

PAPAYA

La papaya o mamón, también conocida como melón de árbol, fruta bomba y lechosa, es el fruto del papayo (*Carica papaya*), especie de la familia Caricaceae.

Es una planta de origen centroamericano, conocida y empleada en toda América desde hace varios siglos, aunque hoy día se cultiva en muchos países de otros continentes, principalmente, en Asia y África. Antes de la llegada de los europeos, en México se le daba el nombre chichihualtzapotl, que en náhuatl significa "zapote nodriza", y era un fruto especialmente relacionado con la fertilidad.

Descripción

La planta posee un tronco sin ramas (por lo general solo ramifica si su tronco es herido), de una altura entre 1,8 y 6 m, coronado por follaje en forma palmeada, provisto de largos pecíolos. El mismo conserva aun en los especímenes maduros una textura succulenta y turgente, escasamente leñosa; y presenta numerosas cicatrices características, producto del crecimiento y caída consecutivos del follaje superior. La savia es de consistencia lechosa (de aquí su nombre de lechosa), y tóxica en estado natural para el ser humano, pudiendo producir irritaciones alérgicas con el contacto con la piel. Esta savia lechosa contiene una enzima muy útil, la papaína, empleada como ablandador de carnes: en las parrillas o barbacoas se emplea el jugo que fluye al cortar la corteza de la lechosa verde para rociarlo sobre la carne a la cual deja sumamente tierna y jugosa.

Las hojas de tipo palmeadas poseen largos pedúnculos y lóbulos, midiendo las hojas hasta 24 cm de diámetro y los tallos alrededor de 61 cm de largo.

Flores del Papayo. Los frutos poseen una textura suave y una forma oblonga, y pueden ser de color verde, amarillo, naranja o rosa. Pudiendo pesar hasta 9 kg, en la mayoría de los casos no suelen pesar más de 500 o 600 g, especialmente en una variedad de cultivo de plantas enanas, muy productivas y destinadas generalmente a la exportación, por su mayor duración después de la cosecha y antes de su consumo. La talla de los frutos disminuye en función de la edad de la planta. Los frutos y las flores se desarrollan en racimos justo debajo de la inserción de los tallos de las hojas palmeadas. No es exigente en cuanto a suelos, pudiendo desarrollarse en cualquier



terreno abandonado o incluso en alguna maceta grande. Es una de las plantas más productivas con relación a su tamaño ya que siempre tiene flores y frutos al mismo tiempo. El desarrollo de los frutos produce la caída de las hojas inferiores, por lo que quedan siempre al descubierto por debajo de las hojas.



Localización

Originaria de los bosques de México, Centroamérica y del norte de América del Sur, la planta de la papaya se cultiva en la actualidad en la mayoría de los países de la zona intertropical del orbe. La papaya es conocida como fruta de consumo, tanto en forma directa como en jugos y dulces (elaborados con la fruta verde cocinada con azúcar), y tiene unas magníficas propiedades para facilitar la digestión de alimentos de difícil asimilación, debido a su alto contenido de papaína. De esta enzima llamada papaína se producen más de 1000 toneladas anuales en el mundo entero. La utilidad de dicho producto derivado está en la fabricación de cerveza, cosméticos e industria alimenticia.

Gastronomía

El fruto es usualmente consumido crudo, sin su cáscara o sus semillas. El fruto verde inmaduro de la papaya puede ser consumido en ensaladas y estofados. Posee una cantidad relativamente alta de pectina, la cual puede ser usada para preparar mermeladas.

La papaya verde es usada en la cocina Thai ya sea cruda o cocinada.

Las semillas negras tienen un sabor fuerte pero son comestibles. Algunas veces son molidas y usadas como sustituto de la pimienta negra. En algunas partes de Asia las hojas jóvenes de la papaya son hervidas y consumidas como espinaca. En algunas partes del mundo las hojas son preparadas como té para ser consumidas como prevención de la malaria, aunque no existe evidencia científica real de la efectividad de este tratamiento.

La ciudad de La Serena, Chile, es famosa por su producción de papayas de la variedad Carica Candamarcensis, que se caracteriza por ser muy dulce y aromática, de color amarillo, tamaño pequeño y piel delgada. Se produce tanto el fruto para consumir como en forma confitada, miel, néctar, jarabe, dulce o licor; en forma artesanal o industrial.

Medicina

Se ha empleado esta fruta (principalmente en forma de licuados) principalmente para el tratamiento de trastornos gastrointestinales (principalmente gastritis o úlceras gástricas o duodenales); así como para patologías como la diverticulitis del colon. También es buen cicatrizante, ayudando a curar las aftas bucales. Se ha comprobado que su cáscara ayuda a exfoliar la piel, aunque su efecto puede ser algo más agresivo, por lo que no se recomienda dejarla mucho rato puesta.

