

Mora es el nombre que reciben diversos frutos comestibles de distintas especies; cuya fruta no es una baya, sino un eterio, compuesto de pequeños drupas, que le da una forma en común a este grupo de frutas. Las moras son frutas o bayas que, a pesar de proceder de especies frutales que son completamente diferentes, poseen aspecto similar y características comunes que las definen como moras. En ocasiones, las distintas moras pueden ser confundidas e incluso obviadas, dado que al usar la palabra mora para hablar de dicha fruta, puede hacerse referencia, simplificando, generalmente a dos tipos de bayas procedentes de dos géneros distintos de frutales con rasgos fenotípicos muy dispares entre sí, el género *Morus* y *Rubus*.¹² Ambos géneros dan moras, pero no son la misma fruta, unas vienen de unos árboles comúnmente llamados moreras y morales (que son del género *Morus*), y las otras provienen de unas plantas sarmentosas y espinosas comúnmente llamadas zarzas (que son del género *Rubus*). No obstante, la diferenciación es en realidad aún mayor, dado que dentro de ambos géneros hay un importante número de especies distintas. En total existen más de 300 especies de moras diferentes.³ Además, la comercialización de estas bayas ha propiciado la creación de diversas hibridaciones que no existen en la naturaleza.³

Índice

- Especies y variedades de moras
 - Morus*: morales o moreras
 - Rubus*: zarzas
 - Otras especies
- Descripción
- Sabor
- Propiedades nutritivas
- Usos culinarios
- Cultivo
 - Rubus glaucus*
 - Morus nigra*
- Especie Invasora
- Curiosidades
- Véase también
- Referencias
- Enlaces externos

Especies y variedades de moras

Morus: morales o moreras
Morus alba (mora de la morera o mora blanca)
Morus nigra (mora del moral o mora negra)
Morus rubra (mora «roja»)
Rubus: zarzas
Rubus caesius (zarza pajarera)
Rubus chamaemorus (mora de los pantanos)
Rubus fruticosus (zarzamora)
Rubus glaucus (mora andina o mora de Castilla)
Rubus spectabilis (mora naranja)
Rubus ulmifolius (zarzamora o mora)
 Híbridos *R. ursinus* × *idaeus* ('boysenberry')
Rubus loganobaccus ('loganberry')
Rubus ursinus cv. Young ('youngberry')

Otras especies
 Mora de la India (fruto de la especie *Morinda citrifolia*)
 Mora maclura (fruto de la especie *Maclura tricuspidata*)

Descripción

Desde el punto de vista botánico, la mora es una fruta polidrupa, es decir, está formada por la unión de pequeñas drupas arracimadas, dentro de las que se halla una semilla diminuta, perceptible durante su consumo e incluso a veces algo molesta. De forma algo más alargada en las especies de *Morus*, y generalmente más redondeada en las de *Rubus* (aunque depende de la especie), *Rubus glaucus* presenta una forma levemente parecida a la de la fresa (ancha por la base terminando en punta). Su tamaño es diminuto, entre 1 y 3 cm, dependiendo de la especie. El color varía conforme la mora va madurando, según la especie. *Morus nigra* sin madurar tiene un tono blanco verdoso, después pasa al rojo y al término de la maduración es negra. *Morus alba* va del verde (inmadura) al blanco (madura). En las moras de los pantanos, (*Rubus chamaemorus*), el fruto maduro es de un color amarillo dorado. Las moras que proceden de especies del género *Morus*, difieren al poseer un rabillo de 0,5 cm aproximadamente, rabillo del que carecen las moras procedentes del género *Rubus*, que al ser retiradas de su planta lo pierden. Además, en el género *Morus*, el fruto maduro es más blando, por lo general, que el de *Rubus*; tanto es así, que suelen manchar tan solo al tacto.

Sabor

Los sabores de las diferentes moras son dispares. Si bien pueden encontrarse algunas similitudes, las moras de las distintas especies presentan sabores característicos y peculiares que son apreciados dentro de la amplia gama de las frutas. Algunas de las moras más agradables al gusto son, por un lado las de *Morus nigra* y *Morus rubra*, que presentan un fresco e intenso sabor agridulce, por otro lado las moras de *Rubus ulmifolius* y *Rubus fruticosus*, que presentan un agradable sabor intenso pero suave, dulce con pequeños matices ácidos. *Morus alba*, en cambio, suele resultar sosa o incluso insípida.

Propiedades nutritivas

Moras, crudas

Valor nutricional por cada 100 g	
Energía	53 kcal 220 kJ
Carbohidratos	11.94 g
• Azúcares	4.42 g
Fibra alimentaria	6.5 g
Grasas	0.65 g
Proteínas	1.2 g
Tiamina (vit. B1)	0.032 mg (2%)
Riboflavina (vit. B2)	0.038 mg (3%)
Niacina (vit. B3)	0.598 mg (4%)
Ácido pantoténico (vit. B5)	0.329 mg (7%)
Vitamina B6	0.055 mg (4%)
Ácido fólico (vit. B9)	21 µg (5%)
Vitamina C	26.2 mg (44%)
Vitamina E	0.87 mg (6%)
Vitamina K	7.8 µg (7%)
Calcio	25 mg (3%)
Hierro	0.69 mg (6%)
Magnesio	22 mg (6%)
Manganeso	0.67 mg (34%)
Fósforo	29 mg (4%)
Potasio	151 mg (3%)
Sodio	1 mg (0%)
Zinc	0.42 mg (4%)

% de la cantidad diaria recomendada para adultos. Fuente: Moras, crudas en la base de datos de nutrientes de USDA. [editar datos en Wikidata]

Como la generalidad de las frutas, las moras son fuente de sales minerales y vitaminas, constituyendo así un importante aporte nutricional que podría incluirse en cualquier

tipo de dieta. Son frutas de bajo valor calórico debido a su escaso aporte de hidratos de carbono, lo que las hace un alimento beneficioso ayudando al metabolismo. Son especialmente ricas en vitamina C, conteniendo cantidades incluso mayores que las de algunos cítricos, hecho por el que las utilizan tanto los navegantes nórdicos como los Inuit americanos como protección contra el escorbuto. También son muy ricas en vitamina A, así como en potasio, aportando además, sobre todo las moras del género *Morus*, fibra alimentaria. Las concentraciones varían dependiendo de uno u otro género y especie. Las moras también contienen antocianos y carotenoides, asociados en diversos estudios a ciertas propiedades consideradas beneficiosas para el organismo. Usos culinarios Tarta de moras. Las moras, como frutas comestibles que son, pueden ingerirse al natural, frescas tal cual las da el árbol o la planta, siendo este su uso culinario más sencillo. Es una fruta básicamente silvestre (aunque también se cultiva), y la facilidad de encontrarla en campos o bosques, la convierte en un manjar común y ocasional. Multitud de especies animales, desde pájaros a roedores, tienen en su dieta todo tipo de moras, y el ser humano no es una excepción. Además de crudas, también pueden ser procesadas e incluidas en la cocina de muy diversas formas. Existen innumerables recetas en cuyos ingredientes entra la mora. Por ejemplo el crumble, un pastel tradicional de Inglaterra elaborado con diversas frutas. Son muy utilizadas como elemento decorativo para todo tipo de platos, y a nivel industrial multitud de productos las incluyen, en yogures, tartas, licores, batidos, helados, gelatinas, confituras, zumos, mermeladas, jaleas, etc. Cultivo Las moras, aunque proceden de especies básicamente silvestres, pueden ser cultivadas, de hecho se cultivan en diversas zonas a lo largo de toda la geografía mundial con la intención de aprovechar el fruto, aunque a veces se cultivan también especies de género *Morus* con otros fines⁴. Existen multitud de especies de moras, pero es posible que tan sólo tengan valor comercial unas nueve de ellas, que básicamente son del género *Rubus*, en ocasiones y comúnmente se cultivan híbridos. *R. glaucus* (mora andina o de Castilla). En fase de maduración, finalmente son de color morado oscuro. *Rubus glaucus* La especie *R. glaucus* se cultiva con el fin de producir y comerciar su fruto, comúnmente llamado mora andina o de Castilla. Esta planta es originaria de las zonas altas y tropicales de América, encontrándose en Colombia, Ecuador, Panamá, Costa Rica, Guatemala, Honduras, México y Perú, entre otros países. Se desarrolla muy bien en suelos franco arcillosos. La vida útil aproximada de esta especie para su cultivo oscila desde los 12 a 15 años, dependiendo en parte del trato y la técnica de explotación, a partir de esa edad el rendimiento y la producción decrece. Esta especie es de fructificación continua, es decir da frutos a lo largo de todo el año, no obstante, los meses de junio, julio, agosto y septiembre, son los de mayor producción, siendo el resto del año la cosecha significativamente inferior.⁵ Moras en diferentes estados de madurez y color. *Morus nigra* La especie *M. nigra* (de origen pérsico) ha sido a lo largo de la historia cultivada por su fruta comestible, y plantada y naturalizada en el oeste de Europa, Ucrania, y en el este de China. Los árboles de esta especie se desarrollan bien en suelos frescos y ligeros, le perjudican las altas temperaturas y las zonas demasiado secas, aunque en climas excesivamente fríos se detiene o, cuanto menos, decrece su crecimiento. Para obtener una mejor producción de frutos se precisa una enérgica poda, lo que además hace que el árbol dé hojas más grandes. Se cultiva por siembra de semillas durante la primavera o bien por esquejes leñosos, y admite trasplantes a raíz desnuda durante el invierno.⁶ Los frutos de esta especie maduran durante el verano. Especie Invasora Varias especies de mora (*Rubus*) son el centro de los esfuerzos de erradicación en las Islas Galápagos, especialmente en la isla Santa Cruz. Sin embargo, *R. niveus* es con mucho el peor invasor⁷ dentro de este grupo, tanto más allá de alguna posibilidad de erradicación en la isla San Cristóbal y en Santa Cruz. El tamaño excepcional y la densidad de la *Rubus niveus* en algunos sitios de Santa Cruz dificultan la agricultura y ocasionan impacto en las especies nativas contra las cuales compite. Curiosidades De la mora procede el nombre que se le da al color morado, y por ende, de la mora también procede la palabra moretón o moratón, usada para referirnos al hematoma.⁸ La mora de los pantanos (*Rubus chamaemorus*), también llamada mora ártica, es una fruta de gran tradición en Finlandia, siendo uno de los países donde más usos gastronómicos se le da a esta mora (además de Suecia y Canadá), y donde se consume tradicionalmente junto a un queso local llamado "Leipäjuusto".⁹ Tan arraigada está esta mora en la cultura finlandesa, que la planta de la mora de los pantanos, con sus flores y frutos, aparece grabada en las monedas de dos euros de este país. Véase también Fruta del bosque Fruto Rosaceae

Referencias www.botanical-online.com. «Especies de zarzas (Rubus)». Consultado el 26 de diciembre de 2008. Eliud Andrés Herrera López. «Clasificación y variedades de la morera». Consultado el 26 de diciembre de 2008. CONSUMER EROSKI. «Moras (Frutas: guía práctica)». Archivado desde el original el 27 de febrero de 2009. Consultado el 4 de julio de 2009. Orrego, Carlos Eduardo; Rodríguez, Yeimy Alejandra; Rodríguez, Lady Joana; Salgado Aristizábal, Natalia (2020). Agroindustria. pp. 337-352. Consultado el 18 de agosto de 2022. Producción de Mora de Castilla. Ingeniería Agrícola. Colombia INFOJARDIN. «Mora, Moras, Mora negra, Morera, Moreras, Moral. Morus nigra». Consultado el 26 de diciembre de 2008. Jäger, Heinke. «Monitoreando los efectos del control de la Mora en Los Gemelos». Consultado el 5 de septiembre de 2018. Color morado Fotografía de Leipäjuusto con moras de los pantanos. M. Paavonkallio. «Oven cheese» (en inglés). Consultado el 12 de octubre de 2008. Enlaces externos Wikimedia Commons alberga una categoría multimedia sobre Mora.