

Maracuyá Fruta de la pasión

Conocida como la fruta de la pasión, el maracuyá es un fruto con grandes cualidades medicinales, que también actúa en nuestro organismo como el mejor de los energizantes, además de ser un efectivo adelgazante natural. Su exquisito sabor, equilibrio perfecto entre lo dulce y lo ácido, no solo engría a nuestro paladar, también calma angustias y dolores a más de uno.

Por Carlos Avalos

Aunque pocos o casi nadie lo conocen por su nombre científico, *Passiflora Edulis*, el maracuyá, fruto de origen amazónico, fue descubierto en el Perú hace más de cuatro siglos, en 1569, por un médico español de apellido Monardes, quien escribió y documentó sobre el uso que daban los indígenas al fruto y a la planta, propagando así este conocimiento al viejo mundo.

Para cuando este fruto comenzó a ser recién conocido en el mundo, ya era ampliamente empleado en la cocina peruana... mucho antes de la llegada del español. Algunos dicen que era el ingrediente que sustituía al limón en la preparación de uno de los platos bandera de los peruanos: el sebiche. Aunque su uso no se reducía al de simple ingrediente culinario, ya que sus propiedades medicinales ya eran bastantes conocidas.

Llamado también fruta pasionaria o fruto de la pasión, el maracuyá pertenece a la familia de las pasifloráceas, plantas trepadoras originarias de Centroamérica. Y crece principalmente en Brasil, Perú, Venezuela, Colombia y el resto de los países del trópico americano. Aunque también se cultiva en países africanos como Kenia, Costa de Marfil y el África del Sur, así como también en la lejana Oceanía, en Australia.

Aunque la palabra maracuyá proviene del guaraní Mburukujá que significa "criadero de moscas", debido a la dulzura de su néctar, atractivo a la hora del desove de estos insectos, el sobrenombre de "fruta de la pasión" que recae sobre él tiene su origen en dos mitos. El primero, cuenta que Mburukujá era una joven doncella hija de un capitán español que había llegado a tierras guaraníes para enamorarse de esa tierra... y de un aborígen guaraní.

En medio de su pasión, cuenta la leyenda, la joven se entera que su familia planeaba casarla con un joven militar español. Ante esto, ruega ella a que no le obliguen a unirse con quien no amaba. Confiesa entonces que mantiene una secreta relación con un guaraní, quien todas las noches entona una dulce melodía con su flauta en el jardín en el lugar donde ella vivía, embriagándola con su música...

Un día, prosigue el relato, Mburukujá dejó de escuchar la dulce melodía de su amado. En lugar del joven guaraní, acude a la cita una mujer, guaraní como su amado, quien le cuenta a la doncella la manera en que su hijo había sido asesinado por el ejército de su padre, quien sabía también del romance. Y sin duda deseaba su muerte.



La joven pide entonces a la madre de su amado que le muestre el lugar donde yacía este. Una vez allí, cava la fosa con sus propias manos y pide a la mujer, antes de clavarse una flecha en el pecho, que la cubra con tierra, pues quería descansar eternamente junto a su ser amado. Desde entonces, dice la leyenda, los aborígenes de la zona advierte unas extrañas flores que brotaban de las plumas de la flecha con la que Mburukujá acabó con su vida: una flor que la leyenda bautizó como la pasionaria.

El segundo mito sobre el origen del apelativo de fruta de la pasión tiene que ver con la similitud de su flor con la corona de espinas que portó Jesús camino al Gólgota. Se sostiene que este parecido indujo a los colonizadores españoles a nombrarla como fruto de la pasión, pues compararon el hecho de llevar estas espinas con lo que significó esto para el Cristo...

Añadiendo en esta dirección, cabe decir que su estructura pentarradial se prestó para una interpretación teológica. La suma de sus cinco pétalos y de sus cinco sépalos simbolizarían a los diez apóstoles: los doce menos Judas Iscariote y Pedro, quienes lo traicionaron y negaron. Mientras que sus cinco estambres representarían a los cinco estigmas de Cristo. Y sus tres pistilos corresponderían a los clavos de la cruz. Aunque la veracidad de los mitos siempre será una incógnita no podemos negar que el maracuyá es una fruta llena de misterio.

CARACTERÍSTICAS DEL MARACUYÁ

Planta trepadora que puede alcanzar hasta nueve metros de longitud en condiciones climáticas favorables, aunque su período de vida generalmente no supere los 10 años, existe en de 200 variedades, siendo las más conocidas las de los frutos amarillo y morado. Su tallo es rígido y leñoso, y presenta hojas alternas de gran tamaño, perennes, lisas y trilobuladas, de color verde oscuro. Sus raíces son superficiales.

Crece con gran facilidad en climas cálidos al igual que en climas templados, y en lugares con bajas temperaturas el inicio de su producción se retarda. En esta forma, la temperatura media óptima para el desarrollo adecuado de esta planta se sitúa entre los 24° C y 28° C. Tolera las épocas secas, aunque en periodos muy prolongados de sequía sus hojas caen, poniendo en peligro la vida de la planta.

La flor del maracuyá puede alcanzar los cinco centímetros de diámetro en las variedades silvestres, e incluso hasta el doble en algunos casos, siendo por esta razón seleccionadas por su valor ornamental. Esta es normalmente blanca, con tintes rosáceos o rojizos, aunque algunas especies muestran coloraciones que van desde el rojo intenso hasta el azul pálido.

En nuestro país, su cultivo, sobre todo en Piura, Lambayeque y Lima, aumenta sostenidamente, y su exportación se incrementa a igual paso. Según la Asociación de Exportadores (ADEX), en lo que va del año, estas se han aproximado a los cinco millones de dólares, mostrando así un incremento del 6 por ciento en comparación al mismo periodo del año anterior. Entre los principales países de destino del maracuyá se encuentran los Países Bajos, Puerto Rico, Estados Unidos, África del Sur, Francia, Reino Unido y Chile.

PROPIEDADES MEDICINALES

El incremento de la fama de esta deliciosa fruta va de la mano con los descubrimientos cada vez mayores de sus beneficios. La pulpa, el zumo, las flores y la infusión de las hojas del maracuyá tienen un efecto relajante. Mucho más pronunciado en el caso de la infusión, la cual puede utilizarse como sedante ligero o como calmante para dolores musculares o cefaleas.

Debido a que contiene varios alcaloides, entre ellos el harmano y el harmol, en dosis normales, una o dos tazas de infusión al día, ayudan a conciliar el sueño y puede tener además efectos antiespasmódicos. Es recomendado también en caso de espasmos bronquiales o intestinales de origen nervioso, así como para los dolores menstruales. Posee también un ligero efecto vasodilatador, reduciendo la tensión arterial, lo cual aligera el trabajo al corazón. Aunque no se recomienda su utilización regular a fin de evitar efectos tóxicos.



El fruto de la pasión contiene polifenoles, estos tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. También es un efectivo energizante, por esta razón aumenta el metabolismo para la eliminación de las grasas depositadas en los tejidos, motivo por el cual es utilizado como un práctico adelgazante.

Recientes estudios científicos de la Universidad de Arizona y la facultad de medicina de la Universidad Mashhad en Irán, están investigando el uso del maracuyá para combatir el asma, con resultados que dan muchas esperanzas a los 400 millones de asmáticos que hay en el mundo. Lo increíble es que no es la pulpa lo que sirve, sino más bien la piel que contiene químicos y compuestos, que podrían ayudar a aliviar los síntomas de este duro y frustrante mal.

EL MARACUYÁ EN LA COCINA

Actualmente, las cocinas más prestigiosas del mundo incluyen esta fruta dentro de los ingredientes de los más exclusivos potajes. Debido a su exótico sabor es posible hacer con ella de todo... desde deliciosos postres, pasando por sabrosos helados, hasta llegar a la elaboración de refinados potajes como los ya célebres langostinos en salsa de maracuyá. O también simples preparar bebidas energizantes y deliciosos cócteles.

Conocida las bondades de esta pasional fruta, solo nos queda apurar el paso y no perder la oportunidad de probar su exquisito sabor y gozar de sus bondades naturales, ya sea con un refrescante jugo de maracuyá o en un delicioso Mousse de Maracuyá. O en la presentación que usted apetezca...



Otro dato

La composición química de la parte comestible del fruto en 100 gramos es:

Valor energético 78 calorías

Humedad 85%

Proteínas 0.8 gr.

Grasas 0.6 gr.

Hidratos de carbono 2.4 gr.

Fibra 0.2 gr.

Cenizas trazas

Calcio 5.0 mg.

Fósforo 18.0 mg.

Hierro 0.3 mg.

Riboflavina 0.1 mg.

Niacina 2.24 mg.

Ácido ascórbico 20 mg.

