

El membrillo, un regalo del otoño

Los castellanos y leoneses son aficionados a su cultivo doméstico



VALLADOLID. Agradable perfume, fruto grande, carnoso y de color amarillo. El membrillo es un verdadero regalo del otoño para la vista –decora con romanticismo un buen centro de mesa–; para mejorar el olor de los armarios –aún hay quien lo introduce entre la ropa por su aroma–; y, por supuesto, por su valor gastronómico y nutritivo.

Crecía silvestre en Asia y los griegos lo descubrieron en la ciudad de Cydon, en la isla de Creta y lo bautizaron como 'cydonia oblonga'. Apreciado por sus propiedades terapéuticas desde siempre, era cultivado en la antigua Babilonia ya en el año 4.000 antes de Cristo.

Cuenta una leyenda, que los griegos preparaban con el membrillo un dulce con miel como único remedio de las ninfas para aplacar el llanto y los gritos del dios Zeus niño. Además, en Grecia estaba consagrado a la diosa del amor, Afrodita, y Venus se representaba con un membrillo en su mano derecha. Los romanos creían que comer este fruto la noche de bodas otorgaba a los recién casados suerte y fecundidad.

En la Edad Media, el membrillo no faltaba en las mesas de monarcas y aristócratas, que utilizaban banquetes y lujos gastronómicos como muestra de su grandeza. Además, estaban convencidos de que alejaba las malas influencias.

El dulce de esta fruta es su forma más conocida de consumo, pero no la única y los grandes cocineros le han devuelto un lugar relevante en sus creaciones. Platos de caza, estofados, todo tipo de carnes y asados cuentan con este amarillo y



aterciopelado fruto. Aunque Castilla y León no es una gran productora del membrillo, más propio de Murcia, Valencia y Andalucía, este árbol, de la familia de las rosáceas, es habitualmente cultivado en los jardines y huertos domésticos y su elaboración artesanal está frecuente en los mercados de la comuni-

dad porque, al ser un frutal de secano, se adapta muy bien tanto a las zonas templadas como a las frías. La fruta además de poder conservarse meses como dulce o mermelada, aguanta muy bien a temperatura ambiente tres y cuatro meses.

Su contenido en azúcares es bajo y, por lo tanto, escaso su aporte en

calorías. Es el dulce añadido para las confituras lo que lo convierte en un lujo para quienes siguen una dieta de adelgazamiento.

No es demasiado rico en minerales, con excepción del potasio necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y bueno para los dolores musculares. As-



VALOR NUTRICIONAL

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.	
Agua (g.)	86,40
Energía (kcal.)	28,80
Energía (kJ.)	120,00
Proteínas (g.)	0,40
Grasa total (g.)	0,00
Hidratos de carbono totales (g.)	6,80
Azúcares (g.)	6,80
Almidón (g.)	0,00
Fibra dietética (g.)	6,40
MINERALES	
Calcio (mg.)	14,00
Hierro (mg.)	0,40
Magnesio (mg.)	6,00
Cinc (mg.)	0,00
Sodio (mg.)	3,00
Potasio (mg.)	200,00
Fósforo (mg.)	19,00
Selenio (g.)	0,60
VITAMINAS	
Tiamina o Vitamina B1 (mg.)	0,02
Riboflavina o Vitamina B2 (mg.)	0,02
Eq. niacina (mg.)	0,20
Vitamina C (mg.)	13,00

tringente por excelencia es muy útil para la diarrea y también para la disentería. Comerlo asado facilita la expectoración por lo que es bueno para el asma, la bronquitis, la tos o el resfriado. Es rico en fibra y taninos, es desinfectante y ayuda a eliminar el ácido úrico. En cosmética, se utiliza el mucílago para darle cuerpo y brillo al cabello.

Su aportación en vitamina C, y dado que se conservaba mucho mejor que otras frutas, lo hacía indispensable entre las provisiones para emprender un largo viaje en las navegaciones a partir del siglo XVII, cuando ya había conocimiento de que prevenía el escorbuto.

El membrillo ('cydonia oblonga') es un arbusto originario de Asia, el fruto es amarillo y con un terciopelo marrón por fuera y por dentro su carne es harinosa, blanca y ácida de sabor. Su apariencia es muy similar a la pera, sin embargo tiene un sabor ácido que no le hace agradable al paladar, el membrillo no puede comerse crudo por lo que debe tener algún tipo de cocción para hacer posible su consumo. Desde el punto de vista nutricional, en un 86% está compuesto por agua, con un elevado contenido en fibra (6 gramos por cada 100 gramos). El mem-

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto
de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

CYDONIA
OBLONGA



www.ienva.org

llo es una fruta con un escaso contenido de azúcares (7 gramos/100 gramos de producto) y de hidratos de carbono (6,8 gramos/100 gramos de producto), y por tanto aporta muy pocas calorías (28 calorías por 100 gramos). El inconveniente que presenta es que en la mayoría de las ocasiones se consume en forma de dulce de membrillo, que lleva adicionado azúcar, por lo que el valor calórico de este producto se dispara, multiplicándose por 10 (229 calorías/100 gramos). Dentro del aporte de vitaminas, merece la pena citar su alto contenido en vitaminas A, C, B6, Tiamina, Niacina, Riboflavina y

folatos, mientras que en el apartado de los minerales están presentes el Hierro, Calcio, Magnesio, Fósforo, Sodio, Potasio, Selenio, Zinc y Cobre. No obstante, al consumirse cocinado, el aprovechamiento de esta vitamina es muy pequeño. Las verdaderas propiedades nutricionales del membrillo se deben a su abundante contenido en fibra (pectina y mucílago) y taninos, sustancias que le confieren su propiedad astringente ante situaciones de diarrea. También contiene ácido málico, ácido orgánico que forma parte del pigmento vegetal que proporciona sabor a la fruta, presentando propiedades

desinfectantes y favorecedoras de la eliminación de ácido úrico (que en exceso produce ataques de gota). La variedad más comercializada en España es Gigante de Wranja, con frutos de gran calibre, redondeados, de piel lisa y áspera y pulpa color crema y sabor ácido, no obstante existen otras variedades con las mismas propiedades nutricionales; común, esférico, Fontenay, Vau de Mau y Portugal. Como curiosidad y teniendo en cuenta el origen de esta última variedad, se cree que la palabra 'mermelada' proviene de 'marmelos' nombre del membrillo en portugués.