

EL MEMBRILLO, EL SABOR DE LA NIÑEZ

calorías **25,2**
kcal

fibra **6,4**
g

potasio **200**
mg

calcio **14**
mg

hidratos de carbono **6,3**
g



Por cada 100 gramos

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

UNA FRUTA CON SORPRESAS



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

El membrillo ('Cydonia oblonga') es un frutal originario de Asia, el fruto presenta una coloración amarillenta y con un fino terciopelo marrón por fuera, siendo su carne de características harinosas, de color blanco y ácida de sabor. Su apariencia es muy similar a una pera, sin embargo tiene un sabor ácido que no le hace agradable al paladar; de ahí, que el membrillo no suele consumirse crudo por lo que debe tener algún tipo de cocción para hacer posible su ingesta. Desde el punto de vista nutricional, como buena fruta, en un 90% está compuesto por agua, con un elevado contenido en fibra, hasta seis gramos por cada 100 gramos. El membrillo es una fruta con un escaso contenido de azúcares y de hidratos de carbono y, por tanto, aporta muy pocas calorías. No obstante, hemos comentado que su consumo crudo es excepcional y en la mayoría de las ocasiones se come en forma de dulce, que lleva adicionado azúcar, por lo que el valor calórico de este producto se dispara, multiplicándose casi por diez. Es importante su alto contenido

Baja en calorías con alto poder astringente

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; ya que tanto los minerales como las vitaminas hidrosolubles difunden al líquido de cocción. Las verdaderas propiedades nutricionales del membrillo se deben a su abundante contenido en fibra (pectina y mucilagos) y taninos, sustancias que le confieren su propiedad astringente ante situaciones de diarrea. También contiene ácido málico, este es un 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, esferoidal, Fontenay, Vau de Mau y Portugal.

UN POCO DE HISTORIA Y LEYENDA

EL MEMBRILLERO DE LA DIOSA DEL AMOR

El origen de la palabra membrillo procede de las ramas del membrillero. Cuando éstas nacen son tiernas, flexibles y resistentes como el mimbre. De esta manera, se denominó membrillo al fruto, por ser el diminutivo de mimbre. El membrillo siempre ha sido muy apreciado por sus propiedades terapéuticas, y se sabe que ya era cultivado en la antigua Babilonia. Los griegos conocían una variedad común que se cultivaba en Creta, en la ciudad de Cydon; de ahí, su nombre científico 'Cydonia oblonga'. En Grecia, el membrillero estaba consagrado a Afrodita, la diosa del amor y la fecundidad. Según varios datos, Plutarco contaba que las novias griegas mordían un membrillo para conseguir un beso perfumado antes de entrar en la cámara nupcial. Los romanos continuaron con la tradición de los griegos y representaban a la diosa Venus con un membrillo en su mano derecha. Además solían dar de comer un membrillo a los novios como símbolo de suerte y fecundidad.

un toque especial a una ensalada de endivias con kiwi o manzana o simplemente junto a la lechuga y cebolla, sin tomate. Acompaña bien a la caza y a algunos asados en su forma de fruta, basta con cortarla en trozos y rodear la pieza. La fruta del membrillo hasta sirve para aromatizar los armarios o lograr un decorati-

vo centro de mesa que no solo perdura durante mucho tiempo sin estropearse sino que resulta agradable también al olfato. En su forma cruda no es muy utilizada, sin embargo es baja en calorías porque carece de azúcares y rica en vitaminas. Contiene buena fibra y taninos, es desinfectante y ayuda a eliminar el

ácido úrico. En cosmética, se utiliza el mucilago 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. Antes, solo la casualidad hacía que los mandos de los barcos fueran los que disfrutaran de este dulce de forma abundante por lo bien que soporta meses sin estropearse y, sin saberlo, se protegían contra esta enfermedad provocada por la falta de vitamina C, mientras la tripulación caía enferma.

A pesar de ser una fruta humilde, en la Edad Media el membrillo también fue apreciado, pues monarcas y aristócratas lo servían en banquetes y lujos gastronómicos para mostrar su grandeza. El membrillero es un árbol de la familia de las Rosáceas que alcanza unos cuatro metros de altura. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por regiones templadas de todo el mundo.

T

iene el color del otoño, tanto el amarillo fresco de la fruta como el dorado y tostado cuando se hace dulce. El membrillo sabe siempre a niñez, a hogar y a recuerdos. Colgaban en el desván las mallas de

tela con su sabroso contenido dentro para consolidar el dulce perdiendo líquido, después se introducían en moldes de madera o de metal, llenando de olor las cocinas durante su preparación. Y las despensas donde se mantenían al fresco. Después, una larga caducidad permitía desayunos y meriendas durante todo el año hasta la siguiente recolección. Ahora, casero es más raro aunque es fácil de elaborar y comprado pueden encontrarse buenos y naturales.

Sabroso en su forma cuajada o como mermelada. La primera permite también combinarla con quesos frescos o curados, de vaca, oveja o cabra, y envolverlos con cecina en un personal bocado. Es original y un buen aperitivo. También se puede recortar membrillo en trocitos para dar



ANA SANTIAGO