

El contenido de este artículo fue preparado por www.agromatica.es, www.hierbaspara.com y fue revisado y reeditado por Portalfruticola.com

Procedencia y adaptación del azufaifo en el mundo

Has oído hablar de las azufaifas?. Quizás sea más común el nombre de jínjoles. Si no conocías este fruto, hoy te lo presentamos. *Ziziphus jujuba* es su nombre científico. Es originario de China, pero ya está extendido y adaptado a muchos lugares del mundo. Todo el mediterráneo y algunas regiones de Asia, Oriente próximo o Estados Unidos lo cultivan hoy en día llegando a estar en algunos casos asilvestrado. **En España no es una fruta que tenga mucha popularidad.** Normalmente la conoce quien tiene un árbol en su jardín para disfrutarlo. Así que si te quieres animar te damos unos breves apuntes para su cultivo.



Su fruto es del tamaño de una aceituna mediana de color rojizo parduzco (cuando está maduro), con una pulpa ligeramente terrosa (parecida a la manzana) y con una pepita alargada. Se oxida rápidamente cuando se abre. Su sabor es acidillo-dulzón aunque destaca más el primero.

Cultivar del azufaifo

Pues aquí tenemos la grandísima ventaja de este frutal. La plasticidad y aguante a **cualquier condición climática y edafológica**. Podrás intentar su cultivo donde quieras porque su floración es muy tardía (desde mediados de primavera) y las heladas prematuras de lugares fríos no afectarán en este aspecto.

Clima

Tiene un excepcional aguante a largos períodos de intenso calor e insolación. Su aguante supera con creces días que superen los 40-45°C de temperatura máxima, así que resulta idóneo para lugares muy calurosos. Por otro lado también aguanta muy bien los extremos fríos.

Suelo

Un suelo drenado y profundo es el óptimo pero gracias a su fuerza radicular también crecerá sin problemas en suelos pobres, secos, calizos, superficiales e incluso salinos cercanos al mar. Es un portento en cuanto a condiciones extremas.

Riego

Si nos olvidamos de regarlo aguantará. Tiene muy buen aguante a la sequía también. Si queremos que crezca de forma óptima es evidente que hay que regarlo con regularidad pero no debemos preocuparnos demasiado por la falta de agua.



Poda

Simplemente para mantenerlo a raya, dentro de los límites espaciales que tengamos pensados para él. Dejarlo de forma libre controlando su crecimiento.

Las condiciones de cultivo son inmejorables. Si fuera un poco más resistente, se podría

plantar hasta en asfalto y seguro que saldría adelante. Pero como todo cultivo del mundo, siempre tenemos un pero: **su lento desarrollo**.

Este árbol alcanzará su plena producción cuando pasan cerca de 20 años. Podemos empezar a recolectar fruto con buen calibre a los 5 o 6 años (depende de condiciones). Quizás sea es la razón por lo que su cultivo no está muy extendido con fines comerciales.



¿Y qué hago con el fruto del azufaifo?

Destaca su contenido en vitamina C y mucílagos. Considerado y consumido como beneficioso para procesos catarrales y afecciones respiratorias. Se puede comer fresco, se pueden desecar y hacer azufaifas pasas, se pueden incluso hacer confituras y mermeladas aunque perderemos casi todos los antioxidantes (si lo trituras, la oxidación será en segundos).

Otro uso que se le da a las azufaifas es hacer un **licor de azufaifas**. Se introduce una generosa cantidad de azufaifas desecadas en una botella y se rellena con anís. Dejar macerar durante 6 meses mínimo.



Variedades de azufaifo

La más comunes por el consumo de su fruto son:

- *Ziziphus jujuba* o *Ziziphus zizyphus* (El azufaifo común. El más conocido)
- *Ziziphus maurianica*
- *Ziziphus lotus*

Como última curiosidad, su madera (entre otras) ha sido utilizada para la construcción de dulzainas, un instrumento musical tradicional de España.

Propiedades para la salud

Todos hemos crecido escuchando que la mejor manera de obtener vitamina C es a través de las naranjas y ya sabemos que si preparamos un zumo, no tenemos que tomarlo en el momento por el miedo a que pierda sus propiedades.

Pero si lo que buscas es un buen “chute” de vitamina C, la azufaifa debe ser tu primera opción ya que **se trata de la fruta que mayor cantidad tiene.**

Ten en cuenta que nuestro organismo no es capaz ni de producir ni de retener vitamina C, por eso debemos incluir en nuestra dieta este tipo de alimentos.

Entre sus muchos beneficios destacan:

- Reparar y mantener cartílagos, huesos y dientes.
- Ayuda a absorber el hierro.
- Favorece la cicatrización y curación de heridas.

Y a pesar de lo que la creencia popular dice, estudios han demostrado que no nos protege de coger un resfriado común. Eso sí, **se ha probado que las personas con una dieta rica en vitamina C tienen resfriados más cortos y leves.**



Ayuda a calmar nuestros nervios

Si estás pasando una época de mucho estrés, preocupaciones o simplemente notas que tu cuerpo no consigue calmarse del todo, un té preparado con los frutos del azufaifo puede ser tu mejor aliado.

Los componentes naturales que tiene esta fruta nos ayudarán a calmar nuestra mente, conciliar el sueño y a que este sea mucho más reparador.

Para controlar nuestro peso

Perder peso y mantener un cuerpo saludable es una de las preocupaciones más comunes que tenemos las personas, sobre todo cuando llega el verano.

Para lograrlo, incluir fruta y vegetales en nuestra dieta es casi obligatorio, y la azufaifa no es una excepción.

Con un aporte calórico casi nulo y una cantidad de fibra alta, es el *snack* perfecto si no podemos resistirnos a picar entre horas, ya que se puede comer tal cual se encuentra en el

árbol.

Además, el fruto del azufaifo es rico en mucílagos, un tipo de fibra que entre sus beneficios destacan:

- Bajar el colesterol.
- Combatir el estreñimiento.
- Eliminación de toxinas.

Todos los beneficios que una persona que quiere recuperar la línea busca en un alimento.

Contraindicaciones

A pesar de tener tantas propiedades y tan beneficiosas, hay que tener ciertas precauciones a la hora de consumir azufaifas.

Por ejemplo, no debemos de excedernos en su consumo ya que el exceso puede llegar a causar dolor de cabeza.

Tiene una **cantidad alta en fructosa**, lo que le da ese sabor dulce que ya te hemos contado.

Por eso, **en caso de padecer de diabetes, te aconsejamos que hables con tu médico antes de empezar a tomarla.**

Fuente: www.agromatica.es, www.hierbaspara.com

www.portalfruticola.com