



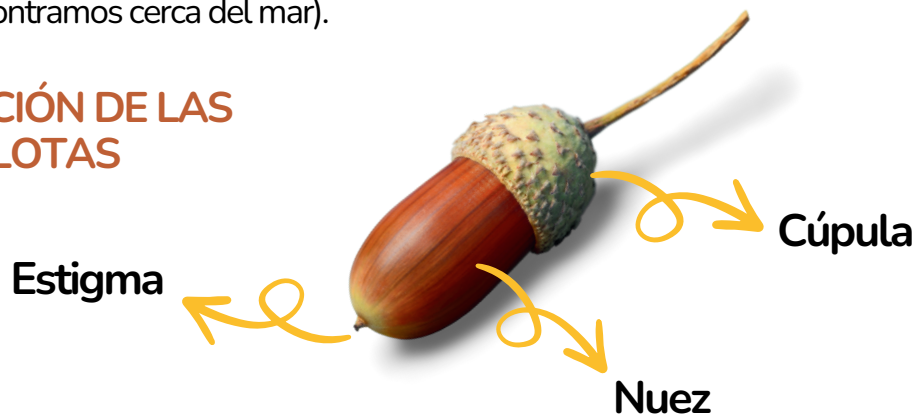
EL FASCINANTE MUNDO DE LAS BELLOTAS



Las bellotas son los frutos de varios árboles del género *Quercus*: encina (*Quercus ilex*), roble (*Quercus robur*), alcornoque (*Quercus suber*) y quejigo (*Quercus faginea*). Es un fruto ovalado de color marrón cuando está maduro. La maduración se produce en otoño y la caída del árbol en otoño e invierno. Dependiendo del árbol, las bellotas tendrán características físicas diferentes.

Las bellotas, mucho más que simples frutos secos, son la esencia de los bosques de *Quercus* que visten la Península Ibérica, desde las costas del norte hasta el interior. Desde las robustas encinas hasta los elegantes alcornoques, pasando por los nobles robles y los resistentes quejigos (incluyendo las adaptaciones únicas que encontramos cerca del mar).

COMPOSICIÓN DE LAS BELLOTAS



Diferentes bellotas

ROBLE



QUEJIGO



ENCINA



ALCORNOCHE

Existen muchas variaciones en forma y tamaño debido a las diferentes especies, la zona, el árbol individual, la meteorología, y condiciones de humedad.

Los *Quercus* son árboles adaptados al clima mediterráneo que resisten muy bien los contrastes extremos de frío y calor comunes en la región, incluyendo los períodos de sequía.

Tipos de Quercus

La corteza gruesa y a menudo profundamente agrietada de muchos *Quercus* no solo les proporciona protección contra el fuego y los insectos, sino que también alberga una gran diversidad de líquenes, musgos e incluso pequeños invertebrados.

¡Es un pequeño ecosistema en sí misma!

ROBLE



QUEJIGO



ENCINA



ALCORNOCHE

LA ENCINA ES EL MÁS EMBLEMÁTICO ÁRBOL DE BELLOTAS.



Es el árbol más representativo de la Península Ibérica, donde cohabitan dos subespecies: el *Quercus ilex sub ilex* (con frutos alargados y amargos) y el *Quercus ilex ballota* (en este caso, redondeados y dulces).



Quercus ilex ballota



Quercus ilex sub ilex

Propiedades nutricionales

Las bellotas están compuestas principalmente por hidratos de carbono (40%), 24% de grasas monoinsaturadas, 6% de proteínas, y fibra.

Desde el punto de vista nutricional, las bellotas son similares a las almendras y a las castañas; son fuente de energía por su alta composición en hidratos de carbono, pero son más ricas en grasas, especialmente ácido oléico (el mismo del aceite de oliva).

Por esa razón, la dieta del cerdo ibérico a base de bellotas hace que el perfil de ácidos grasos del jamón sea de elevada calidad.



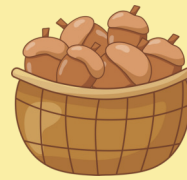
Datos curiosos



No sólo los cerdos comen bellotas. También las ardillas y otros animales, como las cabras, ciervos, pájaros y algunos roedores, dan buena cuenta de ellas.

Su cáscara tiene una elevada concentración de lignina y taninos. Estos últimos irritan la mucosa gastrointestinal de los animales.

Los cerdos de raza ibérica tienen la habilidad de pelar las bellotas y comer exclusivamente su interior, desechando la cáscara. Evitando así los trastornos antes mencionados.



La bellota procedente del *Quercus ilex* es comestible para el ser humano.



Se puede emplear en platos dulces o salados, por ejemplo: bellotas cocidas con naranja y canela, torta de bellotas, pan de bellota, incluso, licor de bellota