

A photograph showing several green, bumpy-skinned Chirimoya fruits (Annona muricata) arranged in a white cardboard box. The fruits are oval-shaped with a characteristic scaly texture. The box is lined with white paper and has some faint, illegible text on it. The background is dark, making the green fruits stand out.

La Chirimoya

Un manjar del Perú que encanta

La Chirimoya fue la fruta más valorada por los conquistadores, quienes se rindieron a sus encantos. Posee valiosas propiedades medicinales que la hacen recomendable para afecciones cardíacas, desnutrición y enfermedades nerviosas.



Para describir a esta maravillosa fruta basta citar al cronista jesuita Bernabé Cobo, quien en su libro “Historia del Nuevo Mundo” hace referencia a la chirimoya con las siguientes palabras: “Tiene la carne blanca y suavísima, con un agri dulce apetitoso, de suerte que, a juicio de muchos, es la fruta mejor y más regalada de todas las naturales de Indias”.

Así sentenciaba el padre Bernabé a la fruta que los españoles llamarían “manjar blanco”, considerándola el mejor regalo del nuevo mundo para su paladar.

El padre Cobo vio la chirimoya por primera vez en México en el siglo XVII. Al probarla sintió tanto placer que consideró una tristeza que el entonces Reino del Perú no tuviera esta delicia; ofreciendo semillas a sus amigos para que las sembrasen en el Perú.

Sin embargo, el jesuita desconocía que esta fruta se cultivaba en el Perú desde hace más de 2,000 años; según atestiguan las imágenes encontradas en vasijas y cerámicas de culturas pre incas. Destacando entre ellas los huacos con forma de la chirimoya pertenecientes a la civilización Cupinisque y Mochica. Y que

el nombre chirimoya provenía del quechua “chirimuya”, que significa semillas frías.

Serían los mismos conquistadores los encargados de difundir esta exquisita fruta que los había cautivado. De esta manera en el siglo XVIII, las semillas de la chirimoya llegaron a España y Portugal, desde donde se difundieron hacia lugares como Italia, Egipto y Palestina, para finalmente diseminarse a través del orbe.

CARACTERÍSTICAS DE LA CHIRIMOLLA

El chirimoyo, árbol de la chirimoya, requiere de climas subtropicales o tropicales secos, donde la presencia de lluvia sea escasa y la temperatura no presente extremos de calor ni de frío. Desarrollándose óptimamente a alturas que oscilan entre los 1,000 y 2,000 metros sobre el nivel del mar.

Para obtener un buen fruto se recomienda una temperatura entre 25 y 28 grados centígrados, con humedades relativas entre 60 y 70 por ciento durante la época de floración. Por debajo de los 13º C no se puede obtener frutos comestibles.

El chirimoyo es un árbol muy susceptible a las heladas y las temperaturas por debajo de 2ºC, ocasionan daños irreparables en la madera, hojas y frutos. Asimismo es bastante sensible a los ataques de hongos y otras plagas.

Otro factor que perjudica al chirimoyo son los vientos fuertes, debido a que sus ramas más jóvenes suelen doblarse por acción del mismo, provocando una mala formación del árbol.

Igualmente el viento puede tener un efecto negativo sobre los frutos en su etapa de maduración en el árbol, debido a que la piel de la chirimoya es extremadamente sensible, pudiéndose estropear debido a los roces que se producen entre el fruto y las ramas.

La llamarían “manjar blanco”, considerándola el mejor regalo del nuevo mundo para su paladar.

LA CHIRIMOYA HOY

Tanto gustó la chirimoya a los españoles, que hicieron de España el primer productor de chirimoyas a nivel mundial, abarcando hasta el 80 por ciento de la producción total. En segundo lugar está Chile, que fue el primer país de Sudamérica que inició la exportación de la chirimoya al extranjero, para lo cual usó el peculiar nombre de “chilimoyas”.

Actualmente el Perú, tiene una producción simbólica en comparación de los principales productores a nivel mundial, habiendo exportado, según el Ministerio de Agricultura, más de 25 mil dólares en chirimoyas durante el año 2007.

Nuestro principal comprador de chirimoyas es Francia que importa el 72 por ciento de la producción. Le siguen Estados Unidos y luego España. Las otras naciones compradoras son los Países Bajos, Chile, Panamá, El Salvador y Japón.

Una gran dificultad que presenta esta fruta para la exportación, es su extrema sensibilidad, la cual hace muchas veces inviable el envío al extranjero. Basta un pequeño golpe o un simple arañón sobre su frágil piel, para que el producto sea descartado, debido a que no soportará el viaje.

Esto motivó a que Chile exportara a largas distancias una fruta muy verde que se deterioraba con mal sabor en el mercado y en vez de aumentar la venta, causó rechazo de los consumidores de Estados Unidos, viéndose reducir sus cifras de exportación a ese país.

PROPIEDADES MEDICINALES

La chirimoya tiene un alto valor nutritivo, tónico y vigorizante, debido a su riqueza en azúcares llegando a tener hasta un 20 por ciento de esta, con propiedades similares al de la glucosa y sacarosa. Contiene, además, importantes proporciones de calcio, fósforo y hierro. Igualmente un alto valor vitamínico en vitaminas del grupo B (mayor al de todas las frutas frescas), vitamina C y pequeñas cantidades

de vitamina A.

Su consumo es conveniente en la edad del crecimiento, durante el embarazo y en personas ancianas. Asimismo, la chirimoya es recomendable en los regímenes de dieta adelgazante, debido a que produce un efecto saciante y regulador del nivel de glucosa en sangre, por la fibra que posee.

Es rica en potasio, tiene muy poco sodio y casi nada de grasa. Además de ser diurética, es un alimento muy saludable en la dieta de personas afectadas de insuficiencia cardíaca. Otros beneficios son su aporte de hierro, siendo por ello recomendable para personas con anemia. El calcio que contiene ayuda a personas que sufren de descalcificación u osteoporosis; y fósforo, y contribuye a reforzar la memoria de estudiantes y ancianos.

La gran cantidad de vitamina C presente en la chirimoya facilita la curación de las enfermedades artríticas, reu-



máticas y digestivas (Gastritis, enteritis). Tiene acción tónica y estimulante sobre personas decaídas o fatigadas. Al ser equilibradora del sistema nervioso ejerce una acción ansiolítica y tranquilizante. La chirimoya también calma los espasmos y contracciones estomacales.

FORMAS DE CONSUMO

Generalmente se consume como fruta fresca, siendo de esta forma muy agradable. Sin embargo, en los últimos años la demanda de helados de esta excelente fruta se ha incrementado. Asimismo se utiliza como ingrediente para innumerables postres y se preparan con ella refrescantes bebidas como el yogurt, jugos e incluso licor.

Frente a todo lo que conocemos de la chirimoya solo podemos agregar las palabras de quien fue uno de los más connotados estudiosos de la alimentación peruana y experto en nutrición, el doctor Fernando Cabieses, quien sentenció a la chirimoya con las siguientes palabras: “Es una fruta reina y no necesita acompañantes ni vestiduras para triunfar en cualquier mesa...El que la prueba no la deja”.■

