



TAHOE FOREST
HEALTH SYSTEM

Cosecha del mes

Chabacanos

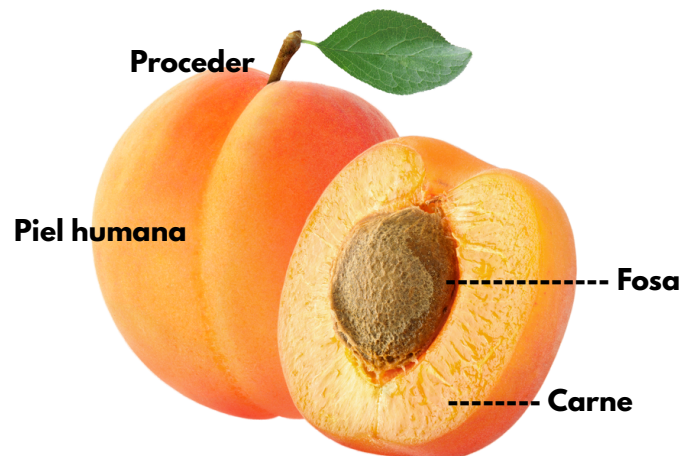
Preguntas intrigantes

- Levanta la mano si piensas que puedes comer el hueso de un chabacano.
- ¿Cuántos años piensas que los chabacanos pueden producir frutos? (R: hasta 25 años)
- ¿A qué fruta se parece un chabacano?

Motivos para alimentarse

- Son ricos en vitaminas A y C, que benefician la salud del sistema inmunológico.
- La vitamina A también cura la piel al protegerla de daños y fomentar la producción de colágeno.
- ¡Son abundantes en fibra, lo que beneficia la digestión, la salud cardiovascular, el control de los niveles de azúcar en sangre y mucho más!

Datos botánicos



Nombre científico: Prunus armeniaca

Familia: Rosaceae

Clasificación: Frutas de hueso

Consejos para su despensa

- Para madurar los chabacanos verdes, colóquelos en una bolsa de papel a temperatura ambiente.
- Una vez que estén maduros, refrigérelos para desacelerar el proceso de maduración.
- Elija chabacanos de un color naranja brillante o amarillo anaranjado.

¿Cómo se desarrollan?

- Como una de las frutas de hueso que madura más pronto, el chabacano presenta la temporada de crecimiento más breve, que inicia a mediados de mayo y concluye a mediados de agosto en California.
- Los chabacanos requieren un periodo de frío invernal para garantizar una producción óptima de cogollos y pueden soportar temperaturas invernales bajas, aunque se desarrollan mejor en áreas con bajo riesgo de heladas en primavera.
- Un chabacano de tamaño completo puede alcanzar entre 6 y 9 metros de altura.
- Un chabacano de tamaño completo puede producir entre 150 y 200 libras de fruta al año.

Hechos interesantes

- Los chabacanos se pueden comer frescos o deshidratados y son una excelente fuente de vitamina A y potasio.
- Los chabacanos están relacionados con las rosas, así como con los duraznos, las ciruelas y las almendras.
- Las flores de los chabacanos brotan a inicios de la primavera, frecuentemente antes que otros árboles frutales.
- Los astronautas incluso consumieron chabacanos durante las misiones lunares del programa Apollo.
- Existen más de 60 variedades distintas de chabacanos cultivadas en todo el mundo.

Conexión a California

- Los chabacanos se encuentran entre las primeras frutas de hueso que alcanzan su madurez en verano.
- Los chabacanos se cultivan principalmente en la totalidad del Valle de San Joaquín en California.
- California, con 9,400 acres cultivados, encabeza la nación en producción, representando alrededor del 95% de la producción total de EE. UU.

Historia

- Los chabacanos tienen su origen en China y se cultivaron de manera extensa en la región del Mediterráneo antes de ser introducidos en América del Norte.
- Los chabacanos fueron introducidos inicialmente en Virginia, pero su cultivo en América del Norte no prosperó hasta que los misioneros españoles los llevaron a California a finales de los años 1700.