

Grosella



Redcurrants

Ribes rubrum

La grosella es el fruto de las distintas variedades de groselleros, arbustos de hasta 2 m de altura, de la familia de las saxifragáceas, plantas herbáceas y leñosas que crecen espontáneas en regiones templadas y frías. Los frutos crecen en forma de pequeños racimos y son similares a las uvas, pero de tamaño mucho más pequeño. La grosella es redonda, de pulpa carnosa y jugosa, y de sabor ácido. Su color varía de acuerdo con la especie, oscilando entre el rojo y el morado oscuro. Está llena de semillas diminutas, que se pueden consumir sin ninguna molestia ni consecuencia.

Estas frutas son oriundas de Asia y Europa, y se pueden ver en estado silvestre en márgenes de caminos o torrenteras. Crecen en terrenos húmedos y en algunos casos, como el pacharán, se pueden encontrar a 1.500 m de altitud. Maduran durante los meses de verano y otoño.

Las variedades de grosella se clasifican por su color de la siguiente manera:

- **Grosella roja** (*Ribes sativum*). Por lo general su sabor es ácido, pero no tanto como el de las negras.
- **Grosella negra** (*Ribes nigrum*). Su sabor es muy ácido, y no se toma como fruta fresca.
- **Grosella blanca** (*Ribes rubrum*). Son las menos cultivadas. Son de color blanquecino o rosáceo.

Estacionalidad

Se puede comprar en los meses de agosto y septiembre.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra y vitamina C.

Valoración nutricional

Esta fruta es de bajo valor calórico, por lo que resulta ideal para las dietas adelgazantes, o de mantenimiento de peso. Al igual que todas las bayas silvestres, la grosella aporta generosas cantidades de fibra, que ayudan a mejorar el tránsito intestinal, y vitamina C, siendo las grosellas negras mucho más ricas en esta vitamina (177 mg) que las rojas (36 mg).

En cuanto a los minerales, sobresale el potasio—que favorece el buen funcionamiento nervioso y muscular—; el hierro —que potencia el sistema cardiovascular—, el calcio y el fósforo —que cuidan la calidad de nuestros huesos y dientes—, y el azufre —de acción antioxidante—.

Las grosellas son también ricas en sustancias polifenólicas, que mejoran la circulación.

Las propiedades de las distintas variedades son algo diferentes, en función de su composición.

Así, la grosella roja y la negra, se utilizaban tradicionalmente para bajar la fiebre, gracias a la acción de la vitamina C. La negra, además, destaca por los antocianósidos (sustancias de acción bactericida y antiinflamatoria), que alivian las intoxicaciones alimentarias. El zumo de esta especie se utiliza contra el dolor de garganta. Y la grosella blanca, por su alto contenido en ácido málico, alivia las dolencias urinarias, ya que ayuda a acidificar la orina. También da muy buenos resultados para mejorar los síntomas del resfriado.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por cucharada (13 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	32	4	3.000	2.300
Proteínas (g)	1,1	0,1	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,039	0	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,029	0	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,073	0,01	17	13
ω-3 (g)*	0,032	0,004	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,041	0,005	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	4,8	0,6	375-413	288-316
Fibra (g)	3,5	0,4	>35	>25
Agua (g)	90,4	10,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	29	3,4	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,9	0,1	10	18
Yodo (μg)	1	0,1	140	110
Magnesio (mg)	13	1,5	350	330
Zinc (mg)	0,24	0	15	15
Sodio (mg)	1,3	0,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	257	30,1	3.500	3.500
Fósforo (mg)	27	3,2	700	700
Selenio (μg)	1,3	0,2	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,03	0	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,3	0	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,045	0,01	1,8	1,6
Folatos (μg)	11	1,3	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	36	4,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	4,2	0,5	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,72	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GROSELLA ROJA). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.