

# Recetas de biococina

## MERMELADA DE MORAS

### Zarzamora. *Rubus spp*

Arbusto de 50 cm a 2 metros de altura, de porte muy diverso con tallos flexibles provisto de agujones acerados.

Hojas compuestas imparipinnadas, con folíolos desiguales con borde dentado o aserrado.

Flores de 5 pétalos blancos o rosados, reunidas en el extremo de la ramilla.

Su fruto, la zarzamora o mora, es comestible y está formado por muchas pequeñas drupas arracimadas y unidas entre sí (polidrupa), de color rojo tornándose al negro al madurar.

Es una planta muy invasiva y de crecimiento rápido. Puede colonizar extensas zonas de bosque, monte bajo, laderas o formar grandes setos en un tiempo relativamente corto.

Existe 25 especies diferentes del género *Rubus*.

En España está presente por todas partes.



# *Recetas de biococina*

## MERMELADA DE MORAS

### Usos:

- Con los brotes jóvenes de las zarzas se preparan infusiones.
- Las cortezas de los tallos se utilizan como material de cestería y para hacer cuerdas.
- Las flores se pueden añadir a ensaladas de verduras o de frutas como decoración.
- Sus frutos, las moras, son de sabor agradable y ricas en vitamina C. Se consumen crudas o elaboradas en forma de mermelada, jalea, postres, sorbetes, compota, jarabe, zumo, vino y licor.

### Recolección:

- Brotes jóvenes: abril-julio
- Flores y frutos: julio-septiembre



# *Recetas de biococina*

## MERMELADA DE MORAS

### Ingredientes:

- 350 gr de moras
- 100 ml de agua
- 1 manzana pequeña
- zumo de 1/2 limón
- 200 gr de azúcar

### Envasado:

Para su conservación emplearemos botes de cristal.

Antes de rellenarlos de mermelada, se deben esterilizar para evitar contaminaciones. Para ello, se deben introducir en una cazuela con agua hirviendo durante 10-15 minutos.

Después, se escurrirán y secarán bien, tratando de no tocar el interior de los botes.



# Recetas de biococina

## MERMELADA DE MORAS

### Elaboración:

- Comenzamos lavando las moras a conciencia bajo un chorro de agua fría y dejándolas escurrir sobre un colador.
- Trituramos las moras junto con el agua hasta conseguir un puré homogéneo.
- Pasamos el puré por un colador de malla fina; ayudándonos de una cuchara nos resultará más sencillo. Con esto conseguimos deshacernos de las pepitas de las moras que resultan un poco molestas en boca.
- Pelamos la manzana y las rallamos.
- Cocemos el puré de moras junto con el zumo de limón, la manzana rallada y el azúcar en una cacerola a fuego medio-bajo durante 30 minutos removiendo de vez en cuando para evitar que se agarre a la base.
- Lista la mermelada, rellenamos los botes, dejamos que se enfríe y la guardamos en la nevera hasta el momento de consumirla.



# *Recetas de biococina*

## MERMELADA DE MORAS

### **Y recuerda...**

- Antes de recolectar una especie para comer, se debe estar completamente seguro de su correcta identificación, el lugar donde vive, el periodo del año en que ha de recogerse, así como el modo de preparación y la manera de consumo.
- Evitar la recolección de plantas junto a cultivos que hayan sido tratados con pesticidas, con abonos químicos o muy estercoladas, así como en zonas cercanas a carreteras o áreas muy contaminadas.
- Lavar bien los frutos recolectados.
- Recolectar únicamente lo que se vaya a emplear.
- Seleccionar las moras, excluyendo las piezas que presentan signos de deterioro, ya que es un fruto muy perecedero.

*Fuente: Libro "Alimentos silvestres de Madrid: guía de plantas y setas de uso alimentario tradicional en la Comunidad de Madrid".*