

Las minúsculas manos guardan a puñados morados los frutos ya tiernos con los planes de hacer con mamá la mejor de las tartas, la mermelada más sabrosa, la macedonia más dulce. Y entre descarga en la bolsa que va acumulando moras, algunas caen en las pequeñas y pronto rosadas bocas que no ocultan la sospecha. Forma parte del ritual, del largo final del verano y de los primeros días del otoño, del paseo cerca del río para reunir este preciado fruto del bosque de buen color y mejor sabor. Es el último resto de la recolección silvestre, fuera de los huertos.



Y para los pequeños más urbanitas, están los lineales de los supermercados que no ofrecen el mismo encanto ni el recorrido de un camino bajo un sol ya más débil, pero sí una tarde entrañable con la abuela o la madre para dar forma a un preparado casero. Mucho más caro, de formas más perfectas y con menos 'madera' en el bocado; pero pierden la intensidad de ese dulce sabor al sol ya perdido. Las moras forman parte de la

LEYENDA

LAS BAYAS ERAN BLANCAS Y SE TIÑERON DE SANGRE

Cuenta una leyenda romana que las bayas púrpuras de la morera eran blancas como la nieve y cambiaron de color por un suceso triste. Píramo y Tisbe eran dos jóvenes babilonios que vivieron durante el reinado de Semíramis. Habitaban en viviendas vecinas y se amaban a pesar de la prohibición de sus padres. Un día acordaron que a la noche siguiente, cuando todo quedara en silencio, huirían sin ser vistos y se encontrarían junto al monumento de Nino, al amparo de un moral de moras blancas, al lado de una fuente. Tisbe llegó primero, pero una leona que volvía de cacería y fue a beber agua la atemorizó y huyó al verla, buscando refugio en el hueco de una roca. En su huida, dejó caer el velo. La leona jugueteó con él y lo manchó de sangre. Píramo creyó que la leona había matado a su amada, sacó su puñal y se lo clavó en el vientre. Su sangre tiñó de morado los frutos del árbol y, de ahí, viene el color de las moras según Ovidio.



infancia y de la cocina. De los postres; pero también de ensaladas y asados.

Nace en verde, crece en rojo y madura en negro. Así es el ciclo vital de esta baya con baja aportación calórica y rico contenido en vitamina C y en provitamina A.

Tras su recogida ya maduras es recomendable un consumo rápido dado que se deterioran con rapidez. También se las puede encontrar congeladas, en conserva, al natural o en forma de jaleas, mermeladas o licores. A la hora de adquirirlas hay que valorar su estado de madurez, el color y la tersura de su piel, la uniformidad, su nivel de hidratación y el aroma característico que poseen. En definitiva, es fácil observar a simple vista su buen estado y desechar aquellas moras que presenten marcas por golpes, heladas o picaduras de insectos y parásitos, así como las que tengan olores o sabores extraños.

Las moras pueden ingerirse al natural, frescas tal cual las da el árbol o la planta y es este su uso culinario más sencillo. Es una fruta básicamente silvestre, aunque también se cultiva, y la facilidad de encontrarla en campos o bosques, la convierte en un manjar ocasional y en una grata sorpresa.

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

UN REGALO DEL CAMPO



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

La mora es el fruto de la zarzamora, un arbusto de la familia de las Rosáceas, como la ciruela (una planta sarmentosa y espinosa que es del género Rubus), o de los árboles llamados moreras y morales (del género Morus). Esta fruta tan de nuestros campos es originaria de Asia y Europa y podemos disfrutar de ella en estado silvestre en los márgenes de nuestros caminos. Esta fruta está constituida por pequeñas drupas o granos que se agrupan entre sí. La mora presenta un aporte escaso de calorías (25 calorías por 100 gramos), debido a su elevado contenido en agua (87%) y su bajo aporte en hidratos de carbono (5 gramos por 100), siendo prácticamente nulo su contenido en grasa y proteínas. Uno de sus nutrientes más importantes es la fibra, alcanzando valores superiores a 6 gramos por 100. Lo más importante desde el punto de vista nutricional es su contenido en vitaminas hidrosolubles. Las moras son un alimento rico en vitamina C (15 mg por cada 100 gramos), por otra parte en algunas variedades de

MORA, BUEN COLOR Y MEJOR SABOR

Por cada 100 gramos

agua
87,7 g

calorías
43 kcal

hidratos de carbono
5,10 g

carotenos
80 g

potasio
160 mg



Tiene un bajo aporte calórico, con un alto contenido en fibra y antioxidantes

moras estas cantidades de vitamina C son mayores que las presentes en algunos cítricos. Esta vitamina tiene una acción antioxidante y participa en la producción de colágeno, una de nuestras proteínas cicatrizantes. Esta fruta es una fuente también importante de pigmentos naturales, como los antocianos y los carotenoides, que unido a la vitamina C presentan una importante acción antioxidante. Con respecto al aporte de minerales, destaca el contenido en potasio, hierro y calcio, no obstante estos dos últimos, como sucede en los alimentos de origen vegetal, se absorben mal en nuestro intestino. En resumen, la mora se caracteriza por tener un bajo aporte calórico, con un alto contenido en fibra y con un aporte muy elevado de antioxidantes como la vitamina C y pigmentos naturales.