

# Mora

## Blackberry

*Rubus fruticosus*

*Rubus ulmifolius*



Aún cuando se suelen conocer con el mismo nombre, poco tienen en común las moras procedentes de árbol (morera), con las moras o zarzamoras procedentes de un arbusto espinoso.

Empezando por el arbusto, la **zarza** (*Rubus ulmifolius*) es muy abundante en España, sin embargo, el escaso consumo de esta fruta en nuestro país quizás se deba, al menos en parte, a su consideración como planta invasora de fincas de labor y molesta, por las espinas en forma de gancho que tienen los tallos sarmentosos de la zarza, arqueados en las puntas, difícilmente esquivables, que pueden alcanzar 4 ó 5 metros de largo y que cuando alcanzan el terreno arraigan fácilmente en él. Posee frutos de color negro brillante y que crece en las inmediaciones de cursos de agua o en suelos relativamente húmedos.

Las moras que proceden de la **morera**, árbol originario de la antigua Persia, perteneciente a la familia de las *Moraceae* y cuyas especies más importantes en España son la *Morus alba* (de moras blancas) y la *Morus nigra* (de moras negras), son un fruto de excelente calidad que se diferencia de las zarzamoras, además de en su color, que como hemos dicho también puede ser blanco, en su tamaño (son más grandes), en que no presenta hueso cada uno de los pequeños glomérulos que la forman y por su sabor, más dulce. Lo que realmente ha hecho popular a este árbol, ha sido el uso de sus hojas en la sericultura o cría de gusanos de seda, para la obtención industrial de este tejido. En la antigua China, sólo las emperatrices y mujeres de sangre real estaban autorizadas a cortar las indispensables hojas de la morera, que además de servir para elaborar exquisitas infusiones, servían para alimentar a los insaciables gusanos que gracias a sus capullos permitían obtener un impalpable hilo de seda, sinónimo de elegancia, suavidad y brillo, cuyo prestigio se extendió a nivel mundial, dando lugar a la denominada «ruta de la seda».

## Estacionalidad

La zarza florece a partir de mayo y el fruto, la zarzamora, que primero es verde, después rojo y cuando madura negro, puede ser recogido a finales de verano o principios de otoño. Sin embargo, las moras de morera, maduran a principios de verano.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, vitamina C, vitamina E, pigmentos naturales de acción antioxidante y ácidos orgánicos.

## Valoración nutricional

Las moras de la morera poseen propiedades nutricionales similares a la zarzamora, aunque estas primeras no son astringentes y tienen un mayor contenido en azúcares.

Las moras son pobres en calorías y destacan especialmente por su contenido en vitamina C, aventajando incluso a algunos cítricos, y en provitamina A. También constituye una buena fuente de fibra, al igual que todas las bayas silvestres, por lo que ayudan a mejorar el tránsito intestinal. Contienen una buena dosis de calcio, hierro y potasio, minerales que contribuyen a la salud de nuestros huesos, cerebro y corazón, respectivamente. Pero lo que hace de la mora una fruta valiosa son sus grandes cantidades de pigmentos naturales (antocianósidos y carotenoides) de gran poder antioxidante, que refuerzan el sistema inmunitario y retrasan el envejecimiento. Su sabor evidencia su contenido en ácidos orgánicos, como el ácido oxálico o el málico.

Las moras contienen una sustancia llamada «pterostilbene» (también presente en las uvas), muy semejante al famoso resveratrol, que además de ayudar a reducir el colesterol propicia la regulación de la glucosa en sangre, por lo que ayuda en el tratamiento de la diabetes tipo II.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada (13 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	39	5	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	0,9	0,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	0,2	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,1	0,01	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	0,01	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	5,1	0,7	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	6,6	0,9	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	87,2	11,3	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	41	5,3	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	0,7	0,1	10	18
<b>Yodo (μg)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	23	3,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,2	0	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	2	0,3	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	160	20,8	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	31	4,0	700	700
<b>Selenio (μg)</b>	Tr	Tr	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,02	0	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,05	0,01	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	0,6	0,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,05	0,01	1,8	1,6
<b>Folatos (μg)</b>	34	4,4	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (μg)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	15	2,0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (μg)</b>	13,3	1,7	1.000	800
<b>Vitamina D (μg)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	2,37	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (MORA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \*Datos incompletos.