

## ¿Qué es la papaya verde?

La papaya verde es papaya inmadura, que se puede consumir como una verdura.

Se puede comer de diversas formas, tanto cruda, cocinada e incluso se pueden hacer postres y mermeladas.

Es un ingrediente para todo tipo de comidas.

Me gustaría introducirles la papaya verde porque ésta es una fuente de enzimas muy interesantes y es increíblemente saludable.

Estoy segura de que la papaya verde enriquecerá sus platos y mejorará su salud. Además, la papaína es una súper enzima muy resistente al calor y no se rompe hasta aproximadamente los 100 grados de temperatura, por lo que es perfecta para cocinar.

Su sabor es algo similar a las patatas, el calabacín y el nabo; por lo que le da una gran versatilidad y puede utilizarse en muchos platos.

Nuestra papaya verde



## ¿Por qué Papaya y Papaya verde?

Porque la papaya tiene diversos enzimas catabólicos de proteínas, carbohidratos y lípidos, es decir, tiene enzimas para tres nutrientes importantes.

Por qué la papaína destaca sobre otras enzimas? La papaína descompone cualquier proteína sin importar el tipo que sea. Una enzima proteolítica normal sólo puede descomponer unas proteínas en particular. Pero, por ejemplo, la carne tiene una serie de proteínas, tales como la actina, la miosina, el colágeno, etc., y la papaína puede descomponerlas.



La papaya no tiene solo papaína, sino mucho más. Sobre todo, la papaya verde que tiene 10 veces más enzimas que papaya madura y 6 veces más que la piña, que es conocida como una fruta que contiene muchas enzimas.

Entre la amplia gama de componentes nutricionales de la papaya, aparte de la famosa papaína, están los polifenoles (la papaya verde tiene 7.5 veces más polifenol que vino tinto) y otros componentes importantes como lo es la " $\beta$  (beta) - criptoxantina" un carotenoide utilizado como colorante del color naranja.

Los carotenoides son componentes valiosos que no pueden ser sintetizados en nuestro cuerpo y tienen un papel importante para la salud, actuando como antioxidantes y anticancerígenos (previniendo el cáncer). De hecho, se han empezado a incluir en la dieta para pacientes de cáncer.

En un estudio reciente, han descubierto que la  $\beta$ -criptoxantina contribuye a la reducción de la grasa neutra y colesterol LDL mejorando así el metabolismo de los lípidos. Actúa disminuyendo la ampliación en el número de las células de diferenciación y de grasa en las células lipídicas, impidiendo así que hayan más de las que necesitamos.

Encontramos más  $\beta$ -criptoxantina en la papaya verde que en la madura.

Los fitoquímicos, en los que entran los carotenoides, son un nutriente que se los conoce como "el séptimo nutriente" después de los 5 principales y la fibra dietética.

En otro estudio reciente relacionado con estos compuestos, están investigando y han descubierto nuevas funciones de prevención del cáncer, el fortalecimiento de las membranas mucosas, la activación metabólica ósea, y otras acciones tales como el mejoramiento en el metabolismo lipídico.

Nosotros nos dedicamos al cultivo de cítricos en Valencia, y empezamos a cultivar papaya el año pasado como un nuevo proyecto. Cultivamos papaya para verdura (papaya verde) y para fruta (papaya madura).

Si se cosecha antes de la maduración completa es papaya verde y si la dejamos madurar sale la papaya que tomamos como fruta.

Nuestras papayas verdes son chicas, es decir, salen de la flor hembra.

En general, la papaya que se vende sale de la flor hermafrodita que tiene una forma similar al aguacate y está lleno de semillas en el centro de la fruta. Por otra parte, la fruta que sale desde la flor hembra tiene una forma más redondeada y en el centro tiene una cavidad con semillas mucho más pequeñas que las que tiene la hermafrodita.

La forma y cantidad de semillas son diferentes, pero el sabor entre la fruta hembra y la fruta hermafrodita no cambia, es exactamente igual.

Papaya de flor hermafrodita



Papaya de flor hembra



Tradicionalmente, a la hora de plantar la papaya se plantan tres o cuatro plantones en el mismo sitio y se espera que salga la primera flor. Cuando florece la primera flor, solo se deja el árbol hermafrodita y el resto se corta. Esto es un método utilizado para seleccionar solo el árbol hermafrodita, ya que no se podía distinguir cual era hermafrodita y cual hembra hasta que tuvieran la primera flor y se pudieran entonces distinguir.

En los últimos años, mediante del estudio del ADN de las hojas, se puede saber el sexo del árbol de papaya. Nosotros decidimos utilizar esta última tecnología, pero en vez de descartar el árbol hembra los cultivamos para papaya verde. Por lo tanto, nuestra papaya verde es una chica !

Queremos que nuestras “Papaya Girls” lleven la salud y la alegría a su mesa.

La papaya verde no es muy conocida en Europa, por ello que estamos buscando canales de venta.

Nosotros trabajamos desde la producción hasta la venta, por eso si hay alguna oferta, no duden en contactar con nosotros, ya que podremos hacerles llegar nuestra papaya verde a quien la necesite.

Estamos a su disposición.

Organic Farm Valencia S.L.

C/San Joan de Ribera,1

46722 Beniarj6 (Valencia), Espa1a

[www.organicfarmvalencia.es](http://www.organicfarmvalencia.es)