

GROSELLAS NEGRAS

Ribes nigrum

La grosella negra está preparada para convertirse en un nuevo cultivo de especialidad en el medio oeste norteamericano, y el Savanna Institute está trabajando para alcanzar su máximo potencial. Esta nutritiva zarzamora crece en un pequeño arbusto vertical y tiene una gran cantidad de beneficios.

Los agricultores aprecian que las grosellas negras sean muy resistentes al frío, toleren una amplia gama de suelos, no sean un alimento predilecto para los ciervos de cola blanca, maduren relativamente rápido, sean aptas para la cosecha mecanizada y que tengan un increíble perfil nutricional que facilite el proceso de mercadeo del fruto del bosque y sus jugos.



Los compradores aprecian el color oscuro de la baya, además de su jugo, y el hecho de que la densidad de sus nutrientes la convierten en un verdadero superalimento. Adicionalmente, las tendencias por la alimentación saludable, las etiquetas limpias, los alimentos locales y las bebidas deportivas están todas alineadas para el apoyo de mercados futuros en el terreno de las grosellas negras. La mezcla de las grosellas negras con productos existentes puede elevar su contenido nutricional.

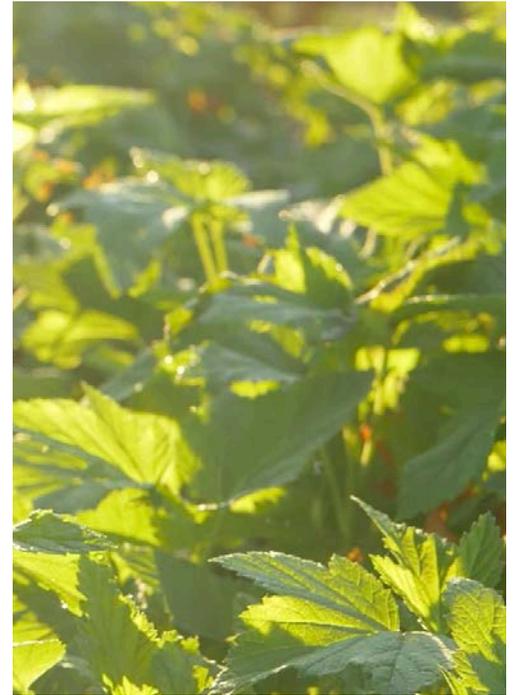
Con todos estos beneficios, usted esperaría que los anaqueles estén llenos de productos de grosellas negras, pero este no es el caso en los EE.UU. Hay un par de razones detrás de ello. Las variedades tempranas de grosellas negras eran una fuente potencial de enfermedades que podían amenazar a los pinos blancos. Esto hizo que fueran prohibidas en muchos estados, lo que bloqueó el desarrollo del cultivo. Afortunadamente, las nuevas variedades son resistentes a esta enfermedad y esto ha traído nuevas posibilidades para la producción de grosellas negras. Otros dos hechos que han limitado a las grosellas negras es que son nuevas y que tienen un sabor fuerte debido a su alta densidad de nutrientes. Otro nombre de la vitamina C es "ácido ascórbico", y el alto nivel

de vitamina C en las grosellas les da ese toque de acidez vivaz. Otra forma de describir su sabor es que es agrio. Y en ello radica el reto para los consumidores norteamericanos. Los paladares condicionados para dietas altas en azúcares son literalmente sacudidos por las grosellas negras.

Las grosellas negras tienen tantos beneficios para el medioambiente, los sistemas regionales de alimentación y la salud humana que la USDA, diferentes organizaciones sin fines de lucro, las empresas de alimentos, los investigadores académicos y los agricultores están trabajando en conjunto para desarrollar a las grosellas negras como un cultivo del medio oeste. La demanda de los consumidores es lo único que puede desbloquear el potencial de las grosellas negras. Piense en ellas como un arándano súper cargado.

Las grosellas negras son una de las fuentes más ricas de antioxidantes como la vitamina C. De hecho, tienen el nivel triple de vitamina C cuando se les compara con las naranjas. Esto significa que una taza de grosellas negras provee la ingesta diaria recomendada de vitamina C.

Las grosellas negras son altas en antocianina, un tipo de antioxidante que les otorga ese color púrpura oscuro.



REFERENCIAS:

- 1 The American Botanical Council. 2021. Food as Medicine: Black Currant (*Ribes nigrum*, Grossulariaceae)
- 2 Gopalan A, Reuben SC, Ahmed S, Darvesh AS, Hohmann J, & Bishayee A. (2012). The health benefits of blackcurrants. *Food & function*, 3(8), 795-809.
- 3 Cortez RE & Gonzalez de Mejia E. (2019). Blackcurrants (*Ribes nigrum*): A Review on chemistry, processing, and health benefits. *Journal of food science*, 84(9), 2387-2401.



THE SAVANNA INSTITUTE

El Savanna Institute es una organización que trabaja para canalizar el desarrollo y la adopción de una agrosilvicultura resiliente y extensible en el medio oeste de los EE.UU.

¿Es usted un agricultor buscando información acerca de la agrosilvicultura?

www.savannainstitute.org/es