

Ciruela

La ciruela es el fruto del ciruelo, árbol de la familia de las Rosáceas que alcanza hasta 5 metros de altura. Esta familia incluye más de 2.000 especies de plantas herbáceas, arbustos y árboles distribuidos por las regiones templadas de todo el mundo. Las principales frutas europeas, además del rosal, pertenecen a esta gran familia. Se presenta en una amplia gama de tamaños, formas, colores y sabores que dependen de la variedad.

Producción de ciruela:

Las ciruelas son originarias del Cáucaso, Anatolia (Turquía) y Persia (Irán). Los principales países productores son Argentina, Chile, Sudáfrica, Estados Unidos. En España, destaca su cultivo en: Aragón, en la zona mediterránea y en las provincias de Sevilla y Lleida

Características de la ciruela:

-Forma: es una drupa redondeada y acorazonada. Con hueso oblongo que contiene dos semillas en su interior que pierden la facultad de germinar al cabo de un mes.

-Tamaño y peso: los calibres más comunes de las ciruelas oscilan entre los 35 y los 55 milímetros. Su diámetro aproximado es de unos 7 centímetros y un peso de 65 gramos.

-Sabor: la piel y la pulpa tienen un color uniforme e intenso, que en función de la variedad será amarillo, verde o rojo violáceo.

-Color: dependiendo de la variedad de ciruela hay sabores que recuerdan a la fresa entre ácidos y dulces o sabores más perfumados.

Valores nutritivos de la ciruela:

El principal componente de las ciruelas es el agua, seguido de los hidratos de carbono, entre los que destaca la presencia de sorbitol, de leve acción laxante.

-Vitaminas: su aporte de vitaminas no es relevante:

Vitamina A: la provitamina A, aunque destaca su contenido, es más abundante en las ciruelas de color oscuro. La provitamina o beta caroteno se transforma en vitamina A en nuestro organismo conforme éste lo necesita. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Vitamina E: esta vitamina interviene en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad. Acción antioxidante.

-Minerales: son ricas en potasio, un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula. Se caracterizan por poseer antocianos (pigmentos de acción antioxidante y antiséptica).

-Ácidos: la ciruela contiene ácido málico, se trata de un ácido orgánico que forma parte del pigmento vegetal que proporciona sabor a la fruta.

-Fibra: su abundancia en fibra y otros componentes laxantes (sorbitol y derivados de la hifroxifenilxantina), ayudan a mejorar el tránsito intestinal.

Tipos de ciruela:

Sabemos que las ciruelas han madurado por el perfume especial que desprenden. Podemos encontrarlas en el mercado desde finales de abril hasta septiembre. En función del color de su piel, las ciruelas pueden clasificarse en:

-Ciruelas amarillas: ciruela de sabor ácido y de jugo abundante.

-Ciruelas rojas: estas ciruelas tienen un sabor más dulce que las amarillas.

-Ciruelas negras: su piel es azulada. Son las ideales para cocer.

-Ciruelas verdes: son las ciruelas Claudia, características por su sabor tan dulce.

Variedades de ciruela:

Entre las variedades más conocidas de ciruela, en España se encuentran:

-Golden Japan: de piel amarillo pajizo, brillante, gruesa, resistente y de pulpa muy jugosa, es extremadamente dulce. Suele aparecer en el mercado a partir de la segunda quincena de junio.

-Santa Rosa: originaria de la ciruela silvestre asiática. Frutos de tamaño grande, redondeados y con forma de corazón. Su piel es de un color rojo intenso y su carne, amarillo ámbar, muy jugosa, dulce y perfumada. Su recolección se realiza a mediados de julio, aunque es una variedad en claro retroceso en el mercado de nuestro país debido a que es muy delicada y se estropea con facilidad.

-Claudia Reina Verde: se distingue de todas las demás por ser la variedad más dulce y exquisita. El color de su piel es verde oscuro y la pulpa verde pálido muy jugosa y refrescante. Es excelente como fruta de mesa o para elaborar conservas y mermeladas. Su recolección se realiza en julio y agosto.

-Reina Claudia de Oullins: la llaman así en Francia en honor a la esposa de Francisco I. Esta ciruela es de un verde claro y dorado, de carne pálida y muy jugosa. Es una de las variedades más extendidas que se cultiva, sobretodo en Zaragoza.

-Arandana: son frutos de tamaño medio y color de piel granate oscuro. La pulpa, aunque es carnosa, no destaca por su dulzor. Es de las ciruelas más tardías.

-Laetitia y Larry Ann: son ciruelas moradas, muy grandes (de unos 55 milímetros). Son consistentes, turgentes en cuanto a su textura. Se suelen importar de otros países, no hay producción nacional.

-Metley: estas ciruelas se conocen comercialmente con el nombre de "ciruela fresa" por su piel de color morado. Su pulpa es jugosa, de color rosáceo intenso y de un sabor muy dulce (similar al de la fresa).

-Red Beauty: es la variedad más temprana. Tiene la piel de color vinoso, pulpa de color amarillo, carnosa y jugosa. Sabor bastante insípido, ligeramente acidulado.