

LA MORA

MES
Ene.
Feb.
Mar.
Abr.
May.
Jun.
Jul.
Ago.
Sept.
Oct.
Nov.
Dic.

La popular mora silvestre, es en realidad la zarzamora, tam bién denominada frambuesa negra. Se trata de un fruto que crece en arbustos de la familia de las Rosáceas, la cual incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. Así mismo, se engloban dentro



del género *Rubus*, que no se ha de confundir en ningún momento con las frutas del género *Morus*; *Morus nigra* y *Morus alba* L., que crecen en árboles.

ORIGEN Y VARIETADES

Estas frutas son oriundas de Asia y Europa y se pueden ver en estado silvestre en márgenes de caminos o torrenteras. Crecen en terrenos húmedos y en algunos casos, como el pacharán, se pueden encontrar a 1.500 metros de altitud. Maduran durante los meses de verano y otoño. Actualmente, se cultivan especies con fines comerciales, por lo que es fácil encontrarlas en mercados especializados. El arándano que se consume en España procede básicamente de Australia, Chile, Holanda e Italia, pero cada vez toman mayor relevancia los que proceden de Huelva y Asturias.



Crece silvestre en muchas zonas, llanuras, montañas, claros de bosques y sobre todo en pendientes y márgenes soleados. Es un fruto constituido por pequeñas drupas o granos que se agrupan entre sí. Primero son de color verde, después rojas y cuando están maduras, adquieren un color negro brillante. Existen más de 300 especies de mora, aunque sólo nueve tienen valor

comercial. A nivel mundial, las variedades de cultivo proceden de las especies *Rubus occidentalis* o de hibridaciones con *Rubus idaeus*. En Colombia, la especie cultivada comercialmente es la *Rubus glaucus* o mora de Castilla. Dentro de las moras cultivadas existen variedades e híbridos con espinas y variedades sin espinas. Asimismo, dentro de esta clasificación se diferencian comercialmente en dulces y no dulces. Las tres variedades más comerciales de moras son: Logan: son un cruce entre una zarzamora y una frambuesa, son más ácidas que las zarzamoras y menos aromatizadas que las frambuesas. Presentan una coloración púrpura y están desprovistas de semillas. Young: resultantes del cruce entre una zarza de los rastrojos y una frambuesa. Tiene aspecto de zarzamora alargada. Su sabor es ácido y poco aromatizado. Boysen: cruce entre la variedad Young y la frambuesa. Son de gran tamaño y su aspecto es muy similar a la frambuesa. Tay: es un cruce entre la zarzamora y la frambuesa originado en Escocia. Es grande, ácida y de un tono escarlata.

SU MEJOR ÉPOCA

Se recolectan desde finales de agosto y en el mes septiembre. Se conservan durante 7 a 10 días en unas determinadas condiciones de temperatura y humedad relativa. En casa, se las debe conservar en el frigorífico, donde permanece en óptimas condiciones hasta 3 días.

CARACTERÍSTICAS

🍇 Forma: es un fruto de pequeño tamaño, redondo o ligeramente a alargado, compuesto por pequeños glóbulos que contienen en su interior una semilla diminuta, perceptible y a veces molesta durante su consumo.



Tamaño: tiene una longitud de 1,5 a 2 centímetros.



Color: tienden a ser de color negro brillante intenso.



Sabor: es dulce cuando está bien madura con matices ácidos.



CÓMO ELEGIRLAS Y CONSERVARLAS

Al elegir este tipo de frutas es conveniente fijarse en su color, ha de ser brillante e intenso. Deben encontrarse firmes al tacto y secas, ya que las blandas y húmedas se estropean antes. Se suelen deteriorar por deshidratación, rajado de los pequeños granos que las forman o enmohecimiento.

Normalmente el aroma acompaña al aspecto del alimento y suelen ser frutas muy perfumadas.

No se deben adquirir los frutos que no estén maduros pensando que ya madurarán en casa, ya que esto no sucederá. Tampoco es conveniente adquirirlos demasiado maduros ya que pierden su jugo.

PROPIEDADES NUTRITIVAS

Estas frutas son de bajo valor calórico por su escaso aporte de hidratos de carbono. Son especialmente ricas en vitamina C las grosellas negras y las rojas, que tienen cantidades mayores que algunos cítricos. En general, las bayas silvestres son buena fuente de fibra; que mejora el tránsito intestinal, y de potasio, hierro y calcio (estos dos últimos de peor aprovechamiento que los procedentes de alimentos de origen animal), taninos de acción astringente y de diversos ácidos orgánicos. Sin embargo, lo que en realidad caracteriza a estas frutas es su abundancia de pigmentos naturales

(antocianos y carotenoides) de acción antioxidante. En la alimentación humana, este tipo de frutas constituyen una de las fuentes más importantes de antocianos, que les confieren su color característico y que están junto con ácidos orgánicos tales como el ácido oxálico o el ácido málico, responsables también de su sabor. La vitamina C tiene acción antioxidante, al igual que los antocianos y carotenoides. Dicha vitamina interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para la actividad muscular normal e interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

Composición por 100 gramos de porción	
Calorías (Kcal)	(35,1)
Hidratos de carbono (g)	(6)
Fibra (g)	(9)
Potasio (mg)	(210)
Magnesio (mg)	(1)
Provitamina A (mcg)	(29)
Vitamina C (mg)	(18)
Vitamina E (mg)	(13,3)

EN RELACIÓN CON LA SALUD

Los antocianos y carotenoides son abundantes en la composición de todas estas frutas del bosque. Desde el punto de vista bioquímico se caracterizan por poseer una elevada actividad antioxidante; neutralizan la acción de los radicales libres que son nocivos para el organismo. Estas propiedades pueden dar lugar a efectos fisiológicos muy diversos; efectos antiinflamatorios y acción antibacteriana de los antocianos, entre otros. Estas frutas contienen, además de los antocianos y carotenoides, otros antioxidantes como la vitamina C. La ingesta dietética de estas sustancias potencia nuestro sistema inmunológico o de defensas del organismo y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades degenerativas, cardiovasculares e incluso del cáncer. Asimismo, la vitamina C tiene la capacidad de favorecer la absorción del hierro de los alimentos, por lo que mejora o previene la anemia ferropénica. Existen ciertas situaciones vitales en las que las necesidades orgánicas de vitamina C están aumentadas, como embarazo, lactancia, tabaquismo, empleo de ciertos medicamentos, estrés y defensas disminuidas, práctica deportiva intensa, cáncer, Sida y enfermedades inflamatorias crónicas. En dichas situaciones, el consumo de bayas silvestres ricas en vitamina C está especialmente indicado.



La fibra es un componente muy abundante en estas frutas, por lo que su consumo habitual durante los meses en los que abundan puede resultar un remedio para tratar el estreñimiento y la atonía intestinal.


Los frutos cuando aún están verdes, son ricos en taninos, que les confiere esa sensación de aspereza en el paladar y resultan astringentes y refrescantes, pero una vez alcanzan su completa madurez, los taninos disminuyen y las frutas adquieren propiedades laxantes, tónicas y depurativas.

Particularmente, los arándanos son ideales para combatir infecciones y para mejorar la circulación periférica. El jugo de arándanos de la variedad roja, ejerce una sorprendente acción antiséptica y antibiótica sobre los gérmenes causantes de las infecciones urinarias, especialmente sobre la Escherichia Coli. En caso de cistitis, se recomienda la toma de un vaso grande lleno de unos 300 mililitros de jugo fresco diario, durante uno a tres meses, como tratamiento y profilaxis.

Además, los arándanos contienen ácido quínico, sustancia que se elimina y acidifica la orina, de modo que evita que se formen cálculos o litiasis renal de fosfato cálcico, no de otro tipo de cálculos.

COMENTARIO DIETÉTICO

Desaconsejado: Diarrea y otros trastornos gastrointestinales (estómago delicado, gastritis, etc.). Diabetes, hipertrigliceridemia y exceso de peso.

 **Adecuado - Muy Adecuado:** Población sana, deportistas, situaciones de estrés y defensas disminuidas. Estreñimiento, celiaquía y anemia. Hipertensión, hipercolesterolemia e hiperuricemia o gota no asociadas a exceso de peso



CURIOSIDADES

Las frutas oscuras con colores negros, rojizos o violáceos eran conocidas ya en Grecia y se les denominaba "sangre de titanes". Las grosellas rojas silvestres pueden confundirse con la bola de nieve (*Viburnum opulus*), un arbusto que crece cerca del agua, florece a partir de junio y sus frutos son rojos brillantes. El consumo de *Viburnum* crudo puede causar envenenamiento. Se conoce la existencia del licor de endrinas desde la edad media. La reina Blanca de Navarra estando enferma tomó licor de este fruto con fines medicinales. Durante el siglo XIX la presencia de pacharaneras vendiendo endrinas en los mercados de Pamplona, Navarra, era muy habitual

CÓMO PREPARARLAS

Estas frutas se puede consumir al natural, solas o acompañadas de helado, yogur o nata, zumo y con ellas se pueden preparar deliciosos helados, sorbetes, budines veraniegos, confituras e incluso añadirse en ensaladas o junto con los cereales del desayuno. A nivel industrial, se emplean las moras con frecuencia para elaborar gelatinas, mermeladas y confituras. En la zona del Valle del Jerte (Cáceres), se hace con las moras silvestres un exquisito licor.

