

Propiedades del membrillo: beneficios y usos de esta fruta

04 sep 2024



[Ver imagen](#)

El membrillo debe ser de las pocas frutas que no pueden comerse al natural. Conoce aquí el valor nutricional, los beneficios para la salud y cuáles son los usos dentro y fuera de la cocina de este fruto nativo de la región del Cáucaso.

¿Cuándo se recogen los membrillos?

La temporada de recolección del membrillo empieza a finales de septiembre y termina en febrero.

El aroma del membrillo y el color amarillo dorado es el

indicio de que se encuentra en el momento óptimo. Está bien si el membrillo está firme, la madurez no va de la mano de la textura como las peras, que si están blandas están maduras, aunque sean de la misma familia.

Beneficios para la salud del membrillo

Los compuestos y los nutrientes del membrillo hacen que sea una fruta excelente para la salud. Estos son los beneficios más sonados:

Mejora la digestión

El membrillo puede actuar como un prebiótico para regular la microbiota intestinal, suavizando la digestión. También puede actuar como fruta astringente, capaz de aliviar algún problema gastrointestinal.

Propiedades antioxidantes

Gracias a los taninos que contiene, el membrillo tiene propiedades antioxidantes. Los taninos son capaces de prevenir el envejecimiento celular de la piel, causado por el sol, el estrés, la contaminación y la flacidez del paso de los años.

Apoyo al sistema inmunológico

Varios compuestos del membrillo pueden apoyar al sistema inmunológico, más allá de la vitamina C que contiene, porque esta se pierde con la cocción. Con la ayuda de la fibra dietética, los antioxidantes presentes y las propiedades antimicrobianas, que ayudan a combatir algunas infecciones, refuerzan el sistema inmunológico.

Control del colesterol

Los taninos y la fibra soluble que contiene el membrillo son capaces de reducir las concentraciones de colesterol malo y potenciar la acción depurativa del hígado.

Propiedades antiinflamatorias

La presencia de los taninos, los diferentes tipos de flavonoides y, en menor medida, la vitamina C actúan como antiinflamatorios. Así que el membrillo es una fruta óptima para aliviar la artritis o cualquier enfermedad con síntomas de inflamación crónica.

Valor nutricional del membrillo

El valor nutricional del membrillo varía según cómo se consume. A pesar de ser una fruta poco calórica en crudo, se consume la mayoría de las veces como dulce de membrillo, y debido al azúcar añadido, el resultado tiene muchos más azúcares, kcal, hidratos y grasas. A pesar de eso, contiene potasio, calcio, fibra y fósforo.

Usos culinarios del membrillo

La receta más conocida del membrillo es el dulce de membrillo o la mermelada, pero sus usos culinarios abarcan mucho más que eso. Estas son algunas de sus recetas más comunes:

Dulces y mermeladas

Hacer dulce de membrillo tiene algún truco para que quede perfecto, aunque la receta es muy sencilla, ya que tan solo necesitarás tres ingredientes: 1 kg de membrillo maduro, azúcar y el zumo de un limón.

1. Limpiar bien el membrillo debajo del grifo, uno a uno, para quitar la pelusa.
2. Cortar el membrillo en trozos pequeños, eliminando las pepitas.
3. Cocer el membrillo a fuego medio con el azúcar y el zumo de un limón.
4. Dejar unos 20 minutos e ir removiendo para que se vaya caramelizando.
5. Triturar sin dejar enfriar para conseguir una textura suave.
6. Verter en un recipiente de cristal y dejar reposar 8 h.

Esta receta de dulce de membrillo te puede durar hasta un año en la nevera.

La receta de la mermelada casera de membrillo es más o menos igual, solo que se cocina hasta que la textura es mucho más suave y unttable. La mermelada la puedes usar como la de cualquier otra fruta, en tostadas, galletas o acompañando algún postre o queso.

Salsas y condimentos

El membrillo también se puede utilizar para elaborar salsas para la carne, así le otorga al plato un toque agrisado. Una salsa muy conocida que se utiliza para acompañar el solomillo de cerdo es el chutney de membrillo, hecho con cebolla, membrillo, azúcar y especias.

Ensaladas y platos salados

En ensaladas con queso de cabra, frutos secos y una vinagreta, por ejemplo, el membrillo queda perfecto. Es un plato muy básico, pero perfecto para poner como aperitivo o como acompañamiento.

Otro plato salado para ocasiones especiales sería el foie con membrillo al Pedro Ximénez, una receta de dificultad media y te va a llevar un ratito hacerla, pero vale la pena por la mezcla de sabores tan potente.

Postres y reposterías

El mismo dulce de membrillo puede utilizarse como postre o también una salsa de membrillo dulce puede servir de sirope en los helados o yogures.

Si deseas un plato más elaborado, puedes preparar una masa de hojaldre o bizcocho relleno de dulce de membrillo o membrillo en almíbar con nata.

Otros usos del membrillo

El membrillo también se puede utilizar fuera de la cocina, gracias a sus propiedades aromáticas, medicinales y cosméticas. Aunque antes de utilizar cualquiera de ellas, deberías consultar a un profesional de la salud, sobre todo si lo utilizas con fines medicinales.

Membrillo como ambientador natural

Lo bueno, es que el membrillo es una fruta muy rústica y aguanta bastante tiempo fuera de la nevera, por lo que puedes dejarlo en el recibidor de tu casa para darle ese olor tan característico del membrillo durante unos días, incluso dos semanas.

Se dice que los romanos lo utilizaban para elaborar perfumes. En la actualidad, hay algunos perfumes que siguen utilizando el aroma de membrillo para darle ese toque dulce.

Uso cosmético

Las semillas del membrillo se pueden utilizar para preparar cremas caseras y mascarillas faciales y capilares, porque tiene propiedades hidratantes perfectas para hidratar la piel y suavizar el pelo.

Propiedades medicinales

El consumo de membrillo puede contribuir a mejorar la salud y, muchas veces, se ha utilizado como remedio casero en crema para calmar irritaciones de la piel o en infusionando las hojas y las semillas para aliviar problemas digestivos.

Artesanías y Manualidades

Puedes elaborar un centro de mesa con colores otoñales añadiendo membrillo, que además le dará un olor especial al hogar.

Otra idea sería deshidratar el membrillo y hacer objetos decorativos como colgantes, guirnaldas o para el árbol de navidad.

Ya puedes incorporar el membrillo a tu dieta sana y equilibrada para obtener toda esta variedad de beneficios.



Desayunos saludables para empezar bien el día [

</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00028.xml>]

Ahora que nos persigue la moda del ayuno intermitente, no vamos a afirmar que el desayuno sea lo más importante del día, pero sí podemos dar unos cuantos tips para obtener un desayuno saludable con el que empezar bien el día.