

AMORA

Sabia que...
O PRIMEIRO PAPEL
INTRODUZIDO NO JAPÃO
ERA FEITO DE
AMOREIRA?

As amoras-silvestres são os frutos (pseudobaga) dos arbustos amoreira-silvestre, do género *Rubus*, vulgarmente designados como silvas, da família das rosáceas. As plantas crescem até 3 metros. Os frutos são usados para a composição de sobremesas, compotas, e por vezes vinho.

As origens

A amora Marionberry nasceu de um cruzamento entre a amora tipo Olallieberry e a de tipo Chehalem, conjugando as qualidades organolépticas dos dois tipos de fruta. A Olallieberry, por sua vez, resulta do cruzamento das amoras-framboesas com as Youngberry (que, por sua vez, resulta do cruzamento de amoras-pretas com as amoras-silvestres).

Propriedades

Incluir amoras na nossa dieta é uma boa ideia porque são muitos os benefícios que o seu consumo traz à nossa saúde. Devemos saber que as amoras são muito ricas em elementos antioxidantes e em vitamina C. Melhoram o trânsito intestinal, devido a terem fibras na sua composição, têm baixo teor calórico, propriedades antioxidantes e neutralizam a acção dos radicais livres.

As amoras estão indicadas para o combate à diarreia, reduzem os níveis de colesterol no sangue e ajudam a prevenir a arteriosclerose. Ajudam, ainda, a melhorar a visão e previnem a degeneração da vista, têm propriedades diuréticas e facilitam a digestão. Contribuem para manter os nervos em bom estado, fortificando o sangue e combatendo as infecções. Reduzem o risco do aparecimento de doenças degenerativas, aumentam as defesas contra o frio e revitalizam a pele.

Conservar

Lave as amoras delicadamente. Quando colher ou comprar uma seleção de amoras maduras e suculentas, lave-as ao de leve. Coloque-as num escurridor sob água fria corrente, enquanto as agita ou mexe devagar com os dedos. Deixe escorrer bem a água e seque-as delicadamente com papel para remover o excesso de humidade. Assim que lavar e secar as amoras, aproveite para deitar fora as que estejam duras, verdes ou danificadas. Remova também as folhas, terra e outros resíduos de sujidade.

Para plantar na sua horta

Para o bom desenvolvimento da amoreira silvestre, é essencial que o terreno seja, para além de profundo, também húmido e rico em húmus, isto apesar de a amoreira tolerar bastante bem solos pobres e abandonados, não sendo, de todo, uma trepadeira muito exigente. O pH do solo deve estar entre os 5,0 e os 6,5. A planta vive bastante bem em zonas onde o clima ronde temperaturas temperadas, entre os 15 e os 25°C. Estas temperaturas são as ideais para o cultivo do fruto, que requer alguma sombra ou luz solar e humidades médias ou altas. A colheita deve ser realizada de manhã cedo, quando a temperatura estiver mais baixa e as frutas firmes. As frutas devem ser colhidas e manuseadas com extremo cuidado, para evitar danos. Arrefeça rapidamente as frutas após a colheita.

Referências bibliográficas: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Amora-silvestre> | <http://www.fotosantesedepois.com/amora-silvestre> | <http://pt.wikihow.com/Congelar-Amoras> | <http://ricasaude.com/as-amoras-silvestres-o-tesouro-da-floresta>

FOLLOW US



Sabia que...
A AMORA PRETA IN NATURA
É COMPOSTA POR
85% DE ÁGUA?

