

FRUTAS

AGUACATE

ALBARICOQUE

Mermelada de albaricoque

Tarta tatin

ALMENDRA

ARANDANOS

AVELLANA

CACAHUETE

CARAMBOLA

CHIRIMOYA

CIRUELA

FRAMBUESA

FRUTA DE LA PASIÓN

GROSELLA ESPINOSA

GROSELLA NEGRA

GROSELLA ROJA

LIMÓN

LITCHI

MACADAMIA

MANDARINA

MANZANA

MELOCOTON

NARANJA

NECTARINA

NISPERO

PISTACHO

PLATANO

ZARZAMORA

LAS FRUTAS

ALBARICOQUE

Descripción:

Los albaricoques crecen en árboles de 3-4 m de altura que se cultivan en casi todas las zonas de clima mediterráneo. Los albaricoqueros son originarios de las zonas templadas de Asia, como Corea del Norte, el sur de la región de Usuria, Manchuria y

el norte de China. Este fruto, de la familia de las Rosáceas, presenta gran variedad de formas: redondeadas, ovales o algo achatadas y de alrededor 8 cm de longitud. El color varía desde amarillo pálido hasta anaranjado y muchos albaricoques muestran una suave sombra roja en la zona que estuvo más expuesta al sol. La pulpa no es muy jugosa y tiene una agradable textura firme que tiende a ser algo fibrosa. Los albaricoques han de consumirse bien maduros, ya que una correcta exposición a la luz solar produce unos frutos más sabrosos. La mejor época para consumir albaricoques es entre julio y septiembre. Los principales países productores son Estados Unidos, Turquía, Suiza, Grecia, Paquistán, Irán, Alemania, Francia, Italia, España, Hungría, Suráfrica y Nueva Zelanda. Los albaricoques se consumen crudos, cocinados o secos.

RECETAS

MERMELADA DE ALBARICOQUE

Ingredientes

1 kg. Albaricoque

750 gr. Azúcar

1 ud. zumo de limón

Elaboracion

Poner la fruta, lavada y despepitada, a cocer con una cantidad muy pequeña de agua (menos de la necesaria para cubrir la fruta). Añadir el zumo de limón. Dejar cocer suavemente hasta que la fruta se deshaga, con cuidado de que no se pegue al fondo. Si se quiere se puede pasar la fruta cocida por una batidora o un pasapurés.

Cuando la fruta esté cocida, añadir el azúcar de golpe, remover y dejar que hierva hasta que la mermelada tenga el punto deseado (sin dejar de remover para que la mermelada no se pegue).

Pasar la mermelada a botes de tapa hermética, y una vez llenos y cerrados, darles la vuelta durante 5 minutos. Pasado este tiempo, poner en posición normal y dejar enfriar hasta temperatura ambiente. Conservar en la nevera.

Tarta Tatin de piña, albaricoque y jengibre

Ingredientes

60 g de mantequilla

1/4 taza de azúcar

2 yemas de huevo

3/4 taza de harina de fuerza

Caramelo

60 g de mantequilla
1/3 taza de azucar
2 cucharadas de nata liquida
450 g de piqa en lata en rodajas, escurrida
1 albaricoque escarchado laminado
1 cucharada de jengibre escarchado picado

elaboracion

1. Precalienta el horno a 210°. Bate la mantequilla y el azucar hasta que esten ligeros y cremosos. Aqade las yemas de huevo y bate hasta que la mezcla sea homogenea. Con una cuchara de metal disuelve la harina. Pasa la mezcla a una superficie nharinada y amasala hasta que quede homogenea. Envuelvela en un film transparente y refrigerala 20 minutos.

2. Para el caramelo : funde la mantequilla y el azucar en una cacerola a fuego lento. Cuando la primera este del todo fundida, lleva la mezcla a la ebullicion, reduce el fuego y dejala hervir 2 minutos, sin dejar de remover, hasta que la mezcla este bien mezclada, espesa y dorada.
Retirala del fuego, dejala enfriar e incorpora la nata. (Si se forman grumos calienta la mezcla). Vierte el caramelo en la base de un molde redondo de unos 20 cm.

3. Coloca la piqa sobre el caramelo y cubrela con el albaricoque y el jengibre.
Forma un circulo de 24 cm. con la masa extendida y ponlo sobre la pica, entrando la pasta en los lados del molde. Hornea 20 minutos o hasta que la masa este dorada.
Retirala del horno, pasa un cuchillo por los bordes y vuelvela.
Servir.

LAS FRUTAS

ALBARICOQUE

Descripción:

Los albaricoques crecen en árboles de 3-4 m de altura que se cultivan en casi todas las zonas de clima mediterráneo. Los albaricoqueros son originarios de las zonas templadas de Asia, como Corea del Norte, el sur de la región de Usuria, Manchuria y el norte de China. Este fruto, de la familia de las Rosáceas, presenta gran variedad de formas: redondeadas, ovales o algo achatadas y de alrededor 8 cm de longitud. El color varía desde amarillo pálido hasta anaranjado y muchos albaricoques muestran una suave sombra roja en la zona que estuvo más expuesta al sol. La pulpa no es muy jugosa y tiene una agradable textura firme que tiende a ser algo fibrosa. Los albaricoques han de consumirse bien maduros, ya que una correcta exposición a la luz solar produce unos frutos más sabrosos. La mejor época para consumir albaricoques

es entre julio y septiembre. Los principales países productores son Estados Unidos, Turquía, Suiza, Grecia, Paquistán, Irán, Alemania, Francia, Italia, España, Hungría, Suráfrica y Nueva Zelanda. Los albaricoques se consumen crudos, cocinados o secos.

RECETAS

MERMELADA DE ALBARICOQUE

Ingredientes

1 kg. Albaricoque

750 gr. Azúcar

1 ud. zumo de limón

Elaboracion

Poner la fruta, lavada y despepitada, a cocer con una cantidad muy pequeña de agua (menos de la necesaria para cubrir la fruta). Añadir el zumo de limón. Dejar cocer suavemente hasta que la fruta se deshaga, con cuidado de que no se pegue al fondo. Si se quiere se puede pasar la fruta cocida por una batidora o un pasapurés.

Cuando la fruta esté cocida, añadir el azúcar de golpe, remover y dejar que hierva hasta que la mermelada tenga el punto deseado (sin dejar de remover para que la mermelada no se pegue).

Pasar la mermelada a botes de tapa hermética, y una vez llenos y cerrados, darles la vuelta durante 5 minutos. Pasado este tiempo, poner en posición normal y dejar enfriar hasta temperatura ambiente. Conservar en la nevera.

Tarta Tatin de piña, albaricoque y jengibre

Ingredientes

60 g de mantequilla

1/4 taza de azúcar

2 yemas de huevo

3/4 taza de harina de fuerza

Caramelo

60 g de mantequilla

1/3 taza de azúcar

2 cucharadas de nata líquida

450 g de piña en lata en rodajas, escurrida

1 albaricoque escarchado laminado

1 cucharada de jengibre escarchado picado

elaboracion

1. Precalienta el horno a 210°. Bate la mantequilla y el azúcar hasta que estén ligeros y cremosos. Añade las yemas de huevo y bate hasta que la mezcla sea homogénea. Con una cuchara de metal disuelve la harina. Pasa la mezcla a una superficie enharinada y amasala hasta que quede homogénea. Envuélvela en un film transparente y refrigérala 20 minutos.

2. Para el caramelo : funde la mantequilla y el azúcar en una cacerola a fuego lento. Cuando la primera esté del todo fundida, lleva la mezcla a la ebullición, reduce el fuego y déjala hervir 2 minutos, sin dejar de remover, hasta que la mezcla esté bien mezclada, espesa y dorada. Retírala del fuego, déjala enfriar e incorpora la nata. (Si se forman grumos calienta la mezcla). Vierte el caramelo en la base de un molde redondo de unos 20 cm.

3. Coloca la pica sobre el caramelo y cubrela con el albaricoque y el jengibre. Forma un círculo de 24 cm. con la masa extendida y ponlo sobre la pica, entrando la pasta en los lados del molde. Hornea 20 minutos o hasta que la masa esté dorada. Retírala del horno, pasa un cuchillo por los bordes y vuélvela. Servir.

LAS FRUTAS

LA ALMENDRA

Descripción:

El almendro es el principal cultivo del grupo de los frutos secos en el mundo. Estos árboles alcanzan un máximo de 4 a 5 m de altura y presentan una floración temprana. Cuando aún está verde el fruto es una drupa verdosa no comestible. Las principales áreas de producción gozan de un clima entre cálido y templado. Las almendras pueden consumirse como tentempié, aunque también se usan para la elaboración de otros alimentos, como dulces, cereales o helados para aumentar su atractivo. El mayor uso es para confitería, donde las almendras se añaden para intensificar el sabor y admisibilidad del producto, rebajando el dulzor del producto final, aportando también una textura crujiente y aumentando el valor nutritivo.

Valor Energético: 576.58-626.00 (Kcal)

Glúcidos: 3.70-9.00 (g)

Proteínas: 18.72-21.60 (g)

Grasas: 74.10-56.00 (g)

(g) Fibras Alimentarias: 15.18-15.18 (g)

Propiedades Saludables:

Las almendras son ricas en ácidos grasos no saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Estos ácidos grasos ayudan a reducir el colesterol en la sangre. Al igual que otros frutos secos, las almendras tienen muchas proteínas. Además, proporcionan fibra, cobre, magnesio, vitamina E, ácido fólico, esteroides vegetales y otros compuestos fitoquímicos que pueden proporcionar efectos positivos a la hora de reducir el colesterol y prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Variedades para el futuro

Varios programas de mejora genética iniciados en España y en otros países mediterráneos (Francia, Italia y Grecia) incluyen entre los principales objetivos el obtener variedades de floración tardía y autofértiles.

Esos dos aspectos, complementados con otras características interesantes (resistencia a heladas primaverales, pocas exigencias de poda, etc), han sido los que han dirigido los pasos sucesivos en el programa de obtención de nuevas variedades del Servicio de investigación Agraria (S.I.A.) de Zaragoza, que aún prosigue.

Floración tardía:

es un carácter interesante para evitar en lo posible las heladas de primavera, especialmente en zonas del interior. Este aspecto ha sido considerado en la casi totalidad de los programas de mejora. Actualmente se dispone ya de muchas selecciones y variedades que coinciden en floración con el melocotonero e incluso le sobrepasan. En esas fechas, las heladas o no se producen en algunas zonas o son de menor intensidad en otras, las temperaturas diurnas son más altas y la polinización se produce en mejores condiciones.

Autofertilidad:

es la posibilidad de fecundación de una flor con su propio polen y un carácter que, cuando se Varios programas de mejora genética iniciados en España y en otros países mediterráneos (Francia, Italia y Grecia), incluyen entre los principales objetivos el obtener variedades de floración tardía y autofértiles complementa con el de autogamia (posibilidad de autopolinización sin el auxilio de las abejas), reduce y hasta elimina la necesidad de la polinización cruzada, y con ello la de la plantación conjunta de dos o más variedades. Permite realizar plantaciones de una sola variedad, con las ventajas que ello supone para el manejo de la plantación, en especial en el momento de la recolección. Es un aspecto de la mejora en el que se ha avanzado mucho recientemente. De entre las variedades difundidas comercialmente en la actualidad, 'Guara' y 'Tuono' satisfacen ese requisito, pero ya se han enviado al Registro tres nuevas variedades autógamas: 'Cambra' 'Blanquerna' y 'Felisia'.

Poda fácil y económica:

aspecto cuya definición es poco precisa, pero con él se pretende que el árbol tenga una renovación suficiente de ramificación joven, requiriendo una poda mínima y así conseguir una aportación más a la reducción de los costes.

Resistencia a heladas primaverales:

Durante mucho tiempo se ha considerado que la floración tardía es un carácter interesante porque permite reducir el riesgo de las heladas que, con mayor o menor frecuencia, se producen a finales de invierno y principios de primavera. Sin embargo, la época de floración de las variedades que actualmente son consideradas como más tardías, no permite todavía escapar completamente al riesgo de heladas en muchas zonas interiores con importantes superficies plantadas de almendro. Resulta necesario por lo tanto, para mejorar las probabilidades de obtener cosecha cada año, el disponer de variedades que además de florecer tarde tengan una buena resistencia a heladas en los períodos más críticos.

Los datos recogidos en Zaragoza desde 1975 sobre épocas de floración, heladas tardías y cosechas producidas, han permitido llegar a la confirmación de que existen notables diferencias de sensibilidad entre las variedades presentes en la colección. Las variedades que se han mostrado siempre más resistentes son: 'Primorskii', 'Guara' y 'Tuono'. Junto a este grupo se encuentran también otros clones de obtención reciente, todavía en estudio

RECETAS

FLAN DE ALMENDRAS

Ingredientes para el huevo:

8 huevos.

Un litro de leche.

ocho cucharadas de azúcar.

Para la almendra:

seis huevos.

Seis cucharadas de azúcar.

300 grs. de almendra molida.

Una pizca de canela

Una vez el flan esté preparado le ponemos caramelo líquido a la flanera y lo colocamos en ella.

Luego preparamos la parte que lleva almendra de la siguiente manera: montar

las seis claras a punto de nieve, añadir las seis cucharadas de azúcar, yemas, almendra y la pizca de canela. Batir todo y hecho esto, lo añadimos a la flanera que contiene el líquido del flan.

Poner al horno una hora aproximadamente

LAS FRUTAS

LOS ARANDANOS

Descripción:

Los arándanos o mirtillos crecen en racimos en arbustos de hasta 4 m de altura. La planta pertenece a la familia de las Ericáceas. El cultivo de los arándanos en el mundo es relativamente poco importante. Los arándanos son populares en los Estados Unidos y Canadá. La mayor parte de la producción se destina a la elaboración de gelatinas, mermeladas o ensaladas de frutas.

Valor Energético: 30.00-36.23 (Kcal)

Glúcidos: 6.08-6.90 (g)

Proteínas: 0.60-0.60 (g)

Grasas: 0.20-0.60 (g)

Fibras Alimentarias: 1.80-4.90 (g)

Propiedades Saludables:

Los arándanos son una buena fuente de hierro, fibra y vitamina C. Una ración de 125 g contiene un 15% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C. Los arándanos no contienen colesterol ni grasa, y son bajos en calorías. La vitamina C es un poderoso antioxidante, y de este modo puede proteger contra diversos tipos de cáncer e intensificar las funciones inmunológicas. Los arándanos contienen un bactericida que puede brindar protección contra la cistitis (inflamación de la vejiga). El potasio desempeña un papel importante en el metabolismo de la energía; su carencia resulta en debilidad muscular y confusión mental y se refleja también en el mal funcionamiento del corazón.

LAS FRUTAS

LA AVELLANA

Descripción:

La avellana crece en árboles en forma de arbusto y es originaria de Europa y Asia, participando en la dieta desde la era del Mesolítico. Las variedades seleccionadas por su productividad y tamaño se cultivan extensamente en la mayoría de los países mediterráneos y el sur de Inglaterra. Las avellanas se cosechan a finales de verano o principios de otoño. Existe mucha demanda por su uso en confitería, aunque también se comercializan con o sin cáscara para su consumo en fresco o tostadas.

Valor Energético: 644.40-676.00 (Kcal)

Glúcidos: 6.00-10.54 (g) **Proteínas:** 11.96-14.90 (g)

Grasas: 61.60-64.70 (g) **Fibras Alimentarias:** 6.50-8.22 (g)

Propiedades Saludables:

Las avellanas son una rica fuente de grasa no saturada, proteínas, carbohidratos, vitamina E, folato y las vitaminas B ácido pantoténico y biotina. La vitamina E es un antioxidante y limpiador de radicales libres en el cuerpo, ayudando de este modo a proteger contra algunos tipos de cáncer. También ayuda en la formación de glóbulos rojos, los músculos y otros tejidos corporales. El folato es importante para gozar de un embarazo sano y para la salud del recién nacido. Una ingesta más elevada de folato también puede proteger contra las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, particularmente de colon y cuello del útero. El folato participa en las funciones mentales, ayudando a los niños a mantenerse atentos. El ácido pantoténico (vitamina B5) es necesario para un metabolismo sano y para la formación de sustancias reguladoras de los nervios. La biotina es esencial para el funcionamiento de muchos sistemas enzimáticos de nuestro organismo. Los frutos secos son ricos en grasas, aunque la mayoría de los ácidos grasos son no saturados, formando parte de este modo de una dieta saludable. Un consumo de al menos 150 g de avellanas aporta un efecto protector contra los ataques al corazón.

LAS FRUTAS

EL CACAHUETE

Familia: Leguminosae

Nombre Científico: Arachis hypogaea

Descripción:

Planta anual de tamaño pequeño que contiene los frutos bajo el suelo. El cacahuete es originario de Sudamérica y fue llevado a África por exploradores Europeos. Este fruto crece y madura en el suelo. Los cacahuetses se comercializan con cáscara o tostados para ser principalmente consumidos como aperitivo. Son muy populares en todo el mundo y también se procesan para la elaboración de manteca de cacahuete.

Valor Energético: 564.00-596.00 (Kcal)

Glúcidos: 8.29-12.50 (g) **Proteínas:** 25.25-32.60 (g)

Grasas: 46.10-48.10 (g) **Fibras Alimentarias:** 5.40-10.93 (g)

Propiedades Saludables:

Los cacahuetes son ricos en grasas, aunque en forma no saturada. También son buenas fuentes de proteínas y carbohidratos. La alergia que los cacahuetes provocan en ciertos individuos atrae una atención considerable, ya que, aunque el número de personas afectadas es reducido, las consecuencias pueden ser fatales, especialmente para los niños. La cantidad de cacahuetes necesaria para estimular reacciones adversas no está determinada, aunque muy poca cantidad puede ser suficiente. Los efectos pueden ser rápidos, llegando a producirse en el preciso instante en que el cacahuete entra en contacto con la boca. No existe una sustancia alergénica en concreto, por lo tanto, diversos individuos pueden tener alergia a componentes diferentes del cacahuete. Muchos incidentes tienen lugar cuando existe exposición a productos cocinados en casa o en restaurantes que no indican la presencia de cacahuete como ingrediente en su etiqueta. Aquellos afectados por este problema deben tener cuidado a la hora de seleccionar sus alimentos. Sin embargo, para la gran mayoría no alérgica a los cacahuetes, este fruto se usa como parte de una dieta saludable. En un importante proyecto de investigación, se descubrió que la gente que consumía al menos 150 g de cacahuetes por semana padeció 1/3 menos infartos que aquellos que raramente o nunca los consumían.

LAS FRUTAS

LA CARAMBOLA

Familia: Oxalidaceae

Nombre Científico: Averrhoa carambola

Descripción:

El árbol de la carambola es bastante atractivo y ornamental y alcanza una altura media de 10 metros. Contiene de tres a cinco estrías longitudinales, de manera que si le hacemos un corte transversal podrá apreciarse su forma de estrella. Este fruto está disponible casi todo el año desde los países productores, como Tailandia, Sri Lanka, la India, Brasil, o incluso los países europeos más templados. Original de Indochina, tiene un sabor ácido, aunque las variedades más grandes son más dulces. La carne es crujiente, jugosa y aromática. Las carambolas pueden consumirse frescas, en ensaladas o en zumo.

Valor Energético: 23.60-32.00 (Kcal)

Glúcidos: 3.50-7.30 (g)

Proteínas: 0.50-1.20 (g)

Grasas: 0.30-0.50 (g)

Fibras Alimentarias: 1.30-1.30 (g)

Propiedades Saludables:

Este fruto tiene una concentración alta de vitamina C. Una carambola regular puede proporcionar aproximadamente un 30% de la ingesta diaria recomendada de 60 mg/día. Históricamente, las tripulaciones de los barcos, confiadas en las salazones y productos desecados, eran severamente afectadas por el escorbuto (falta de vitamina C), de manera que largas expediciones fracasaban por la falta de hombres en buenas condiciones. El escorbuto en alta mar, en la época de las grandes expediciones marítimas, se prevenía principalmente llevando cítricos a bordo. Estudios epidemiológicos indican que el cáncer de estómago es menos frecuente en aquellos cuya dieta es rica en vitamina C. Debido a posibles reacciones adversas, se recomienda que pacientes con insuficiencia renal no consuman carambolas.

Carambola

Sin entrar en profundidad, la carambola (*Averrhoa carambola*), con su rápida entrada en producción y elevados rendimientos podría experimentar un pequeño desarrollo en áreas protegidas de viento y heladas. A destacar que el ICIA tiene un interesante programa de evaluación de cultivares con variedades de excelente rendimiento y calidad

LAS FRUTAS

LA CHIRIMOYA

Familia: Annonaceae

Nombre Científico: Annona cherimola

Descripción:

La chirimoya es un árbol de la familia de las Annonáceas. Es original de la América tropical y se cultiva ampliamente por sus frutos comestibles, que pesan entre 100 y 500 g. El árbol crece hasta 9 metros de altura, aunque en cultivos se poda y alcanza unos 5 m. Los frutos esféricos, de un color verde claro pueden tener la piel suave o presentar protuberancias redondeadas. La carne es blanca y pulposa, con un sabor dulce y ácido. Algunas semillas negras, del tamaño de una judía, están insertadas en la pulpa. Las semillas machacadas se usan como insecticida en algunas partes de Sudamérica. Las chirimoyas están disponibles durante todo el año desde países productores importantes como Brasil, Chile, la India, Israel o España.

Valor Energético: 62.30 (Kcal)

Glúcidos: 13.40 (g) **Proteínas:** 0.90-2.10 (g)

Grasas: 0.10-0.40 (g) **Fibras Alimentarias:** (g)

Propiedades Saludables:

La chirimoya no tiene colesterol, es baja en grasa y constituye una buena fuente de vitamina C. Esta vitamina es un buen ejemplo de compuesto que desarrolla más de una función. Participa en la síntesis del colágeno, intensifica la absorción de hierro y es un potente antioxidante que protege a nuestras células de la oxidación. La chirimoya también es una buena fuente de minerales. Éstos son nutrientes necesarios para los procesos metabólicos y también están presentes en los tejidos y órganos del cuerpo. Necesitamos una ingesta suficientemente alta de vitaminas y minerales que desarrollen funciones metabólicas y de otro tipo para estar en forma y disfrutar de una buena calidad de vida.

Chirimoyo

El chirimoyo es el tercer frutal tropical en importancia en la región mediterránea aunque casi exclusivamente en España donde se cultivan en torno a 3.000 Ha. Se trata de una especie siempreverde facultativa que pierde la hoja en períodos fríos y sin duda muy bien adaptada al Mediterráneo andaluz. En recientes años se han puesto a punto técnicas de polinización manual e incluso existen algunos cultivares como "Madeira" que producen buenos rendimientos en algunos emplazamientos sin recurrir a la polinización manual. Los trabajos de selección y mejora actualmente llevados a cabo por Farré y colaboradores en La Estación Experimental La Mayora en Málaga (España), donde existe la mayor colección de germoplasma de esta especie en el mundo con numerosas accesiones del área de origen, producirán sin duda, a corto plazo, material vegetal de gran interés para el agricultor.

Desde el punto de vista de mercado existen algunas dificultades para el desarrollo del mismo dentro de la Unión Europea, tales como la excesiva cantidad de semilla, corta vida comercial, pobre calidad de los frutos de invierno y corta estación de recolección, pero estos defectos podrán sin duda solucionarse con los trabajos antes mencionados. Es por ello asumible que se produzca una cierta expansión de este cultivo en emplazamientos apropiados de Andalucía e incluso en Canarias. Es importante destacar a este respecto que en el mercado español el consumo per cápita se ha incrementado desde 420 g en 1989-90 a cifras cercanas a 1kg en la actualidad.

Este exquisito fruto ya se cultivaba en tiempos de los Incas. La chirimoya no es una planta tropical como los otros parientes próximos, si no que se desarrolla más bien en zonas altas más frescas. Sus exigencias climáticas han permitido que también se pueda cultivar en el sur de Europa,

Además, su munda es muy sensible a los golpes y se estropea con facilidad, de ahí que tanto el cultivo como el transporte resulten problemáticos. La chirimoya pertenece a la familia de las anonáceas. La anona chirimoya (*Annona squamosa*) se da con mayor frecuencia en el sureste asiático, aunque, como la mayoría de las especies de este género, proceda de Sudamérica.

El fruto es verdigris, está cubierto de gruesas intumescencias y despidе un especial olor a canela. La guanábana (*Annona muricata*) es la mayor de su género; su pulpo

tiene sabor agrio y su zumo forma parte de muchos complejos vitamínicos. La anona colorada (*Annona reticulata*) es menos importante.

Su árbol es de tamaño mediano con hojas siempre verdes y ásperas. Flores solitarias en las axilas foliares, compuestas de 3 círculos de segmentos florales blancos y estrechos. Un gran número de estambres están dispuestos en espiral en la flor, cuyos carpelos, también muy numerosos, forman un complejo escumiforme en el centro. A medida que va madurando el fruto, las escamas van siendo más concrecentes entre sí. Cada una de ellas contiene una semilla negra.

Procedencia:

Fruto de árbol originario de los altos valles de Sudamérica. Se cultivo en muchos países subtropicales.

Maduración:

Octubre-mayo.

Aspecto:

Fruto acorazonado (aunque a veces sin forma definida), de unos 10 cm de diámetro. Monda de color verde claro con hoyos como huellas digitales, o verdiazul a pardo con intumescencias parecidas a gotas de agua; color pardo en la madurez. Pulpa de color crema y blanco. Unos 220 g de peso.

Sabor:

Muy dulce; parecido al de la fresa, con un fino oroma a canela. Utilización: Cortar delgados gajos en forma de cuña, pelar y quitar las pepitas. Servir muy fría con nata, helado o chocolate, o ingerir directamente.

Nota:

Muy sensible a golpes y presiones. Los frutos muy maduros suelen ser demasiado dulces y se conservan muy poco tiempo. Es mejor comprar frutos poco maduros

FORMA DE COMER LA CHIRIMOYA

Tomar una chirimoya madura y partirla en dos mitades con un cuchillo.

Comer mediante una cucharilla la carne blanca, retirando las pepitas (puede rociar un poco de limón, vainilla y azúcar, o con algún licor como coñac o grand Maunier - licor de naranja-)

PREPARACIONES:

PARFAIT DE CHIRIMOYA

Ingredientes:

1 Taza de chirimoyas

½ litro de crema

1 Taza de azucar

Y

5 Huevos.

Batir los huevos y el azucar al baño maria hasta que el azucar se disuelva.

Retirar del fuego y batir energicamente hasta que esté firme. Mezclar con la crema y batir nuevamente. Añadir las chirimoyas y poner en copas, con una base de frambuesa.

Congelar y servir muy helado.

ENSALADA DE FRUTAS

TARTA DE CHIRIMOYA

HELADO DE CHIRIMOYA CON COULIS DE ARANDANOS

SOPA DE CHIRIMOYA

LAS FRUTAS

LA CIRUELA

Familia: Rosaceae

Nombre Científico: Prunus domestica

Descripción:

La ciruela pertenece a la familia de las Rosáceas y procede de un árbol frutal que, en algunas especies, alcanza entre 6 y 10 metros de altura. Las ciruelas pueden ser de color amarillo, verde, rojo o lila y pueden variar en tamaño y textura. La ciruela europea común probablemente se originó en la región alrededor del Cáucaso y el Mar Caspio. De acuerdo con los primeros escritos en los que se menciona a la ciruela, la especie tiene una antigüedad de al menos 2000 años. Los principales productores se encuentran en China, EEUU, Rumanía, la antigua Yugoslavia, Alemania y todos los países con clima templado y subtropical. Las ciruelas se consumen frescas como postre, en compota o mermelada, o se usan en la elaboración de postres. Las variedades de ciruela que se han secado sin fermentarse también se usan frecuentemente. La ciruela pasa se conserva durante más tiempo que la ciruela fresca.

Valor Energético: 36.00-52.20 (Kcal)

Glúcidos: 8.62-10.16 (g) **Proteínas:** 0.60-0.74 (g)

Grasas: 0.10-1.48 (g) **Fibras Alimentarias:** 1.58-1.60 (g)

Propiedades Saludables:

La ciruela es una buena fuente de vitamina C, carotenoides provitamina A, fibra y flavonoides. Una ración de 130 g de ciruelas aporta un 20% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C. Las propiedades antioxidantes de la vitamina C ayudan a proteger contra varios tipos de cáncer al mismo tiempo que intensifica las funciones inmunológicas. La vitamina A es beneficiosa para nuestra vista, músculos, crecimiento, desarrollo de los huesos, cuidado dental, mantenimiento de los tejidos corporales, reproducción y desarrollo de las funciones hormonales y de las coenzimas. Los flavonoides son compuestos cuya actividad antioxidante ayuda a proteger contra las enfermedades del corazón y el cáncer. Las ciruelas también son ricas en vitamina E, la cual brinda protección contra el daño oxidativo y actúa al mismo tiempo con otros nutrientes esenciales, como los ácidos grasos y la vitamina A. Las ciruelas pasas contienen un porcentaje de fibra más alto que las ciruelas frescas. La fibra ayuda a la hora de proteger contra una serie de trastornos del tubo digestivo, incluyendo el cáncer de intestino.

LAS FRUTAS

EL AGUACATE

Descripción:

El aguacate es un árbol de la familia de las Lauráceas. Puede llegar a alcanzar los 20 m de altura y es originario de las zonas tropicales del Sudamérica y América Central. Las principales variedades de aguacates se dividen entre Mexicanos, Guatemaltecos y del oeste de India, variando en forma y color.

El color del aguacate varía de verde suave a verde oscuro, generalmente mostrando en su piel protuberancias en forma de berrugas, aunque hay variedades cuya piel es más lisa, como el tipo mexicano. Su longitud oscila entre 5 y 20 cm y pueden ser redondeados o en forma de pera. Su pulpa es de un color blanco-verdoso o algunas veces amarilla, y la textura es cremosa y tiene un bajo contenido de agua, en comparación con otras frutas (70%). Actualmente, la producción de aguacates se ha extendido a otros países, como España, Estados Unidos, África e Israel. Los aguacates normalmente se cosechan cuando aún no están maduros y a continuación se llevan a las salas de maduración que se encuentran a una temperatura adecuada, por lo que existen aguacates disponibles durante todo el año. Los aguacates pueden ser

consumidos de muchas maneras: cortados longitudinalmente o vaciados con cuchara, servidos en ensaladas, como postre o mezclados con carne, pescados u hortalizas.

Valor Energético: 115.00-220.70 (Kcal)

Glúcidos: 0.40-4.00 (g)

Proteínas: 0.90-1.90 (g)

Grasas: 10.50-23.50 (g)

Fibras Alimentarias: 3.40-6.33 (g)

Propiedades Saludables:

El aguacate posee un alto contenido en grasa (11-25%), la mayor parte no saturada, en relación con otras frutas y hortalizas. Por lo tanto, su valor energético es relativamente elevado. Cien gramos de aguacate proporcionan alrededor de 128-233 kcal, de 1 a 2 g de proteína, de 500 a 700 mg de potasio, de 300 a 400 Unidades Internacionales de vitamina A y de 2 a 3 mg de vitamina E. Este fruto posee el volumen más elevado de vitamina E en comparación con otras frutas y hortalizas. La vitamina E es el antioxidante más importante en las membranas de las células humanas. La vitamina E es el nombre dado a una familia de antioxidantes liposolubles relacionados conocidos como tocoferoles. Los tocoferoles encontrados en la dieta humana son alfa-tocoferol y gama-tocoferol. Los tocoferoles protegen las membranas de las células de la oxidación, a la vez que previenen los daños oxidativo producido por agentes carcinogénicos y tóxicos. Estudios epidemiológicos indican que un consumo más elevado de vitamina E está relacionado con un menor riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares.

ACEITE DE AGUACATE

Es un aceite que se obtiene del fruto del aguacate, que es una planta llamada *Persea americana*. Está compuesto principalmente por glicéridos de los ácidos grasos: ácido oleico (65%), ácido linoléico (15%) y ácido linolénico(1%), contiene también fitoesteroles y vitaminas A, D, E (aproximadamente 2,5 a 5 mg./100 g.).

El aceite de aguacate es absorbido de forma inmediata por la piel humana, actúa como suavizante y tiene un notable poder filtrante natural de la radiación solar.

El aceite de aguacate es un agente nutritivo y emoliente, que mejora la elasticidad de la piel.

Está indicado para pieles sensibles desgrasadas, deshidratadas y deslustradas. También para pieles muy secas, envejecidas y castigadas por agentes externos. El aceite de aguacate lubrica, hidrata y nutre en profundidad la piel.

RECETAS

Ensalada de cigala y aguacate

Ingredientes por ración:

- Un aguacate
- Cuatro cigalas medianas
- Dos hojas picadas de escarola
- Medio tomate
- 1/5 de cebolla
- Unas hebras de cebollino
- Tres cucharadas de aceite de oliva virgen y una de vinagre de Módena
- Pimienta negra y sal

Elaboración

Pelar el aguacate y cortar la carne en filetes largos, de un grosor de dos milímetros. Pelar el tomate y cortarlo en dados pequeños, quitando agua y pepitas. Lavar y picar la escarola.

Poner en un bol el aceite de oliva, el vinagre, la cebolla muy picada, el cebollino, la pimienta y la sal; batir hasta ligar la vinagreta.

Pelar las colas de las cigalas. Saltearlas en una sartén untada con una gota de aceite, medio minuto por cada lado; en ese tiempo, salar. Calentar las cabezas de las cigalas unos segundos. Agregar su jugo a la vinagreta y revolver.

Decorar el fondo de cada plato en forma de corona con el aguacate escalopado. En el centro, depositar la escarola picada y, encima, el tomate cassé. Entre el aguacate y el tomate, se sitúan las cigalas calientes. Aliñar con la vinagreta.

LAS FRUTAS

LA FRAMBUESA

Familia: Rosaceae

Nombre Científico: Rubus idaeus

Descripción:

La frambuesa es un fruto procedente de un arbusto de la familia de las Rosáceas. Los arbustos de la frambuesa dan frutos jugosos, rojos o lilas, que se separan del corazón que permanece en la planta cuando se cosechan. La frambuesa probablemente

evolucionó en el este asiático, donde se conocen más de 200 especies. La frambuesa roja cultivada es la variedad que más se conoce en Europa. Se consume fresca como postre. Las frambuesas enlatadas o congeladas pueden usarse en gran variedad de platos. La mermelada y la gelatina también son populares, así como el uso de la frambuesa para dar sabor a ciertos licores.

Valor Energético: 25.00-49.00 (Kcal)

Glúcidos: 4.60-5.20 (g) **Proteínas:** 0.90-1.40 (g)

Grasas: 0.30-1.90 (g) **Fibras Alimentarias:** 2.50-4.68 (g)

Propiedades Saludables:

La frambuesa contiene hierro, vitamina C, folato, fibra y flavonoides. Una ración de 125 g aporta un 40% de la ingesta diaria recomendada de vitamina C. Las propiedades antioxidantes de la vitamina C ayudan a proteger contra varios tipos de cáncer e intensifican las funciones inmunológicas. El folato actúa en nuestro sistema nervioso. Los flavonoides son compuestos cuya actividad antioxidante ayuda a proteger contra las enfermedades del corazón y el cáncer. Entre los nutrientes presentes en las frambuesas existe la vitamina E, útil para la absorción de hierro y vitamina C. Además, la frambuesa contiene vitaminas del grupo B que favorecen el metabolismo de la energía y al mismo tiempo desempeñan un papel importante en nuestro cuerpo en la etapa de crecimiento.

LAS FRUTAS

LA FRUTA DE LA PASION

Familia: Passifloraceae

Nombre Científico: Passiflora edulis

Descripción:

La fruta de la pasión es un fruto tropical que forma parte de numerosas especies de plantas trepadoras de la familia de las Pasifloráceas con flores características. Algunas son importantes como ornamentales; otras se cultivan por sus frutos comestibles. La flor de la pasión silvestre (P. Incarnata) trepa de 3 a 9 m de longitud y su fruto amarillo, en forma de baya, tiene un sabor agri dulce. La flor de la pasión amarilla (P. Lutea) es una planta más pequeña con frutos de color morado. Se produce en Kenia, Costa de Marfil, Suráfrica y Brasil. La flor de la pasión se usa a menudo para simbolizar los hechos ocurridos en las últimas horas de la vida de Jesucristo, de ahí que la planta reciba este nombre. La mayor parte de la producción de la fruta de la pasión se dedica a la elaboración de zumo, aunque también está ganando popularidad como postre.

Valor Energético: 36.00-89.00 (Kcal)

Glúcidos: 5.80-11.80 (g)

Proteínas: 2.40-2.60 (g)

Grasas: 0.40-3.50 (g)

Fibras Alimentarias: 1.45-3.30 (g)

Propiedades Saludables:

Como ocurre con muchas frutas, la fruta de la pasión es un fuente excelente de fibra, vitaminas y minerales. Las vitaminas presentes en este fruto son A, B1, B2, B3 y C. Las vitaminas son esenciales para nuestro cuerpo, en el que actúan principalmente como coenzimas con función catalítica, tal como ocurre con la vitamina B3 niacina (ácido nicotínico), la cual participa en la síntesis y degradación de los carbohidratos, ácidos grasos y aminoácidos. Con referencia a los minerales, la fruta de la pasión es una buena fuente de potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, manganeso, selenio y zinc. El selenio forma parte del sistema antioxidante celular, el cual es responsable de mantener la estructura y funciones de las membranas celulares. Actúa con la vitamina E, evitando de esta manera el daño provocado por los radicales libres del oxígeno.

LAS FRUTAS

GROSELLA ESPINOSA

Familia: Saxifragaceae (Grossulariaceae)

Nombre Científico: Ribes grossularia

Descripción:

La grosella espinosa es un fruto de arbusto de la familia de las Saxifragáceas. Procede de Europa y del oeste asiático. Los arbustos son espinosos y producen flores de un color entre verdoso y rosa en racimos de dos o tres. Las bayas ovales son blancas, rojas, amarillas o verdes, con una piel espinosa, vellosa o suave. La grosella espinosa se usa fresca como postre o, más frecuentemente, para la elaboración de pasteles y otros postres. Están disponibles en el mercado entre verano y otoño.

Valor Energético: 37.11-40.00 (Kcal)

Glúcidos: 7.06-9.20 (g)

Proteínas: 0.70-0.80 (g)

Grasas: 0.15-0.30 (g)

Fibras Alimentarias: 2.40-2.95 (g)

Propiedades Saludables:

La grosella espinosa es una fuente de carotenoides provitamina A, vitamina C, fibra, potasio y flavonoides. La vitamina A es esencial para la vista, el crecimiento, el desarrollo de los huesos, el mantenimiento de los tejidos corporales, la reproducción y el desarrollo del papel hormonal y de las co-enzimas. El poder antioxidante de la vitamina C puede proteger contra varios tipos de cáncer y intensifica las funciones inmunológicas. La investigación muestra que el consumo de fibra ayuda a proteger contra una serie de trastornos del tubo digestivo, incluyendo el cáncer de intestino. El potasio tiene una función en el metabolismo de la energía. Los flavonoides se encuentran entre muchos de los componentes menores de las frutas y hortalizas los cuales, en una dieta variada, se considera que protegen contra el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

LAS FRUTAS

GROSELLA NEGRA

Familia: Saxifragaceae (Grossulariaceae)

Nombre Científico: Ribes nigrum

Descripción:

La grosella negra crece en racimos en arbustos de no más de 1,5 m de altura. Proceden del hemisferio norte, principalmente las regiones más frías de Alemania, Inglaterra y Francia. Las bayas son pequeñas, negras y esféricas, y con un sabor intenso cuando están completamente maduras. Cultivada en invernadero, la grosella negra está disponible de mayo en adelante. De otro modo sólo están disponibles desde mediados de junio hasta mediados de agosto. La producción se dedica al procesado, ya sea en mermeladas, gelatinas, siropes o licores.

Valor Energético: 28.00-39.43 (Kcal)

Glúcidos: 6.11-6.60 (g)

Proteínas: 0.90-1.28 (g)

Grasas: 0.22-0.22 (g)

Fibras Alimentarias: 3.60-6.80 (g)

Propiedades Saludables:

La grosella negra o casis merece una especial mención debido a su alto contenido en vitamina C, que satisface en gran medida la ingesta diaria recomendada. Un consumo diario de 160 mg de vitamina C puede ayudar a reducir la incidencia del cáncer. La pigmentación oscura de la grosella negra se debe a la presencia de los carotenoides luteína, alfa y beta caroteno. Los carotenoides brindan protección contra las enfermedades del corazón y diferentes tipos de cáncer, como el de pulmón y próstata. El cáncer también puede verse inhibido por el flavonoide quercetina, presente en la grosella negra.

LAS FRUTAS

GROSELLA ROJA

Familia: Saxifragaceae (Grossulariaceae)

Nombre Científico: Ribes rubrum

Descripción:

La grosella roja crece en racimos en pequeños arbustos espinosos. El fruto es una baya pequeña, roja y redonda, alcanzando la máxima dulzura cuando está completamente madura. La grosella roja original procede de Europa central y septentrional y del este asiático, aunque la mayor parte de la producción procede del primero. La cosecha tiene lugar desde finales de verano hasta el otoño, época en la que está disponible en el mercado. La grosella roja se procesa en mermeladas o gelatinas, aunque también puede consumirse fresca.

Valor Energético: 21.00-32.55 (Kcal)

Glúcidos: 4.40-4.78 (g) **Proteínas:** 1.10-1.13 (g)

Grasas: 0.20-0.20 (g) **Fibras Alimentarias:** 3.40-3.50 (g)

Propiedades Saludables:

Roja o negra, la grosella es una buena fuente de vitaminas. La grosella roja debe consumirse preferentemente madura y fresca, ya que de este modo conserva todo su valor nutricional. Su contenido en flavonoides y en vitamina B ayuda a fortalecer los capilares, protege los tejidos corporales y previene la arterioesclerosis, la apoplejía y la diabetes. La grosella negra y roja se recomiendan a las mujeres durante el embarazo y la lactancia y al mismo tiempo participa en el desarrollo de los huesos del recién nacido. La grosella estimula la mejora del sistema inmunológico, la respiración y tiene propiedades diuréticas.

LAS FRUTAS

Macadamia

La diversidad genética de la macadamia con dos especies (*Macadamia tetraphylla* adaptada a zonas más frías como California y *M. integrifolia* de mayores exigencias térmicas cultivada en Israel y España) permite sin duda su plantación comercial en varios lugares de España. Existe además información disponible sobre tecnología de cultivo incluyendo un sólido conocimiento de los aspectos de fisiología de la floración que permitirían la obtención de rendimientos elevados.

El mercado de esta nuez es aún importante y a pesar del aumento de las plantaciones en varios países, tales como Sudáfrica, Costa Rica, Australia, los precios aún son interesantes. Sin embargo, el principal inconveniente para la expansión en el Mediterráneo es el largo período juvenil de la especie y la necesidad de plantación simultánea de un número elevado de hectáreas para rentabilizar la industria de transformación que conllevaría consigo su implantación. No parece pues probable el desarrollo de este frutal en España en los próximos años.

LAS FRUTAS

LA MANDARINA

Familia: Rutaceae

Nombre Científico: *Citrus reticulata*

Descripción:

El árbol de la mandarina es pequeño, espinoso y de hoja perenne. La piel de la mandarina varía de amarilla a roja-naranja, y la pulpa puede ser dulce o muy dulce. Generalmente, la mandarina es redonda o ligeramente achatada y de tamaño pequeño en comparación con las naranjas, con la que está estrechamente vinculada. Las mandarinas son originarias del sudeste asiático y los países productores pueden comercializarla durante todo el año, principalmente Italia, Marruecos, los EE.UU., España, China y Japón, entre otros. La producción se destina a su consumo en fresco, aunque también se procesa para la elaboración de jarabes y mermeladas.

Valor Energético: 45.90-46.00 (Kcal)

Glúcidos: 9.00-10.10 (g) **Proteínas:** 0.70-0.70 (g)

Grasas: 0.30-0.40 (g) **Fibras Alimentarias:** 1.70-1.70 (g)

Propiedades Saludables:

Al igual que la naranja, la mandarina fresca es baja en calorías. También es una buena fuente de fibra, potasio y vitamina C. Esta vitamina puede influir en una serie de estados fisiológicos, particularmente en la reducción de nitrosaminas, las cuales poseen efectos cancerígenos. El cáncer de estómago es menos frecuente en aquellos cuya dieta es rica en vitamina C. Se ha indicado que la capacidad antioxidante de la vitamina C puede proteger contra diversos tipos de cáncer, a la vez que intensifica las funciones inmunológicas. La mandarina también contiene folato, una vitamina del complejo B que guarda relación con la salud durante el embarazo, aunque su concentración no sea tan alta como la de la naranja. Además, la mandarina (y otros frutos relacionados) es una fuente primaria de betacriptoxantina en la dieta. La betacriptoxantina es un carotenoide no provitamina A con propiedades antioxidantes. Las dietas ricas en carotenoides están asociadas a una disminución del riesgo de contraer cáncer y enfermedades cardiovasculares. Las mandarinas también contienen los fitoquímicos D-limoneno, cumarina, flavonoides y terpenes. Estos compuestos ayudan a disminuir el riesgo de cáncer.

LA FRUTA

LA MANZANA

Familia: Rosaceae

Nombre Científico: Malus domestica

Descripción:

La manzana es el fruto de unos pequeños árboles, originarios de Europa, el oeste del Turkestán y el sudoeste y centro de Asia. Estos árboles pertenecen a la familia de las Rosáceas. Existen incontables variedades de manzanas por todo el mundo, a pesar de que los principales productores se encuentran en las zonas templadas como Europa, Estados Unidos, Turquía y China. Según la variedad, las manzanas pueden ser redondeadas, alargadas o achatadas y pueden variar de color desde el rojo brillante hasta el verde y la pulpa puede variar de blanca a rosa. Las manzanas también varían en sabor, desde muy ácidas a muy dulces, y la textura puede ser crujiente, jugosa o suave. La época de cosecha abarca la primavera, finales de verano y principios de otoño, pero las manzanas están disponibles en el mercado durante todo el año, debido a sus excelentes condiciones de conservación. Las manzanas se consumen como postre, para cocinar, en conserva o para repostería y también para la producción de jugo de manzana y sidra. Para las manzanas que se consumen como postre la textura adecuada debe ser jugosa y crujiente y el sabor preferiblemente dulce, mientras que las manzanas que se procesan generalmente son más ácidas. Las manzanas que se utilizan para la sidra pueden ser más astringentes. La pulpa de las manzanas puede contener un 25% de aire debido a que las células no están apretadas entre ellas. Este aire debe ser expulsado durante el procesamiento de las manzanas para evitar que se estropeen.

Valor Energético: 47.00-61.54 (Kcal)

Glúcidos: 11.43-13.37 (g) **Proteínas:** 0.24-0.40 (g)

Grasas: 0.10-0.58 (g) **Fibras Alimentarias:** 1.80-2.20 (g)

Propiedades Saludables:

La manzana goza de una larga historia en Europa, donde siempre se ha relacionado con la buena salud, particularmente por su reputación a la hora de prevenir enfermedades dentales. El contenido en fibra de las manzanas, principalmente la pectina, se considera beneficioso para las funciones gastrointestinales a la vez que ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre y el colesterol. Más recientemente, se ha indicado que las manzanas contienen niveles elevados de compuestos que actúan como antioxidantes y pueden ayudar a proporcionar protección contra las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Estos compuestos, conocidos como antioxidantes, incluyen también la quercetina, ácido elágico y ácido cafeico. Las manzanas tienen un gran contenido en agua y proporcionan sales minerales como el potasio, fósforo, calcio y hierro, además de las vitaminas A, B1, B2, B6, C, E y ácido fólico y nicotínico. El ácido nicotínico también se conoce como niacina (vitamina B3). Las manzanas tienen un bajo contenido de proteínas, grasa y sodio. El fósforo también es importante para la salud y es en la leche donde se encuentra su fuente principal, aunque su contenido en las frutas no es muy elevado. Tres manzanas al día proporcionan el suministro necesario de vitamina C para el cuerpo.

LA MANZANA

En los últimos años se ha producido un notable incremento del cultivo de manzanos en distintas zonas del mundo, a pesar de que este incremento no siempre se ha visto acompañado de los mismos aumentos en el consumo.

Esta situación de equilibrio o entre la oferta y la demanda ha quedado marcadamente reflejada sobre todo en los países más occidentales de Europa, principales zonas de consumo de todo tipo de frutas frescas, entre las que se encuentra la manzana. Los europeos, a nivel mundial, son importantes productores y consumidores a la vez, sólo los países de la CEE producen entre 7-9 millones de Tm y consumen entre 7-7,5 millones de Tm, un consumo estancado desde hace varios años pero con previsión de aumento si el resultado de las acciones que se están llevando a cabo en la actualidad dan los resultados esperados.

Ante esta situación, la Comunidad Europea hace tiempo que tomó medidas al respecto, y partiendo de la premisa de que , se podrá aumentar el consumo de manzanas. El principal problema de Europa está en las variedades que se producen: sólo el grupo , manzanas amarillas, representa el 37% de la producción; este grupo de variedades, aunque de alto consumo, en un futuro próximo verá desplazado el porcentaje, aunque se mantenga a la cabeza, al igual que las variedades a favor de grupos de manzanas (como: Jonagold, Gala, Fuji, etc.). Para ello se creó una Comisión de la CEE que contribuye económicamente en el aumento del consumo de esta fruta con la promoción a nivel publicitario, y con un programa de investigación y desarrollo a favor del aumento de calidad. En España, el interlocutor de esta Comisión

desde el año 1991 es la Confederación de Cooperativas Agrarias de España (CCAE). Por otro lado, está la iniciativa privada de la Fundació Mas Badia, centro de experimentación agrícola situado en la provincia de Girona, al norte de España, en el que está en ensayo una colección de variedades de manzanos cofinanzada por la CCAE a través de una campaña de consumo de manzana a nivel de España.

Esta publicación ha podido acceder a los resultados obtenidos en la colección de variedades de Mas Badia, a través de los comentarios de **Joan Bonany** (coordinador técnico de las distintas áreas de experimentación de la Fundación: fruticultura, cultivos extensivos, riegos, protección vegetal, y popocultura), y **Joaquim Carbó** (técnico del área de fruticultura con los siguientes departamentos: material vegetal, mejora de la calidad de la fruta y técnicas de cultivo -poda, multiplicación, replantación). En Mas Badia tiene muy clara la situación europea, y a pesar de que en el área de producción en la que están ubicados el grupo es el de mayor importancia, sobre todo la variedad, no dejan de interesarse en sus experiencias por variedades nuevas, estructurando su colección de variedades en los siguientes grupos: Golden, Golden Símbles y Precoces, Red Delicious Spurs, Red Delicious Standards, grupo Gala (Royal Gala y Gala Must), grupo Elstar (Elstar, Elista, Elshof, Elton, Red Elstar), grupo Jonagold (Jonagold, y Morren's), y grupo Fuji. Los nuevos grupos son, sobre todo los cuatro últimos, el grupo de que es el que prevé el mayor aumento de consumo.

Principales zonas productivas

Tal y como se ha mencionado al principio del texto, la CEE actualmente alcanza una producción anual de manzanas del orden de los entre 7 y 9 millones de Tm. Por orden de importancia, los países productores son Italia, con el 27% de la producción comunitaria; Francia, 23,5%; Alemania, 20%; y España, 12%. Los otros países comunitarios, aunque productores, no alcanzan las 400.000 Tm anuales.

Otros países europeos, no comunitarios, también obtienen producciones importantes de manzanas. Polonia en años favorables produce cerca de 1,5 millones de Tm, y aun destinándose una parte al consumo en fresco, gran parte de ésta se destina a la industria de transformación. Hungría, produce cerca de 1 millón de toneladas; Rumanía, antes de su transformación política, producía unas 800.000 Tm anuales; y Yugoslavia, antes de la guerra actual, rondaba unas cifras de producción del orden de las 500.000 Tm, destinadas en su mayoría a la industria. Austria, Suiza, Suecia y Noruega, aunque también productores, no superan las cifras de 300.000 Tm. Estados Unidos es el mayor productor mundial de manzanas con producciones entre los 3 y 4 millones de Tm, de los cuales se destinan a partes iguales al consumo en fresco y procesos industriales. Turquía, produce unos 2 millones de Tm. Canadá, a pesar de que en los últimos años ha reducido la superficie de cultivo produce entre 400.000 y 500.000 Tm. Y el bloque de países del hemisferio meridional: África del Sur, Chile, Argentina, Australia y Nueva Zelanda, producen unos 4 millones de Tm.

Mercados de consumo

Los datos de consumo se referirán a los países europeos, máximos consumidores de manzanas con un consumo global de entre 7 y 7,5 millones de Tm. Así por ejemplo está Alemania, con el mayor consumo por habitante entre 30-35 Kg; Bélgica, 20-25

Kg por cápita, un consumidor muy exigente en calidad y con una marcada preferencia hacia variedades o como Jonagold; Holanda, 22-24 Kg, con disminución de la demanda de variedades amarillas del grupo Golden a favor de las ; Italia, 18-20 Kg; España, con 20 Kg por habitante y hábito de consumo muy marcado hacia variedades amarillas; Francia, 14 Kg; y Reino Unido 12 Kg.

Las variedades preferidas y su experimentación

Haciendo un resumen, los pasos a seguir para la experimentación de nuevas variedades de manzana, partiendo del ejemplo de la colección de variedades de Mas Badia, se pueden numerar los siguientes puntos

Obtener la información de las variedades determinadas en distintas áreas de producción.

Conseguir las variedades objeto de estudio directamente de los obtentores, siempre y cuando sea posible, aunque se puede recurrir a otros viveristas.

Hacer las plantaciones en igual o semejantes zonas climáticas y edáficas, con la finalidad de evaluar en los frutos las características agronómicas, organolépticas , y de conservación.

Observación de de las plantaciones durante varios años y análisis del comportamiento de las distintas variedades. Los parámetros que se evalúan en Mas Badia son los siguientes: estados fenológicos, vigor de los árboles, tipo de fructificación, comportamiento respecto a la poda y formación, sensibilidad a plagas y enfermedades, caída prematura de frutos, momento de recolección, producción y productividad, calibre medio y distribución de calibres, altura y forma de los frutos, sensibilidad al y a las distintas fisiopatías, coloración, peso medio del fruto, dureza, azúcares totales y acidez, y número de semillas. Técnicos de las distintas cooperativas y productores, conjuntamente, decidirán las variedades que realmente tienen interés.

Exposición y muestra de frutos de las distintas variedades ensayadas.

Haciendo un repaso a las variedades más plantadas, se da la distribución varietal en los dos bloques mayoritarios en cuanto a producción Estados Unidos y Europa.

En Estados Unidos, los cultivares se reparten en el siguiente orden Red Delicious, 40%; Golden Delicious, 16%; Rome Beauty, 14%; Jonathan, 7% y Granny Smith, 6%.

El ranking europeo se centra sobre todo en dos grupos de variedades Golden Delicious, 37%; y Red Delicious, 16%. Aunque hay otras variedades representativas como Cox Orange, 3,5%; Boskoop, 2,5%; y Granny Smith, 3%. En Europa, la Golden es la variedad que está en la cabeza en todos los países, excepto Grecia con Red Delicious, y previsiblemente lo seguirá estando pero con cifras más bajas. Países como Holanda, Bélgica, Alemania y Francia, se hallan frente una profunda renovación varietal, con tendencia hacia una mayor diversificación y disminución en las plantaciones de variedades de los grupos y , y aumento del grupo de como: Jonagold, Elstar, Gala, Fuji y Braeburn. En Francia se ha incrementado Granny Smith; en Alemania están en regresión Jonathan y Cox Orange, y van en aumento Boskoop, Gloster y Jonagold. España representa el 15% del total de la producción de la CEE, de la cual el 48% está ocupada por variedades y el 26% . Estas cifras ponen la producción española en un verdadero aprieto, y sólo para competir con los países del

resto de la CEE y revalorizar mercados con imagen y calidad diferente, hacen que España se plantee muy seriamente la renovación de plantaciones.

Perspectivas del mercado

En términos de producción global y mercados de destino se deberá tener en cuenta que sólo garantizarán una colocación satisfactoria de las producciones, los frutos con características cualitativas y de presentación óptimas. A partir de ahora, vistas las facilidades de comercio intercontinentales y la consecuente competencia que se ha creado, se deberán contener los costes de producción, elaboración y comercialización. La acción asociativa del sector es una realidad que era previsible desde hace algunos años. Sólo el asociacionismo alcanza una concentración de la oferta suficiente para una gestión competente con las exigencias actuales de la distribución. Dentro de esta competencia también será factor de éxito la calidad de organización de los competidores, ya que la operatividad actual del sistema de comercialización no se presta a las , sino que se hace necesario integrar de forma eficaz las distintas fases del sistema producción, distribución, transformación y consumo, a través de la conexión entre los diferentes sectores.

La contribución desde los organismos públicos de los países productores, también será fundamental en la más o menos dificultad de competencias, ya sea con su contribución a nivel de servicios (control de calidad, asistencia técnica, educación del consumidor, publicidad, campañas informativas, investigación, etc) como a nivel legislativo.

LAS FRUTAS

EL MELOCOTON

Familia: Rosaceae

Nombre Científico: Prunus persica

Descripción:

El árbol del melocotón es relativamente pequeño (2 a 5 m de altura), y se originó en el este de Asia y no en Persia, tal como se deduce erróneamente de su nombre botánico Prunus persica. El melocotón es por lo común redondo, popular por su piel vellosa, que se pela fácilmente. La carne tiende a ser de amarilla a blanquecina, dulce, jugosa y fragante. Los melocotones son frutos típicamente veraniegos, aunque pueden estar disponibles durante todo el año desde países productores como China, España, Italia, Grecia, Israel o Suráfrica. Al ser un fruto versátil, puede usarse para guarnecer carnes o en compota.

Valor Energético: 33.00-49.00 (Kcal)

Glúcidos: 7.60-9.60 (g) **Proteínas:** 0.65-1.00 (g)

Grasas: 0.10-0.45 (g) **Fibras Alimentarias:** 1.50-1.92 (g)

Propiedades Saludables:

Este fruto tiene una concentración modesta de vitamina C. Un melocotón de tamaño medio puede aportar aproximadamente un 10% de la ingesta diaria recomendada de alrededor 60 mg/día. El melocotón también tiene una modesta concentración de carotenoides provitamina A; un melocotón de tamaño medio aporta aproximadamente un 10% de la ingesta diaria recomendada de alrededor de 1200-1500 µg retinol/día. La vitamina A es esencial para la vista, el crecimiento, el desarrollo de los huesos, el mantenimiento de los tejidos corporales, el proceso reproductivo y el desarrollo de las funciones hormonales y de las co-enzimas. Tiene un efecto protector contra el cáncer. Un mayor consumo de carotenoides guarda relación con una disminución del riesgo de contraer varios tipos de cáncer. Los melocotones también hacen una buena aportación de potasio, fósforo y la vitamina B niacina, que es necesaria para el metabolismo de la energía y el sistema nervioso

LAS FRUTAS

LA NARANJA

Familia: Rutaceae

Nombre Científico: Citrus sinensis

Descripción:

Las naranjas crecen en árboles pequeños de hoja perenne, originarios de China y Japón. Hoy en día, las naranjas se cultivan en la mayoría de las áreas templadas, como España, el sureste asiático, los EEUU y México, entre otros países. Las naranjas son redondas u ovales y su piel y carne es generalmente naranja, excepto en las variedades de pulpa roja. La pulpa, dividida en segmentos, puede consumirse fresca o en zumo. Su sabor varía entre ácido y dulce. La naranja se cosecha durante otoño e invierno, aunque están disponibles durante todo el año.

Valor Energético: 37.00-51.00 (Kcal)

Glúcidos: 8.25-10.20 (g) **Proteínas:** 0.90-1.10 (g)

Grasas: 0.10-0.40 (g) **Fibras Alimentarias:** 1.60-1.70 (g)

Propiedades Saludables:

Las naranjas frescas son bajas en calorías y una buena fuente de fibra y potasio. Las naranjas son una rica fuente de vitamina C. Ésta es necesaria para mantener unas encías, dientes y huesos sanos, y para la curación de heridas. La vitamina C es un potente antioxidante; desempeña un papel a la hora de intensificar la acción de la vitamina E, ayudar en la absorción de hierro y en las funciones inmunológicas. Las naranjas también contienen cantidades importantes de folato, una vitamina del

complejo B que proporciona un efecto protector útil durante el embarazo. Además, las naranjas (y otros frutos relacionados) son una fuente primaria de betacriptoxantina en la dieta. La betacriptoxantina es un carotenoide no provitamina A con propiedades antioxidantes. Éstos ayudan a disminuir el riesgo de contraer cáncer y enfermedades cardiovasculares. Todos los cítricos contienen el flavonoide taxifolin, un fitoquímico con propiedades antioxidantes.

LAS FRUTAS

LA NECTARINA

Familia: Rosaceae

Nombre Científico: Prunus persica var. nectarina

Descripción:

Parecida al melocotón, aunque con la piel suave, con el que la nectarina está estrechamente relacionada. Aunque, por lo general, es de tamaño más pequeño, la nectarina y el melocotón son esencialmente parecidos, ya que el primero es una variante genética del último, aunque con la piel menos vellosa, más aroma y un sabor característico. Los países productores están localizados por toda la cuenca mediterránea, Suráfrica, los EEUU y Australia. La nectarina puede consumirse fresca o en ensaladas de frutas.

Valor Energético: 40.00-40.00 (Kcal)

Glúcidos: 9.00-9.00 (g)

Proteínas: 1.40-1.40 (g)

Grasas: 0.10-0.10 (g)

Alimentarias: 1.20-1.20 (g)

Propiedades Saludables:

El volumen de vitamina C en la nectarina es modesto. Un fruto de tamaño medio puede aportar aproximadamente un 10% de la ingesta diaria recomendada de 60 mg/día. Se indica que la vitamina C puede ser necesaria para la formación del colágeno, a la vez que desempeña una función en la síntesis de los neurotransmisores. La vitamina C protege contra diversos tipos de cáncer e intensifica las funciones inmunológicas. La cantidad de carotenoides provitamina A también es modesta, de modo que una nectarina de tamaño medio aporta aproximadamente un 10% de la ingesta diaria recomendada de alrededor de 1200-1500 µg retinol/día. La vitamina A es esencial para la vista, el crecimiento, el desarrollo de los huesos, el mantenimiento de los tejidos corporales, la reproducción y el desarrollo del papel hormonal y de las co-enzimas, además de proteger contra el cáncer. Una ingesta más elevada de carotenoides guarda relación con una disminución del riesgo de contraer diversos

tipos de cáncer.

LAS FRUTAS

EL NISPERO

Familia: Rosaceae

Nombre Científico: Eriobotrya japonica

Descripción:

El níspero es un árbol pequeño, de copa redonda y tronco corto y delgado. Las hojas son carnosas, elípticolanceoladas y bastante vistosas. El níspero es originario del sudeste de China, aunque actualmente su producción está liderada por Japón y se ha extendido a otros países de clima subtropical y templado, como España, Italia, Israel, Brasil y los EEUU. Los nísperos crecen en racimos y son frutos pequeños, ovales, redondos o en forma de pera con la piel naranja. La pulpa tiene un sabor fuerte y varía de color de blanca a naranja claro. Ya que hasta el momento no se conoce ningún proceso, la producción del níspero se destina a su consumo en fresco.

Valor Energético: 28-54 (Kcal)

Glúcidos: 6.3-10.5 (g) **Proteínas:** 0.4-0.7 (g)

Grasas: 0.2-1.0 (g) **Fibras Alimentarias:** 0.30 - 2.07 (g)

Propiedades Saludables:

El níspero tiene un alto contenido en potasio y es bajo en sodio y calorías. El potasio representa una función importante en el metabolismo de la energía y su carencia resulta en debilidad muscular, confusión mental y trastornos en el funcionamiento del corazón. Otros minerales presentes en el níspero son el calcio, fósforo, magnesio y hierro. Este fruto también es una buena fuente de vitamina C, B2 y provitamina E. La vitamina C protege a las células del daño oxidativo, intensifica la absorción de hierro y desempeña un papel en la regeneración de la forma oxidada de vitamina E. La vitamina B2 participa en el metabolismo de la energía y en el mantenimiento de los tejidos oculares. Las plantas y microorganismos sintetizan esta vitamina, no los animales.

LAS FRUTAS

EL PISTACHO

Familia: Anacardiaceae
Nombre Científico: Pistachia vera

Descripción:

El árbol del pistacho (alfoncigo) es de crecimiento lento y raramente alcanza más de 10 m de altura. La parte comestible está cubierta por una cáscara dura de color marrón claro. La parte comestible es tierna y aceitosa, de color verde claro. Actualmente, su cultivo se lleva a cabo en los países mediterráneos, principalmente en el norte de África, además de los estados sureños de los EEUU y en México. Se cree que los pistachos proceden de Siria. Existe mucha demanda de este fruto, ya que los pistachos se usan para una gran variedad de propósitos, desde productos comestibles a cosméticos.

Valor Energético: 331.00-581.16 (Kcal)
Glúcidos: 4.60-11.55 (g) **Proteínas:** 9.90-17.64 (g)
Grasas: 30.50-51.60 (g) **Fibras Alimentarias:** 3.30-10.61 (g)

Propiedades Saludables:

Los pistachos contienen más de un 50% de grasas, la mayor parte no saturadas, un 20% de proteínas y un 20% de carbohidratos complejos y provitamina A. De entre los frutos secos, los pistachos son los más ricos en potasio. También son fuentes excelentes de hierro, fósforo, magnesio y energía. Este fruto posee efectos beneficiosos para las funciones del corazón. También participa en el metabolismo de las células y su contenido en potasio ayuda a regular los niveles de agua de éstas. El hierro es esencial para la síntesis de hemoglobina y mioglobina. También desempeña un papel en la respiración celular, el desarrollo intelectual e intensifica el sistema inmunológico. El fósforo es un constituyente importante de los huesos y dientes. El magnesio también tiene una función en el desarrollo de los huesos y la síntesis de las proteínas.

LAS FRUTAS

EL PLATANO

Familia: Musaceae
Nombre Científico: Musa sp.

Descripción:

Los plátanos provienen de palmeras medianas que producen los frutos una sola vez. La parte aérea muere, mientras que el sistema subterráneo proporciona nuevos brotes. Es una especie muy antigua y probablemente es originaria del este de Asia. La mayoría de los plátanos se cultivan para ser consumidos en fresco como postre, pero

otros, como el plátano macho, se cocinan y consumen cuando todavía están verdes. Una parte de los plátanos maduros se utiliza para producir crujientes rodajas de plátano deshidratado o harina de plátano. La mayoría de los plátanos que se consumen en las zonas de clima templado crecen en las regiones tropicales o subtropicales, cosechados, empaquetados y exportados cuando todavía están verdes. Antes de ser vendidos se estimula la maduración con etileno (hormona natural de las plantas que estimula la maduración). El proceso de maduración transforma el almidón en azúcar y se incrementa el sabor, el aroma y el color del fruto. Sin embargo, no todos los plátanos se cosechan igual de verdes y los hay que pasan más tiempo que otros en la planta, bajo el sol. El plátano se encuentra fácilmente en todos los mercados y puntos de venta y está muy bien aceptado entre adultos y niños, no sólo por su sabor, sino también porque se pela y consume muy fácilmente y porque normalmente no contiene semillas duras.

Valor Energético: 88.02-95.00 (Kcal)

Glúcidos: 20.03-23.20 (g) **Proteínas:** 1.15-1.70 (g)

Grasas: 0.18-0.30 (g) **Fibras Alimentarias:** 1.10-1.82 (g)

Propiedades Saludables:

Desde un punto de vista nutricional, el elevado contenido de carbohidratos (22%) hace que el plátano sea una buena fuente de energía. Su nivel de potasio es excelente (370-400mg/100g), lo cual contribuye a mantener un contenido equilibrado de agua en el cuerpo humano. También se conoce el potasio por su capacidad para mantener la mente clara, especialmente en los ancianos. El potasio es esencial en la dieta; su carencia resulta en debilidad muscular, confusión mental y problemas en el corazón. Los plátanos también son una buena fuente de vitamina C (10 mg/100 g. La ingesta diaria recomendada es aproximadamente 60 mg/día), fibra, biotina (una vitamina B), la cual reduce las proteínas y los niveles de grasa, y ácido fólico. De acuerdo con nuevos resultados de investigaciones, la vitamina B6, la cual se halla en los plátanos, es esencial para la división de las proteínas que ayudan a la formación de los nuevos tejidos y los glóbulos rojos. Esta vitamina también es necesaria para los sistemas nervioso e inmunológico, a la vez que ayuda a prevenir los síntomas de asma y reducir el riesgo contraer enfermedades cardiovasculares. El consumo de plátanos se ha recomendado a aquellos que sufren de alcoholismo, están bajo tratamiento de hemodialisis o padecen algún tipo de anemia crónica. Teniendo en cuenta que los plátanos son una buena fuente de fibra soluble, se indica que un consumo más elevado de plátanos ayuda a reducir los niveles de colesterol y también previene el estreñimiento y la diarrea.

Platanera

La platanera es el principal cultivo del Archipiélago canario con una superficie del orden de 8500 Ha y 400000 Tm de producción anual.

Los principales cultivares existentes en Canarias son la "Pequeña Enana" tradicional, "Gruesa" (una selección local de Pequeña Enana) y "Gran Enana". Aproximadamente 2400 Ha se cultiva bajo invernadero de 6-7 m con cubierta de plástico o malla, la primera generalmente en emplazamientos más cálidos y la segunda en los más fríos.

Los rendimientos en las mejores explotaciones alcanzan las 100 Tm/Ha y año, pero rendimientos de 70 Tm/Ha y año son normales en muchas explotaciones, consecuencia de la modernización de las técnicas de cultivo realizada en los últimos años

La práctica totalidad del plátano producido en Canarias se destina al mercado nacional español. La comercialización del plátano en la Unión Europea está regida por una OCM (Organización Común de Mercado) que tiene como principales elementos un sistema de ayuda compensatoria al productor comunitario por Kg. producido y el establecimiento de un sistema de contingentes. Ello ha permitido el mantenimiento de un adecuado nivel de beneficio para el productor canario. Esta OCM ha sido objeto de fuertes presiones por parte de Estados Unidos y diversos productores del área dólar para reducirla a un sistema exclusivamente tarifario a partir del 2006 que, caso de establecerse, sería ciertamente dañino para los intereses de los productores canarios.

Debe destacarse que uno de los pilares de la comercialización del plátano canario en la Península han sido las excelentes campañas publicitarias financiadas por ASPROCAN (Asociación de Productores de Plátano de Canarias) que permiten identificar al plátano de Canarias diferenciándolo netamente del "banano" del área dólar en base a su mejor calidad gustativa.

Señalemos por último que en recientes años el ICIA ha iniciado la evaluación de cultivares de plátano diferentes a los tradicionales del grupo Cavendish, tales como "Manzano", "Plátano rojo", "Topocho Verde" (Plátano de cocinar) que podrían tener su lugar en particulares nichos de mercado a precios interesantes.

LAS FRUTAS

LA ZARZAMORA

Familia: Rosaceae

Nombre Científico: Rubus fruticosus

Descripción:

La zarzamora presenta una estructura compuesta: cada fruto está compuesto de numerosos frutos dispuestos alrededor de un núcleo fibroso. Existen incontables variedades de este fruto, aunque la zarzamora común cultivada que está a la venta es generalmente dulce. Las variedades cultivadas crecen en Europa, Asia y Norte América. La cosecha y el periodo de disponibilidad abarcan desde finales de verano a otoño. La mayor parte de la producción está dedicada a la elaboración de gelatinas, zumos o mermeladas.

Valor Energético: 25.00-43.92 (Kcal)

Glúcidos: 5.10-6.24 (g) **Proteínas:** 0.90-1.20 (g)

Grasas: 0.20-1.00 (g) **Fibras Alimentarias:** 3.10-3.16 (g)

Propiedades Saludables:

Las zarzamoras son una buena fuente de folato, fibra y fitoquímicos como la quercetina, kaemaferol, ácido elágico, lignans, catecoles, antocianinas y taninos, los cuales, al parecer, reducen la incidencia del cáncer y, al mismo tiempo, poseen un efecto protector contra enfermedades degenerativas. Estos frutos también contienen el antioxidante vitamina E (2 mg por 100 g de zarzamora), la cual ayuda a reducir el riesgo de contraer enfermedades del corazón y se le atribuye un efecto beneficioso para la piel. Un consumo de 100 g de zarzamoras proporciona al menos 15 mg de vitamina C.