

FRAMBUESA



¿Sabías que...
A MEDIDA QUE MADURAN
LAS FRAMBUESAS
ADQUIEREN UN COLOR
ROJO INTENSO?

La frambuesa (*Rubus idaeus*), fruto del frambueso, es una pseudobaya y un fruto agregado de sabor suave. Es originaria de los campos del centro y el norte de Europa y de algunas zonas de Asia. Se trata de una planta espinosa perteneciente a la familia de las rosáceas y su fruto se confunde con frecuencia con las moras negras, de las cuales se diferencia porque su interior está vacío, un detalle que las hace más delicadas. Para que una producción satisfactoria, es necesario que las frambuesas estén expuestas, al menos 700 horas al año, a una temperatura inferior a 7 °C.

Los orígenes

El frambueso es nativo de Europa y se cree que es originario de Grecia. Sus frutos son muy apreciados desde la antigüedad. De Grecia se extendió hasta Italia, los Países Bajos, Inglaterra y después a América del Norte. El principal productor es Rusia, con 102 000 toneladas.

Propiedades

Las frambuesas tienen propiedades beneficiosas para las mucosas bucales inflamadas y para la epidermis con los capilares sanguíneos dilatados. La pulpa puede ser utilizada como máscara facial. Las hojas, muy ricas en taninos, pectinas, aceites esenciales y ácido cítrico, tienen un efecto descongestionante al cocerse, tanto interno como externo. En la actualidad, las frambuesas tienen mucho éxito debido a la elevada cantidad de antocianinas que contienen, las cuales tienen propiedades colorantes muy utilizadas en la industria farmacéutica, cosmética y alimentaria. Ayudan a prevenir la retención de líquidos, liberan las toxinas del organismo y protegen el cabello, las uñas y la piel. Al tener muy pocas calorías, las frambuesas son una opción perfecta para las personas que están a dieta.

Para plantar en la huerta

Escoge un sitio protegido del viento para colocar las frambuesas. Estas plantas fructifican bien al sol, pero en regiones más cálidas también toleran el cultivo en zonas parcialmente a la sombra. Hay que limpiar el suelo y dejar la tierra suelta con ayuda de una azada. Arrancar todas las malas hierbas, incluidas las raíces. Añadir abono descompuesto a la tierra. Preparar un soporte para construir una empalizada con alambre que aumentará la producción de frambuesas. Plantar estacas en línea, dejando 1 metro de espacio entre cada una. Colocar un alambre a 40 cm de altura del suelo que pase por todas las estacas. Colocar un segundo alambre a 80 cm de altura y otro a 1,20 m. Colocar las macetas con las frambuesas en un cubo con agua a temperatura ambiente, para mantener la planta húmeda. Hacer un agujero entre dos estacas, con un tamaño equivalente al tamaño de la maceta multiplicado por dos. Esparcir un poco de abono en el fondo del agujero y poner inmediatamente la planta en el centro de manera que el tallo quede a ras del suelo. Plantarlas a una distancia de 1 metro. Echar tierra alrededor de la planta y después compactar ligeramente la superficie que rodea el tallo. Colocar los ramos a lo largo de los alambres y sujetarlos con un poco de cuerda. Regar las plantas en abundancia después de plantarlas.

Conservación

Es una fruta con un sabor inconfundible y difícil de encontrar, algo que se debe en parte por su fragilidad. Precisamente por estas características se recomienda comerlas poco después de haberlas comprado. Si no fuera posible, guárdalas en el frigorífico sin lavar. Aguantarán como máximo dos días. También puedes congelar las frambuesas y hacer purés, dulces o helados con ellas.

Referencias bibliográficas:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Framboesa>
<https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/framboesas-2>
<http://www.agronegocios.eu/noticias/cultura-da-framboesa-e-da-amora/>
<https://www.hortasbiologicas.pt/framboesas.html>

¿Sabías que...
SON NECESARIAS 700 HORAS
CON UNA TEMPERATURA DE 7 °C
PARA QUE LA PRODUCCIÓN
SEA SATISFACTORIA?



FOLLOW US

