

# FRAMBOESA



*Sabia que  
À MEDIDA QUE  
FICAM MAIS MADURAS  
AS FRAMBOESAS FICAM  
MAIS VERMELHAS*

A framboesa (*Rubus idaeus*), fruto da framboeseira, é uma pseudo-baga e um fruto agregado, de sabor suave. Originária dos campos do centro e norte da Europa e de parte da Ásia, a planta espinhosa pertence à família das Rosáceas e o seu fruto é frequentemente confundido com a amora-preta, da qual se diferencia por ser oco e, portanto, mais delicado. É necessário que a framboeseira seja sujeita, pelo menos 700 horas por ano, a uma temperatura inferior a 7°C, para que a produção seja satisfatória.

## As origens

O framboeseiro é nativo da Europa e parece que teve origem na Grécia, sabendo-se que os seus frutos são apreciados desde a Antiguidade. Da Grécia expandiu-se para a Itália, Países Baixos, Inglaterra e depois para a América do Norte. O principal país produtor é a Rússia, com 102.000t.

## Propriedades

As framboesas possuem algumas propriedades benéficas sobre as mucosas bucais inflamadas e sobre a epiderme com capilares sanguíneos dilatados. A polpa pode ser utilizada como máscara facial. As folhas, as quais são ricas em taninos, pectinas, óleos essenciais e ácido cítrico, quando cozidas têm uma acção descongestionante, tanto em uso externo como interno. Actualmente, as framboesas têm grande aceitação por causa do seu teor em antocianinas, com propriedades corantes que se empregam nas áreas farmacêutica, cosmética e alimentar. Combatem a retenção de líquidos, libertam o organismo de toxinas, defendem o cabelo, as unhas e a pele. Com poucas calorias, as framboesas são uma ótima opção para quem está a fazer dieta.

## Para plantar na sua horta

Escolha um local protegido do vento para colocar as framboesas. Estas frutificam bem ao sol, mas também toleram uma plantação em sombra parcial, nas regiões mais quentes.

Limpe o solo e deixe a terra bem fofa com a ajuda de uma enxada. Arranque todas as ervas daninhas e as suas raízes. Adicione adubo decomposto à terra.

Prepare um suporte com o objetivo de criar uma paliçada com arames, pois assim serão mais produtivas. Plante estacas em linha, deixando 1 metro de espaço entre cada uma. Coloque um arame a 40cm de altura desde o solo e em toda a longitude entre estacas. Coloque o segundo arame a 80cm de altura e um último a 1,20m. Coloque os vasos de framboesa num balde com água à temperatura ambiente, para humedecer bem a planta. Escave um buraco entre duas estacas, com um tamanho equivalente a duas vezes o tamanho do vaso, em todos os sentidos. Espalhe um pouco de adubo no fundo do buraco e, em seguida, coloque a framboesa no centro, de modo a que o caule fique rente ao chão. Plante cada framboesa a uma distância de 1 metro. Preencha com terra à volta da planta e depois compacte-a levemente na superfície em torno da haste. Oriente os ramos ao longo dos arames e mantenha-os no lugar com fio de ráfia.

Regue abundantemente os pés de framboesa após plantar.

## Como conservar

É um fruto com um sabor inconfundível, mas pouco fácil de encontrar, o que se explica, em parte, pelo facto de ser muito frágil. Dada esta característica, é aconselhável comê-lo logo após a sua compra. Caso isso não aconteça, pode guardá-lo no frigorífico sem lavar o previamente, no máximo durante dois dias. Pode também congelar as framboesas, para mais tarde preparar purés, doces ou gelados.



*Sabia que  
SÃO NECESSÁRIAS 700  
HORAS A 7°C PARA QUE A  
PRODUÇÃO SEJA  
SATISFATÓRIA*

Bom apetite e boas colheitas!