

## VII. PROPIEDADES Y USOS

Jorge A. Bernal E.<sup>1</sup>  
Cipriano A. Díaz D.<sup>2</sup>

### PROPIEDADES

A la curuba se le atribuyen muchas propiedades usadas en medicina tradicional. Se dice que esta planta posee acción analgésica, ansiolítica, espasmolítica, e hipnótica suave. Actividad sedante y tranquilizante. Provoca un sueño similar al fisiológico y un despertar rápido y completo, sin consecuencias de depresión ni obnubilación psíquica. Por su falta de toxicidad, puede ser administrada a los niños. Indicada en ansiedad, asma espasmódica, contractura muscular, dismenorrea, distonía neurovegetativa asociada a la menopausia, espasmos gastrointestinales, estrés, fatiga, hiperexcitabilidad, hipertensión arterial, histeria, insomnio, migraña, neuralgia, palpitaciones, taquicardia, tos nerviosa, úlcera gastroduodenal y vértigo. Reduce el síndrome de abstinencia en la deshabitación de alcohol, heroína y otras sustancias adictivas.

Entre las principales propiedades, todas ellas relacionadas con el sistema nervioso, se la reconoce como uno de los mejores remedios contra todo tipo de manifestaciones nerviosas. A diferencia de otros tratamientos, esta planta no presenta contraindicaciones en la mayoría de los casos. Casi todos los tranquilizantes, sobre todo los de naturaleza química, tienen un efecto rápido, pero producen efectos no deseables como la habituación, lo que requiere cada vez dosis mayores, o la somnolencia, por lo que deben ser usados con cuidado en actividades en las que se deba estar " bien despiertos " como la conducción o el trabajo con máquinas peligrosas. Esta planta, por acción de los flavonoides, ejerce un efecto sedante sobre el sistema nervioso, sin crear efectos depresivos en el mismo.

<sup>1</sup> I.A. MSc. Horticultura. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, CORPOICA. Investigación Agrícola. C.I. La Selva. A.A. 100, Rionegro, Antioquia, Colombia.

<sup>2</sup> I.A. Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria, CORPOICA. Investigación Agrícola. C.I. La Selva. A.A. 100, Rionegro, Antioquia, Colombia.

### PROPIEDAD SEDANTE

La planta de curuba es especialmente recomendada para calmar los nervios y relajar el organismo, en situaciones de estrés y excitación a consecuencia de problemas personales o de trabajo. Se recomienda para vencer el insomnio, logrando descansar mejor por la noche, cuando el desasosiego no nos deja dormir. Incluso, puede ser utilizada con tratamientos prolongados por los niños o personas mayores. Indicada para ayudar a aquellas personas que están siguiendo un tratamiento contra la depresión o que tienen tendencia a mostrarse tristes u abatidos, en situaciones como la reciente pérdida de un empleo, el fallecimiento de alguna persona querida o los problemas nerviosos relacionados con la menopausia.

Para conseguir un buen resultado en el tratamiento, se recomienda preparar una infusión de un par de cucharadas de la planta seca por medio litro de agua, bebiendo un par de tazas pequeñas al día. También se puede preparar una maceración de la cantidad que se desee de planta seca, con la misma cantidad de alcohol durante una semana. Filtrar y tomar unas 25 gotas al día.

### PROPIEDAD CALMANTE

Calma el dolor, especialmente cuando este esté relacionado con problemas del sistema nervioso. Favorece la desaparición de una serie de síntomas físicos que tienen su origen en problemas emocionales, como el dolor de cabeza, las migrañas, en cuyo caso será adecuado el tratamiento, una vez un médico descarte que sea de origen orgánico más grave. También, en otra serie de manifestaciones físicas que poseen un origen probadamente nervioso (ganas de orinar muy frecuentes u orinarse involuntariamente por la noche, lo que se conoce como enuresis nocturna), palpitaciones y arritmias cardíacas, problemas en el habla que impiden una locución fluida (problemas de tartamudez), náuseas, dificultad en la respiración de carácter nervioso, conocidas como disnea nerviosa, entre otros.

Buscando un resultado como espasmolítica, se suelen preparar infusiones o tinturas de Passiflora que resultan adecuadas para evitar los espasmos involuntarios producidos por un sistema nervioso sometido a estrés. Se puede

utilizar también en casos de espasmos intestinales, los famosos retortijones en el estómago, y se sepa que estos tengan un carácter nervioso. Además, se recomienda para combatir los dolores de la menstruación o los espasmos musculares.

En afecciones del aparato circulatorio, se recomienda tomar alguno de los preparados vistos anteriormente durante unos 15 días, en casos de hipertensión arterial ya que el uso de esta planta disminuye la presión arterial (no superar las cantidades establecidas para evitar que pueda ser tóxica). Se deben recoger las hojas alrededor de la época en que brotan las flores.

### PRINCIPIOS ACTIVOS

Flavonoides (quercetol, kampferol, apigenol, luteolol), C-heterósidos (vitexina, saponarósido, escaftósido, isoescraftósido, isovitexina, isoorientina) y fitosteroles (sitosterol, estigmasterol, maltol). Trazas de alcaloides indólicos (harmano, harmol, harmina), de heterósidos cianogénicos (ginocardina) y de aceite esencial.

### CONTRAINDICACIONES

La presencia de alcaloides uterotóxicos no la hace a la curuba, adecuada para usarla durante el embarazo o la lactancia. No se debe suministrar a niños menores de tres años y la cantidad suministrada a niños hasta los 12 años debe ser proporcional a su peso. Igualmente, con jóvenes y adultos, no se deben superar las dosis adecuadas, ya que puede llegar a ser peligroso. Las intoxicaciones se manifiestan fundamentalmente en forma de reacciones estomacales adversas. Otras reacciones con dosis más elevadas de lo normal son la narcosis, o sentimiento de inconsciencia o adormecimiento y las alucinaciones producidas por sus alcaloides, que pueden considerarse psicotrópicos y alucinógenos. La variedad amarilla es más rica en minerales y en vitamina A que la morada.

## RECETAS CON CURUBA

No existe nada más exquisito, agradable y digestivo que las frutas frescas. Ricas en vitaminas, sales, minerales y fibra, con sus infinitos colores, olores y sabores son el complemento ideal para cualquier comida.

Las frutas involucran todos los sentidos: nos invaden con aromas e indefinibles matices de dulzura; con sabores indescritibles que son a la vez dulce y ácido; con líquidas y suaves consistencias. Sus formas de colores cambiantes y texturas aterciopeladas, rugosas o peligrosamente espinosas, son alimento de la vida, alivio de dolencias, satisfacción de la sed y el apetito y fuente de fuerza y energía.

Al entrar al mundo de las frutas y sus inmensas posibilidades de transformación, descubrimos un universo de sensaciones y vivimos siempre una experiencia nueva y agradable. Una de las maneras más deliciosas de comer frutas es al natural, pelándolas, partiéndolas, desgajándolas o, simplemente, dándoles un mordisco. Son un refrigerio sencillo, fácil de preparar y agradable en cualquier momento del día o de la noche. Algunas se pueden comer con cáscara y resultan, así, más nutritivas y saludables. Los entendidos recomiendan comenzar el día comiendo una fruta fresca con el fin de lavar y preparar el organismo. Para cada una hay un momento y un rito diferentes. Comerlas es placentero y cada cual deleita a su manera.

Las frutas se prestan a gran cantidad de usos en la cocina. Desde un sencillo dulce de almibar hasta las más sofisticadas salsas que acompañan o aderezan platos exquisitos. Cualquier salsa puede adquirir un toque inconfundible de sabor, y los licores, además del aroma se embellecen con el color. Nada más elegante que utilizar las mismas cáscaras de las frutas sirviéndonos de ellas como recipientes o sorprender a los invitados con una exótica sopa de frutas.

La curuba tiene forma elíptica, mide aproximadamente 7 cm de largo, es de color verde amarillo hasta naranja pálido y está recubierta de un fino vello. La curuba de castilla crece silvestre, entre los 2.000 y los 3.000 metros sobre el nivel del mar.

La curuba es tal vez la fruta más deliciosa para tomar en sorbete, es decir con leche, con crema de leche o, acaso, con yogur. Es también exquisita en esponjados y helados. Es rica en vitamina C, y la proporción de azúcares apenas alcanza el 6%; tiene abundante ácido ascórbico, fósforo y vitamina A. Debe estar exenta de picaduras de insectos, magulladuras y ser ligeramente blanda. Se debe guardar en un lugar fresco o en la nevera.

## ESPONJADO DE CURUBA (SEIS A OCHO PERSONAS)



### Ingredientes

- Curubas 10 unidades
- Gelatina sin sabor 1 sobre
- Claras de huevo 6
- Azúcar 1  $\frac{1}{4}$  tazas

### Procedimiento

- Disuelva la gelatina en dos cucharadas de agua fría y media taza de agua hirviendo.
- Licúe las curubas y pase el jugo por colador plástico.
- Bata las claras a punto de nieve.
- Añada a las claras poco a poco el azúcar, sin dejar de batir.
- Agregue luego el jugo de la curuba y siga batiendo.
- Incorpore la gelatina, siga batiendo.
- Viértala en un molde.
- Deje reposar en un lugar fresco, hasta que cuaje.
- Sirva con crema de leche batida.



## CONCENTRADO CONGELADO DE CURUBA



- Seleccione y lave muy bien cuatro libras de curubas (más o menos dos docenas medianas) maduras o pintonas.
- Corte transversalmente la curuba y con la ayuda de una cuchara saque la pulpa a un tazón plástico.
- Licúe sin agua, teniendo cuidado de no moler la semilla.
- Cuele en un colador plástico.
- Mida las tazas de pulpa obtenida.
- Por cada cuatro tazas de pulpa, agregue una taza de azúcar y mezcle bien.
- Doble la boca de la bolsa hacia fuera 5 centímetros, aproximadamente.
- Abra bien la boca de la bolsa y vierta dos tazas de concentrado en ella, teniendo cuidado de no derramarlo.
- Saque las burbujas, golpeando suavemente la bolsa sobre una superficie plana o mesa; así se evita el cambio en el color y sabor del producto.
- Desdoble la boca de la bolsa.
- Inclina la bolsa y saque el aire de la parte superior. Mantenga limpia la boca de la bolsa.
- Enrosque la boca de la bolsa, dóblela hacia abajo y amarre fuertemente con un hilo grueso, pita o alambre cubierto con plástico.
- Cerciórese que la bolsa quede bien cerrada (para ello voltéela boca abajo).
- Rotule o marque con un marcador a prueba de agua; el rótulo debe llevar el nombre de la preparación y su fecha de elaboración.
- Registre en un cuaderno el número de bolsas obtenidas para llevar el control de existencias.

- Coloque las bolsas selladas en el congelador, dejando un pequeño espacio entre ellas, para evitar que se peguen; luego de cinco horas, voltéelas para acelerar el proceso de congelación. Cuando estén completamente congeladas, apíelas ordenadamente. Mantenga el congelador a  $-18^{\circ}\text{C}$  o menos, todo el tiempo.

### Para consumir siga los siguientes pasos:

- Saque la bolsa de concentrado del congelador y colóquela en un recipiente plástico, varias horas antes de utilizar su contenido.
- Solo abra la bolsa en el momento de utilizar el concentrado.
- Si desea consumir en jugo o sorberte, ponga a correr agua fría sobre la bolsa congelada durante dos minutos; parta el concentrado en trozos y viértalo en la licuadora; agregue cuatro tazas de agua y/o leche y azúcar al gusto si es necesario y licúe.
- Una vez descongelado el alimento, no se debe volver a congelar.
- La curuba es fuente de vitaminas especialmente de Vitamina A. La Vitamina A contribuye a mantener una buena visión y una piel saludable. Además, contribuye al mejor crecimiento y desarrollo de los niños.

### REFRESCO CONGELADO DE CURUBA

- Seleccione y lave bien dos docenas de curuba.
- Pártalas y sáqueles la pulpa.
- Licúe sin agua o con la menor cantidad de agua posible.
- Cuele en un colador plástico la pulpa de curuba.
- Llène las cubetas con pulpa de curuba.
- Tape las cubetas con plástico y colóquelas en el congelador de su nevera.
- Al día siguiente, desmolde los cubos de pulpa de curuba y guarde en el congelador, en bolsas plásticas debidamente cerradas.
- Para consumirlo, agregue dos cubos de pulpa de curuba por cada vaso de agua y azúcar al gusto.



## HELADO CASERO DE CURUBA



### Ingredientes

- Agua hervida y fría                    2 tazas
- Azúcar                                      1 taza
- Pulpa de curuba                        1 taza u ocho curubas grandes
- Gelatina sin sabor                      1 sobre

### Procedimiento

- Parta la curuba, sáquele la pulpa y mézclela en una vasija plástica con  $\frac{1}{4}$  de taza de azúcar . Deje reposar unos 10 minutos.
- Licúe en velocidad baja la mezcla anterior.
- Pase por un colador de malla plástica.
- Coloque la pulpa colada en el vaso de la licuadora; añada  $1 \frac{1}{2}$  tazas de agua hervida y fría. Licúe en velocidad baja.
- Sin dejar de licuar, añada lentamente  $\frac{3}{4}$  de tazas restante de azúcar. Licúe hasta su completa disolución.
- Disuelva el sobre de gelatina sin sabor en  $\frac{1}{2}$  taza de agua tibia; agréguela a la licuadora. Continúe licuando.
- Sirva en las cubetas y colóquelas en el congelador de su nevera.

## CONCENTRADO DE CURUBA



- Seleccione y lave muy bien cuatro libras de curubas (más o menos dos docenas medianas) maduras o pintonas.
- Corte transversalmente la fruta y saque la pulpa a una olla.
- Hierva por cinco minutos, enfríe, licúe y cuele en colador plástico; mida las tazas de jugo obtenido.
- Hierva la pulpa por 10 minutos; añada azúcar en una proporción de una taza de éste, por cada cuatro de jugo colocado en la olla. Deje hervir por cinco minutos, añada  $\frac{1}{2}$  cucharadita de margarina sin sal.
- Envase el producto en frascos previamente esterilizados, hasta medio centímetro por debajo de la boca del frasco.
- Limpie la boca del frasco, en caso de estar sucia con producto. Coloque la tapa sin ajustarla.
- Hierva los frascos con producto, por 10 minutos, colocándolos en una olla con doble fondo, que contenga agua caliente, cubriéndolos hasta la mitad. Saque cada frasco a una superficie seca de madera y destape para que se desprenda vapor de agua; tape definitivamente, colocándolos de nuevo en la olla.
- Llène la olla con agua caliente, 2 centímetros por encima de las tapas. Deje hervir por 30 minutos más un minuto por cada 167 m de altura sobre el nivel del mar en que se encuentre cada localidad; para Bogotá, el tiempo total es de 45 minutos.
- Saque agua con un cucharón y coloque los frascos sobre una superficie seca de madera.
- Verifique la presencia de vacío, en los frascos ya fríos. Rotule cada frasco, escribiendo el nombre del producto y su fecha de elaboración.
- Para preparar jugo a base del concentrado de curuba, añada a cada frasco de este, dos frascos de agua y/o leche hervidas y frías.



## MERMELADA DE CURUBA



- Fruta a utilizar: cuatro docenas partidas por la mitad.
- Retire la pulpa con ayuda de una cuchara. Depositela en una olla que contenga una taza de azúcar.
- Mezcle y deje reposar por cinco minutos.
- Hierva por cinco minutos. Enfríe, licúe y pase por calador de tela plástica.
- Licúe dos tazas de cidra desamargada, con ayuda de tres tazas de agua.
- Caliente la pulpa de curuba, adicionando a ésta media cucharadita de margarina sin sal, la cidra desamargada, dos tazas de agua y una taza de azúcar.
- Revuelva lentamente hasta que hierva, añada seis tazas de azúcar; revise periódicamente si se está pegando. Retire la espuma sobrenadante.
- Cocine hasta dar punto, el cual se prueba colocando unas gotas del producto en una tapa de aluminio fría y seca; déjelas enfriar y voltee la tapa; la mermelada debe quedar adherida a ésta.
- Envase el producto en frascos previamente esterilizados, hasta medio centímetro por debajo de la boca del frasco.
- Limpie la boca del frasco, en caso de estar sucia con producto. Coloque la tapa sin ajustarla.
- Hierva los frascos con producto por 10 minutos, colocándolos en una olla con doble fondo, que contenga agua caliente, cubriéndolos hasta la mitad. Saque cada frasco a una superficie seca de madera y destape para que se desprenda vapor de agua. Tape definitivamente, colocándolos de nuevo en la olla.
- Llene la olla con agua caliente, dos centímetros por encima de las tapas. Deje hervir por 15 minutos más un minuto por cada 167 m de altura sobre el nivel del mar en que se encuentre cada localidad; para Bogotá, el tiempo total es de 30 minutos.
- Verifique la presencia de vacío en los frascos ya fríos.
- Marque cada frasco con el nombre del producto y su fecha de elaboración.

## MERENGON DE CURUBA Y GUANÁBANA



12 personas

8 claras de huevo

24 cucharadas de azúcar (3 cucharadas por cada clara)

½ cucharadita de polvo para hornear

1 guanábana mediana, madura, pelada y sin pepas

1 frasco grande de crema de leche

Azúcar al gusto

1 cucharada de brandy

8 curubas

3 cucharadas de coco fresco, rallado y dorado al horno

Merengue: Se baten las claras a punto de nieve duro y poco a poco se les agrega el azúcar y el polvo para hornear. Se vierten en dos latas forradas en papel parafinado, engrasado y en forma de caja. Se llevan al horno a 200°C durante una hora. Se mezcla la crema de leche con el azúcar y el brandy y se divide en dos. Una parte se mezcla con la guanábana y la otra con la curuba. Se coloca un merengue sobre una bandeja y se cubre con la mezcla de guanábana. Se coloca encima el otro merengue y se cubre con la mezcla de curuba. Se decora con el coco rallado. El ácido de la curuba le da un toque especial a este delicioso merengón.

## ESPONJADO DE CURUBA



- 2 tazas de jugo de curuba
- 6 claras de huevo batidas a punto de nieve
- 1 ½ tazas de azúcar
- 2 ½ cucharadas de gelatina sin sabor

Se pone a fuego alto el jugo de curuba con el azúcar hasta que empiece a hervir. Se añade la gelatina previamente derretida en ¼ de taza de agua fría. Cuando se desate completamente, se retira y se lleva al congelador. Antes de que acabe de cuajar, se saca y se licua hasta que esté espumoso. Se le incorporan las claras en forma envolvente. Se vierte en un molde previamente engrasado con aceite de almendras. Se lleva a la nevera y se deja hasta que cuaje. Se saca, se desmolda y se cubre con la siguiente salsa:

### Salsa de curuba

- 1 cucharada grande de maizena
- 1 taza de leche
- 1 ½ tazas de jugo de curuba
- Azúcar al gusto
- 1 ó 2 cucharadas de crema de leche, si se desea

Se disuelve la maizena en la leche, se endulza bien y se pone a hervir hasta que de punto de bola. Se baja y se deja enfriar. Se le mezcla muy bien el jugo de curuba. Esta salsa se puede preparar con jugo de mora o de naranja.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

**Arias A., E. 1980.** Curuba. En: Plantas medicinales. 15ª. Edición. Medellín, Colombia. p. 75.

**Morales, A. 1998.** Curuba. En: Frutoterapia. Los frutos que dan la vida. ECOE Ediciones. 2ª. edición. Bogotá, Colombia. p 63.

**Federación Nacional de Cafeteros. 1987.** Preparaciones varias. Ed. Editolaser, 3ra ed. Bogota, 214p.

**Villegas, L. 1990.** Curuba. En: Deliciosas frutas tropicales. Villegas editores. Bogota. p. 63,66, 67, 72.

