

FRAMBUESA, UN DELICADO FRUTO AGRIDULCE

Por cada 100 gramos

calorías

25
kcal

colesterol

0
mg

agua

87
g

hidratos de carbono

5
g

potasio

170
mg



Fruto del frambueso o sangüeso, la frambuesa, delicada y colorista, es una verdadera joya para el paladar y los ojos. Sabrosa y sugerente. Muy apreciada y muy perecedera. Esta planta crece silvestre en diversas regiones de Europa y de España, pequeña, cónica o redondeada con una piel aterciopelada de color rojo o amarillento, aunque también se cultiva y su producción es muy apreciada. La pulpa es muy aromática y su sabor es agrídulce. Puede consumirse cruda o emplearse para elaborar mermeladas, jaleas y bebidas. En Macedonia, ensaladas, con yogures naturales o en helados. ¿Fresca? Lo mejor, pero también se pueden encontrar congeladas.

En cuanto a los platos contundentes que protagonizan ciertas carnes, agradecen para contrarrestar la potencia de su sabor, el toque agrídulce que proporciona una crema de frambuesas, junto a setas como los boletus o niscalos. Sus propiedades nutricionales van desde el control natural del peso, pasando por el

fortalecimiento de los huesos y su gran poder antioxidante. Para ello, la mejor forma de aprovechar al máximo todas las propiedades de la fruta es incluirla en la rutina diaria en forma de zumo, té, mermelada y, sobre todo, frescas. Para aumentar su con-

servación, dado su delicadeza y corta vida, se pueden introducir en el frigorífico hasta tres días o congelarlas. De hecho, resulta sabroso y decorativo echarlas sobre una bebida en su forma congelada, sustituyendo al hielo. Las frambuesas frescas se suelen

consumir solas o con nata, pero se emplean en pastelería para aromatizar postres o preparar zumos y aguardientes. El jugo se emplea incluso para mejorar el sabor de preparados farmacéuticos. Para todas estas aplicaciones se suelen utilizar variedades rojas y grandes con pocas pepitas.

La madurez de las frambuesas llega con los meses de verano y otoño, la mejor época para consumirla en fresco. No obstante, es posible encontrarlas en el mercado durante prácticamente todo el año.

Para elegir ejemplares de calidad es necesario que presenten colores rojos intensos, la piel tersa y dura, grosor considerable, tallo en tonos verdes, así como un tacto seco y fresco. Hay fundamentalmente dos variedades: reflexas, remontantes o bíferos. Los frutos fructifican en otoño (de brotes anticipados) y en junio. Destacan por su valor ornamental en jardines, ya que sus frutos, pequeños y de perfume débil, presentan sensaciones de escaso dulzor en la boca. Las no reflexas, no remontantes o uníferos solo fructifican en julio. De frutos más gruesos, dulces y aromáticos.

UN POCO DE HISTORIA

SEMILLAS EN VARIOS YACIMIENTOS ROMANOS

La frambuesa roja aparece por primera vez en la historia europea en el Monte Ida, en Grecia. Desde la península helénica se introdujo en Italia por los romanos; de ahí, se extendió a los Países Bajos e Inglaterra –se han encontrado semillas de variedades para el cultivo en yacimientos romanos–, desde donde sería llevada a América del Norte. Pero esta es tan solo una de las hipótesis que se exponen actualmente, ya que otras teorías sitúan el origen de la frambuesa roja en Asia, donde habría nacido el subgénero 'Idaeobatis', del que proviene la 'Rudus idaeus', mientras que otras apuntan a Norteamérica como cuna de este fruto. En el siglo XVIII, toda Europa dispone ya del cultivo de la frambuesa, en zonas de monte bajo, con clima Atlántico y altitudes superiores en los países ribereños del Mediterráneo. El 90% de la producción actual de frambuesas se destina a la elaboración de zumos y bebidas, siendo Europa su principal productor, especialmente Rusia, Serbia y Polonia. Estados Unidos, por su parte, es el principal exportador mundial de estos frutos.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN ANTIOXIDANTE DE NUESTROS BOSQUES

«La frambuesa es un alimento con elevado potencial antioxidante, bajo en calorías y con un aporte de fibra, potasio y ácido fólico interesante»

DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

La frambuesa es un fruto de color magenta y cubierto por un fino vello que crece en los bosques europeos. En verano es cuando madura, aunque en otoño también se puede saborear. Junto con otras frutas revisadas en esta sección como las fresas, cerezas, moras y arándanos, las frambuesas forman parte de los conocidos frutos rojos, caracterizados todos por tener un elevado poder antioxidante.

La frambuesa, debido a su alto contenido en agua, casi un 90%, aporta muy pocas calorías (25 por 100 gramos), aportando 5 gramos de hidratos de carbono y 4 de azúcares (glucosa, fructosa o xilitol), siendo los hidratos de carbono su principal nutriente. El aporte de proteínas es mínimo, entorno a 1,4 gramos por 100 gramos y el de grasas de tan solo de 0,3 gramos por 100 gramos. Es muy importante el contenido de fibra, alcanzando casi los 7 gramos por 100.

Con respecto a los minerales, como en todas las frutas rojas, el que predomina es el potasio (170 miligramos por 100 gramos), con aportes en menor cantidad de fósforo, magnesio y calcio. Dentro de las vitaminas, la de mayor presencia es la vitamina C (30 mg por 100 gramos, la mitad que las fresas), por lo que la toma de 200 gramos de frambuesas representa el aporte del 100% de las necesidades diarias de vitamina C. Por tanto, es una fruta que interviene en todos los procesos antioxidantes a través del aporte de esta vitamina. Otra vitamina con un contenido interesante es el ácido fólico, que interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. Al igual que las fresas presentan ácidos orgánicos, entre ellos podemos citar el ácido cítrico, el ácido oxálico y el ácido málico. Por tanto, la frambuesa, es un alimento con elevado potencial antioxidante, bajo en calorías y con un aporte de fibra, potasio y ácido fólico interesante.



ANA SANTIAGO