

10 - LES FRUITES

Definició:

És el fruit comestible de certes plantes, conreades o no. El fruit és el l'òrgan dels vegetals o part de la planta que reemplaça a la flor i que conté llavors.

En llenguatge més comú la paraula fruita designa als fruits que es mengen com a postres o que s'utilitzen en pastisseria i confiteria. La fruita és un aliment carnos o polpes, ric en aigua, sucres i vitamines, aromes i sabors els quals es destina a begudes i a postres diversos.

Les fruites poden ser tropicals o de les regions temperades, silvestres o cultivades.

Introducció:

Per a les seves propietats refrescants i depuratives, les fruites quan són convenientment madures constitueixen un excel·lent complement a la nostra alimentació. Per lo que tenim que consumir-les en abundància. Les fruites crues tenen un valor nutritiu superior a la majoria dels vegetals i substàncies aromàtiques les quals constitueixen un bon sabor.

- Les fruites fresques mantenen en estat sa al cos, enforteixen els ossos, afavoreixen la digestió i les evacuacions. Són riques en aigua (fins el 90 %) i en vitamina C. Són refrescants, proporcionen àcid ascòrbic i minerals. Les agres, les peres, les pinyes tropicals, les pomes, els préssecs, els mangos i les maduixes, són més o menys calòrics, segons la seva producció de sucre.
- El consum de suc s'ha generalitzat per a compensar la carència de vitamines de les que carecen les fruites cuites, adients en persones convalescents, vells i nens.
- Les fruites seques, riques en glúcids: castanyes, dàtils, prunes, panses, etc. Són energètiques i proporcionen de 200 a 300 calories per cada 100 gr. es consumeixen principalment en èpoques de fred i perquè la natura no ofereix l'abundància de fruites fresques que en les estacions estivals. S'han de menjar amb moderació, perquè són més indigestes i per a la seva concentració en sucres.
- Els fruits secs rics en lípids i pobres en aigua(ametlles, nous, avellanes, etc.) aporten molt de calci i vitamines B. Són molt calòriques (unes 650 per cada 100 gr.) i ocupen un lloc important en l'alimentació, però no poden substituir a les fruites fresques, que són indispensables al final dels àpats o millor entre àpats.

En espanya hi ha gran abundància i varietat de fruites fresques tot l'any, principalment a l'estiu. Lo que fa que sigui les postres per antonomàsia de totes les nostres contrades. Es calcula que el consum de fruita a Espanya és un 10 % més a les resta d'Europa, malgrat la preocupant costum que els joves menors de 25 anys són els que menys fruita consumeixen i aquests hàbits que no s'agafen en l'infantesa són determinants en el futur.

Les fruites fresques:

Es considera fruita fresca a la infrutescència, llavor o part carnos d'alguns òrgans florals que han assolit el grau de maduració comercial, considerat acte pel consum humà. Segon la varietat, estació en que s'ha recol·lectat i zona de producció.

Per si mateixa constitueix el millor i més tradicional de les postres. I, també són emprats en la cuina en la preparació de nombrosos plats, el pastisseria com a gèneres complementaris en multituds de pastissos, en la confiteria. I, la seva presència

harmoniosa i vistosa en els ambients selectes i relaxats com a extraordinari motiu decoratiu en taules i bufets.

Característiques de Compra o Comercials:

- **Fruita fresca:** és la destinada a un consum pròxim, immediat sense que hagin estat sotmeses a cap tractament que pugui afectar el seu estat natural.
- **Fruita sana:** és aquella que no presenta cap lesió d'origen físic, químic o mecànic, que afecten a la seva integritat. No presentat símptomes de descomposició ni senyals evidents d'haver-hi sigut atacades per a fongs, bacteris, virus, insectes, rosegadors o aus.
- **Fruita neta:** és aquella que presenta la seva epidermis lliure de cossos estranys adherits en la superfície, ni tant sols vestigis de productes emprats com a antiplagues.
- **Madures Comercial:** és la que ha arribat l'estat òptim per a la seva posterior maduració fisiològica, fins el punt que li permeti suportar el transport i manipulacions conseqüents del seu emmagatzematge temporal, en condicions de respondre a les exigències comercials mínimes necessàries, fins el moment del seu consum.

Classificacions:

Per la seva Qualitat Comercial	Pel seu Origen	Per la seva constitució	Pel seu estat de conservació	Estacionalitat
- Extra - Primera I - Segones II - Terceres III	- Del país - Exportació - Tropicals	- Baies o Compostes - Drupa o en Pinyol - de Polpa o en Pomo - Cítrics o Esperito - Grana o en Balàustia	- Fresques - Dessecades - Deshidratades o seques - Congelades	- Primavera - Estiu - Tardor - Hivern

Quadre de L'Estacionalitat de les fruites

Primavera	Estiu	Tardor	Hivern
Albercocs Alvocats Cireres Maduixes Nespres Plàtans Prunes	Figa de Moro Figues Gerds Groselles Melons Mores Peres Pomes Préssecs Prunes Raïms Síndries	Castanyes Codonys Dàtils Figues Magranes Mandarines Moniatos Nous Pistatxos o Festucs Plàtans Préssecs Raïms	Alvocats Aranges Gerds Groselles Llima Llimones Mandarines Mores Taronges Xirimoies

Conservació:

Valor Nutritiu: El seu valor alimentari es escàs, degut al seu alt contingut d'aigua (80 a 90 %), variant notablement segons el seu contingut en albúmines, sucres i fècules. Aporten aproximadament 50 kcal. per 100 gr. que es deriven principalment d'hidrats de Carboni, gairebé tot en forma de fructosa. Les fruites contenen molt petites quantitats de proteïnes i de greix no arriben al 0'5 %. El plàtan és l'excepció que conté hidrats de

Carboni fonamentalment en forma de sacarosa i per això no són recomanables per a diabètics. Més a més el seu valor energètic és superior: uns 80 a 85 kcal per cada 100 gr. d'aliment.

En optin grau de maduració són tonificants i molt digestives i segons la varietat de que es tracte poden resultar més o menys refrescants, laxants, astringents, diürètiques o alcalinitzats

Els àcids orgànics que porten i el sabor àcid més o menys acusat en les fruites es degut a la presència de àcids lliures o combinats en les mateixes. Molt necessaris per a l'organisme humà. Entre els més importants citaren els següents:

- **Ascòrbic:** o vitamina **C**, amb un contingut mitja de 30 a 50 ml. Per 100 gr. de fruita: maduixes, kiwi, meló i en els cítrics.
- **Cítric:** contingut en les llimones, taronges, llimes, aranges
- **Malic:** contingut en les pomes, peres, prunes, préssecs, albercocs, cireres,
- **Tartàric:** contingut en els raïms
- **Pectico:** contingut en els codonys

Antioxidants: la vitamina **C** té poders antioxidants

- **Caratenoides:** substàncies que són les que donen color a les fruites. Les fruites més riques són els cítrics i el préssecs.
- **Flavonoides:** altre d'antioxidant present en les fruites, principalment en les del bosc.

Fibres: la part no digestible (que no pot ser absorbida i s'elimina per les heces) és coneguda com **la fibra**. La fibra de la fruita és, sobre tot, de tipus soluble, per lo que més a més de regular el temps del trànsit intestinal, produeix sensació de sacietat i evita l'absorció maça ràpida de la glucosa.

Les fruites són un dels productes claus de la dieta mediterrània, són riques en carbohidrats, vitamines, fibra i antioxidants i és aconsellable el consum de almenys de cinc racions de fruites i verdures al dia per una bona alimentació equilibrada i ajudar a prevenir:

- **Cataractes senils:** les dietes riques en i antioxidants
 - **Arteriosclerosis:** els antioxidants naturals tenen efectes beneficiosos
 - **Càncers:** els antioxidants naturals, les vitamines i les fibres
 - **Colesterol:** les fibres, fan baixar els nivells
 - **Glucosa:** les fibres redueix els nivells de glucosa de la sang.
- Les fruites, més a més són un excel·lent tentempie per a prendre entre hores. Gràcies al seu contingut en fibra produeixen sensació de sacietat.
 - Tothom deuriem d'aprendre a apreciar la fruita; prendre-la com a postres, entre àpats (mig matí o a la tarda) i és molt recomanable per a la mainada.
 - **Hi ha dietoteràpies o cures a base de fruites:** exemples
 - raïms i maduixes per a la "Gota"
 - llimona contra el escorbut
 - poma contra l'insomni
 - Kiwi contra l'estrenyiment

Aplicacions de les fruites fresques:

- **Com a postres:**

- **Al natural:** s'ha de rentar bé amb aigua freda i eixugar-les amb un tovalló d'un sol us i presentar-les en cistells amb fulles fresques verdes o amb plats blancs. Les fruites s'ha de menjar pelades per higiene, a pesar de que es perden substàncies nutritives i gustatives adderides a la pell. Però els pesticides, herbicides i demés productes que li posen no són hidrosolubles.
- **Preparades o en Macedònia:** una varietat i assortiment de fruites, pelades, tallades i amanides amb sucre, suc i d'altres recent fet o macerat.
- **Cuites:**
 - **Al forn:** amb sucre
 - **Saltejades o/i flamejades:** amb mantega sucres i licors, etc.
 - **Fregides:** arrebossades i fregides tipus bunyols
 - **Compotes o en Almívar:** pelades i cuites amb xarops aromatitzats o/i amb vins.
- **Conserves:**
 - **Compotes o en Almívar:** pelades i cuites amb xarops aromatitzats.
 - **Confitures:** triturades més o menys fines i cuites amb sucre.
 - **Melmelades:** cuites amb sucre en forma de purés
 - **Glassejades:** cuites amb xarop i banyades en el mateix, fen una capa blanca per fora en forma de gasa.
- **En pastisseria:** es fan servir de tota mena i en tots els seus estats, com a: pastissos amb base de brisa, de full, semigelats, sufles, sorbets, gelats.
- **En Cuina:** salses, guarnicions

Relació, Classificació i Detalls de Característiques de les fruites Fresques:

Estacionalitat	Origen	Constitució	Nom	Característiques
----------------	--------	-------------	-----	------------------

Els Fruits Secs

Els Fruits Secs es consumeixen des dels temps més remots de la humanitat. Son aliments de gran valor nutritiu i, a més, es poden conservar molt bé gràcies a seu baix contingut en aigua (no superior al 10 %)

Es tracta d'un grup d'aliments que s'ha integrat perfectament a la dieta mediterrània de tots els temps. En aquest grup troben les ametlles, les avellanes, els pinyons, les nous, els pistatxos, les castanyes, les llavors de gira-sol ("pipes"), etc.

Per les seves característiques, es fruits secs constitueixen un apartat diferent del que podem anomenar fruita seca o dessecada (panses, orellanes, figues, prunes, dàtils, etc.)

Motiu de la Selecció

El grau d'acceptació dels fruits secs és molt alt a totes les edats. El seu consum és un bon hàbit alimentari

El consum de fruits secs a la dieta és saludable, en especial per a persones que es troben en període de creixement, com els escolars, o que duen a terme una activitat física importat. També són recomanables com a postres i són un gran suplement nutritiu per a persones amb una activitat física intensa.

Història

La cultura àrab no només ens va deixar una tècnica excel·lent de cultiu dels fruits secs sinó també una àmplia tradició de fer-los servir en plats i dolços de gran valor gastronòmic, com els torrons, massapans, etc.

Valor Nutritiu

El gran valor energètic dels fruits secs fa recomanable el seu consum durant la infància i l'adolescència, sobretot quan es practiquen esports i activitats físiques de llarga durada. El contingut greixos és elevat, la major part del qual són greixos insaturats, molt beneficiosos per a l'organisme. Els fruits secs són aliments rics en vitamines i minerals tan fonamentals com el ferro, el calci i el potassi. Contenen també fibra. La quantitat d'aigua que contenen és petita, fet que els confereix la condició d'aliments no peribles

Valor Nutritiu d'Alguns Fruits Secs en %					
	Matèria Grassa	Proteïnes	Hidrats de Carboni	Valor Calòric	
				Kcal	KJ
Ametlla	53'5	20	17'8	575	2.406
Avellana	54'4	14'1	15'3	566	2.368
Nous	59	14	9'2	602	2.519
Pinyons	60	15	15	660	2.761

Gastronomia

El fet que els fruits secs es pugin consumir directament, es a dir sense preparació previa, els fa molt pràctics per a nens/nenes i adolescents. Els fruits secs es poden consumir en qualsevol moment del dia, especialment com:

Esmorzar Berenat	Aperitiu	Condiments	Primers Plats	Segons Plats	Gelats	Postres
- Mussli - Grana de capella - amb xocolata	- Salats: fregits, torrats i garapinyats	- picades	Amb: Amanides, verdures, sopes	Peixos Aus Carns	De: Pistatxo Nous	Biscuits Torrans Panellets Massapans

Els fruits secs destaquen especialment perquè són la base del torró, unes postres tradicionals.

És recomanable conservar els fruits secs en recipients hermètics i opacs. Pel seu contingut en àcids grassos insaturats existeix la possibilitat que es tornin rancis i s'aconsella no comprar-los sense envasar.

Els fruits secs es presenten en la seva forma natural amb la seva clova, pelats sense la seva clova i repelats sense la seva clova ni la seva pell. Per a la seva aplicació s'han d'hidratar.

Varietats més comuns en la Pastisseria:

- **Ametlla:** L'ametlla es el fruit de l'ametller a mig madurar es diu ametllot. Té una pell verda avellutada i després la closca, aquest fruit està a tota la conca mediterrània hi ha dos varietats, l'ametlla dolça i l'amarga.

L'ametlla amarga no es fa servir en l'alimentació però si en algunes elaboracions com a aromatitzant, la més comuna es la marcona. Les ametlles es presenten en el mercat crua amb clova o sense, que es l'ametlla amb la seva pell natural i que pel seu ús cal pelar-la. L'ametlla crua repelada que es l'ametlla natural sense la pell i la poden trobar sencera pelada o en bastonets i en pols.

Ametlles torrades ametlla amb pell o sense pell mullades en una solució torrades en un forn suau fregides amb la seva pell o sense, submergides amb oli calent que siguin cruixents.

L'ametlla garapinyada amb una part d'aigua i l'altre de sucre posat al forn sense parar de remenar fins quedar caramel·litzada.

- **Avellana:** Fruit de l'avellaner que es presenta amb clova o sense clova també es troben repelades, a espanya la més famosa es la de Reus. Més a més les avellanes les trobem en el mercat torrada o sense torrar.
- **Castanyes:** Fruit del castanyer coberta amb una closca, te una closca exterior amb punxes això no arriba al mercat amb la clova o sense clova i repelades però seques. Les més apreciades són les Gallegues, per pelar les castanyes cal fer-li un tall en la part més plana bullir-les cinc minuts i després pelar-les.
- **Nou:** Es un fruit sec de una varietat "jungles Regia". Es presenta en el mercat amb clova al voltant de tres cinquanta, es trenca per la meitat i més freqüent les trobem sense clova i es presenta tallada per la meitat.
- **Festuc o Pistatxo:** Pistaciabere d'uns dos o tres centímetres de longitud de l'arbre anomenat pistatxer que es conrea a la mediterrània. El fruit compost per una clova, pell vermellosa i el fruit de color verd, s'utilitza en diferents elaboracions i també es menja com aperitiu. Més a més de trobar-les a mercat sense clova.
- **Coco:** el coco o nou de coco es compon d'una clova molt dura no comestible, la polpa molt rica en fibra i refrescant i l'aigua del coco (que no s'ha de confondre amb la llet de coco, que s'aconsegueix de triturar la polpa) El coco es un ingredient bàsic a les cuines asiàtica, africana, índia, indonèsia i sud-americana. En la pastisseria europea el més emprat es el coco ratllat o coco sec i ratllat.
- **Pinyons:** De la varietat del pi, pins i pineas. Llavors del pi l'arbre te per fruit la pinya de fulles estretes del seu tronc la tija , el seu tronc conté resina, hi ha una varietat xinesa més curta i de gra més gros i més econòmic. Els pinyons es presenten en el mercat a crus.

Les Fruites del bosc

❖ Maduixeta:

Castellà: **Fresa silvestre** Anglès: **Wild strawberry**

Família de les rosàcies

Fruit e mates baixes que surten als marges, frescals i vores

Floreixen a finals de primavera

El gust és dolç i descafeïnat

Conservació: confitura o gelea



❖ **Móra d'esbarzer:**

Castellà: Mora de zarzamora Anglès: Blackberry

Fruit de les romegueres, esbarzers o bardisses

Creixen als marges o clarianes, vora mar o falde de muntanyes

Maduren a finals d'estiu, principis de tardor

Menjar-les com a postra amb dolços

Conservació: confitura, gelea i vi



❖ **Móra de morera:**

Castellà: Mora Anglès: Mulberry

Similar a d'esbarzer però allargats i pengen de la morera

Menys apreciada, en des ús i poc consumides

Provenen de terres llunyanes

Es mengen en natural

Conservació: gelees i mermelades



❖ **Cirera d'arboç (cirereta de pastor):**

Altres noms: Cirera de pastor Castellà: Madroño Anglès: strawberry tree

Creix en formacions vegetals (litoral mediterrani i prepirineu)

Es consumeix amb mermelades, gelees i licors

Si es mengen en cru, no abusar que són indigestes



❖ Gavarra:

Altres noms: **Roser de bardissa/tapaculs** Castellà: **Escaramujo** Anglès: **Dog rose**
Roser salvatge, viu a vores de camins
Els pètals es cullen al juny, fruits a la tardor
Treure la pelussa interior al consumir-les
Utilitzades com a remei medicinal
Conservació: melmelades, gelees i licors



❖ Gerds:

Castellà: **Franbuesa** Anglès: **Raspberry**
Família de les rosàcies
Hàbit selectiu: solells, vores de camins, llacs i terrenys esclarissats
Arbust de menys de 2 metres d'alçada
Floreix entre juny-juliol
Gust àcid i dolç, perfum profund
Se'n pot fer xarops, gelees, confitures i licors



❖ Aranyó:

Castellà: **Endrino** Anglès: **Blackthorn**
Família de les rosàcies
Arbust espinós que creix en marges i vores de camins
Floreix a l'abril
Maduren al setembre
Canvi de color mitjançant la maduració
Collir-les octubre enllà
Es fan licors



❖ **Nabiu:**

Altres noms: **Mirtil, avajó, raïm de pastor** Castellà: **Arándano** Anglès: **blueberry**

Baies de forma de globus i color violeta vellutat

Viuen al sotabosc de terra espessa

Sucoses, àcid i dolç

Confitures excel·lents



❖ **Nabiu vermell:**

Altres noms: **Avajó vermell** Castellà: **Arándano rojo**

Dos tipus:

Salvatge(més petit) altes muntanyes. És fan melmelades i begudes

Fruits grans, àcids. És fan geleses, gelats, pastissos i licors



❖ **Grosella vermella:**

Castellà: **Grosella** Anglès: **redcurrant**

Arbust que viu en fondals i torrenteres

Floreix a principi d'estiu

Madura a finals d'estiu

Baia menuda, llisa i fina

Són àcides, dolor sucosos i refrescants

Bones geleses, xarop i gelatines



❖ **Grosella blanca:**

Altres noms: **Grosella espinosa o agrassó** Castellà: **Grosella blanca o uva espina** Anglès: **Gooseberry**

Grans blancs verdosos

Sabor agredolç

És cullen a l'estiu (poques setmanes)



❖ **Grosella negra:**

Castellà: **Grosella negra** Anglès: **Blackcurrant**

Conté molta vitamina C

És mengen amb púdings o pastissos

Remei contra infeccions estomacals i inflamacions



❖ **Saüc:**

Altres noms: **Suguer o saüquer** Castellà: **Saúco** Anglès: **Elderberry**

Arbre que busca humitat i sol

Quan floreix (al maig) es tot un espectacle de color i olor

De les petites flors blanques se'n fan arrebossats i aperitius

Fruit negre, brillant i arraïmat

És amarg.

Té una aroma esplèndida i saludable

Se'n fan gelees, pastissos i vi



LES POMES

Tipus de pomes

GOLDEN:



Color groc, carn dolça. Es conserva bé tant al natural com en fred. Té un sabor refrescant i delicat, gens àcid. Està molt bé per coure a fer al forn. La recol·lecció és igual que la del Red Delicious en els mesos de setembre i octubre.

ROYAL GALA:



Té una mida petita, color vermell sobre un fons groc. El seu suc és dolç i poc àcid. Es conserva molt bé.

RED DELICIOUS:



Color vermell més o menys intens amb un puntejat groc la carn és aromàtica i un pel ensucrada. Es conserva molt bé la seva recol·lecta és en els mesos de setembre i octubre.

REINETA

Té forma aplanada i pell verda groguenca, té un gust àcid. Molt adequada per coure. Madura durant la tardor i a l'hivern.

STARKING:

STARKING: És una derivació de la Red Delicious. Té un color molt vermell i la carn és forta i cruixent. El millor és menjar-se-la crua. Escull a l'octubre.

FUGI:



És cruixent, dolça i poc sucosa. El color és un vermell fort i quan es cou al forn no perd la seva forma.

VERDA DONZELLA: *És de color groc suau, carn dolça i cruixent amb un contorn irregular. S'utilitza per fer postres o pomes farcides.*

GRANNY SMITH: *És de color verd intens la pell. Carn cruixent i sucosa amb un gust àcid i refrescant. És adequada per ser cuinada.*

UTILITATS DE LES POMES

La poma es pot utilitzar per afegir en les amanides o en segons quins plats amb la carn o peix. També es pot fer puré de poma. Es pot utilitzar tan crua com cuita. Però la poma té un defecte, l'oxidació. La poma es té de pelar just abans d'utilitzar.

La poma cuita es pot fer servir en els plats salats o en els llocs on es fica ceba. També lliga amb el porc.

La poma crua es sol menjar en els postres i lliga força amb formatges.

A la rebosteria presenta un gran ventall de possibilitats.