española (fundada en 2003) y nos encantan los productos innovadores, sostenibles y veganos. Además, conocemos a Julia y vivimos sin comer carne desde más que 20 años, y la jackfruit nos ofreció mucha variedad nueva en la cocina”, relata Katrin Haussler.

Se trata de la fruta más grande del mundo y es fruta y verdura en una. Y lo más destacado es que la jackfruit joven tiene una textura fibrosa y un sabor neutro que nos recuerda a la carne de pollo. Es una de las razones por la que sirve perfectamente como sustituta de la carne, sin necesidad de añadir otros aditivos e ingredientes. “Es enormemente versátil, tiene muchísimas aplicaciones: puedes ‘jackfrutizar’ todos tus platos favoritos. Lo más común es un plato de pulled pork, pero hay recetas de hamburguesas, guisos, currys, empanadas, nuggets, etc.”, destaca Katrin. La jackfruit joven que venden envasada es baja en calorías y tiene muy pocos carbohidratos.

“Posee un alto contenido en fibra y aporta hierro y calcio”

Por el contrario, “si dejamos madurar la jackfruit, se forma fructosa y sabe a una mezcla de mango, piña y gominola”, añade la experta.

La jackfruit Jacky F. procede de pequeños agricultores de Sri Lanka. Ante la pregunta de si podría llegar a cultivarse en España, Katrin



Jacky F. Tiene muchas aplicaciones culinarias.

indica que “sería difícil ya que necesita un clima tropical, pero sabemos que ya hay unos pocos árboles en la costa tropical granadina”.

En cuanto a la garantía de seguridad y trazabilidad de sus productos, detalla que la Jacky F. posee todos los certificados necesarios y también el sello ecológico. “Y sí, ecológico en Sri Lanka también significa ecológico según nuestras leyes europeas. Para obtener el sello ecológico europeo están los mismos estándares mundiales. Los proveedores están controlados por la empresa Control Union de País. Además, controla frecuentemente a Jacky F. la öko Kontrollstelle alemán QC&I (DE-ÖKO-013)”.

Ante las posibles dudas que puede generar en los consumidores el hecho de que sea un producto ecológico pero proceda de otro país, Katrin aclara que muchos consumidores se informan en su página web y eso les genera confianza. “Además, Julia, la fundadora de la compañía, suele viajar mucho a Sri Lanka para acompañar los procesos y cosechas. Y al final se ve perfectamente en la calidad de la fruta: una jackfruit de buena calidad tiene un color ligero amarillo y el sabor parecido a la alcachofa (sin cocinarla)”, agrega.

“Tiene una textura fibrosa y un sabor neutro”

Para dar a conocer este vegetal en el mercado español, Katrin nos cuenta que están presentes en las ferias veganas y ecológicas, además de compartir contenidos en las redes sociales, publicar recetas y ofrecer talleres de cocina.

En cuanto a los próximos años, la responsable de la distribuidora señala que quieren seguir siendo “la referencia ecológica y sostenible en las marcas de jackfruit. Vamos a ser el punto de encuentro y intercambio acerca de cómo conseguir el plato perfecto con jackfruit, enseñando que una alimentación sin carne no es un paso tan grande”. ■