



MANUAL GASTRONÓMICO FRUTAS DE PEPITA (Pera y Manzana)

#elegíronegro



Agencia de
DESARROLLO
ECONÓMICO
Río Negro

Río Negro

MANUAL GASTRONÓMICO

FRUTAS DE PEPITA

(Pera y Manzana)

#elegirionegro



INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

Este manual busca aportar herramientas para aumentar el uso de manzanas y peras en la gastronomía, reconociendo las propiedades de la fruta asociadas al paisaje y la cultura de la región.

Introducción

No hay nada más exquisito y perfectamente equilibrado que el fruto madurado en su planta. Esto es parte de una estrategia adaptativa desarrollada en la evolución de la especie frutal a lo largo de los siglos. Por medio de sus frutos, la planta logra la máxima atractividad para que la fauna acuda embelesada por el color, aroma y sabor de los frutos, consuma su carne, excrete sus semillas y de esta manera, se disemine y prolifere la especie frutal por la superficie terrestre.

El problema es que si quisiéramos obtener la fruta en el punto ideal, tendríamos que limitarnos a consumirla en fresco únicamente en la estación de cosecha.

La tecnología ha avanzado enormemente en este sentido, y gracias a eso es posible consumir fruta de pepita durante todo el año. Para eso es preciso cosecharla un poco antes de que alcance el punto justo de palatabilidad. En ese punto se extiende la vida útil de la fruta, aunque se debe resignar algo de calidad organoléptica.

Si es cosechada en el momento correcto, la fruta seguirá su proceso de maduración fuera de la planta, pero es necesario, al momento del abastecimiento, chequear las condiciones de sanidad y de madurez del fruto para asegurarse que ha alcanzado las condiciones requeridas para su utilización en la cocina.

Este manual propone algunos tips en ese sentido, así como también acerca recomendaciones sobre la utilización de fruta en platos dulces y salados, y las características que diferencian cada una de las distintas variedades.

Público objetivo

Personas vinculadas a la gastronomía: emprendedores, gerentes, cocineros, mozos



GUÍA DE VARIEDADES Y USOS SUGERIDOS

Manzanas

Variedad	Perfil de Sabor	Uso Recomendado en Cocina
Gala	Muy dulce, baja acidez.	Consumo fresco, ensaladas, carpaccios de fruta.
Cripps Pink	Equilibrio dulce-ácido.	Repostería fina, tartas que requieran forma.
Red Delicious	Aroma tropical/floral, muy jugosa.	Jugos, salsas reducidas, purés suaves.
Granny Smith	Ácida, notas cítricas y herbáceas.	Ceviches, ensaladas amargas, rellenos de carnes grasas (cerdo).



GUÍA DE VARIEDADES Y USOS SUGERIDOS

Peras

Variedad	Perfil de Sabor	Uso Recomendado en Cocina
Williams / Red Bartlett	Clásica, aromática y dulce.	Peras al vino, mermeladas, consumo fresco.
Beurre D'Anjou	Notas leñosas, pulpa firme.	Cocciones largas, salteados con manteca, asadas.
Packham's Triumph	Muy dulce, algo astringente.	Maridaje con quesos fuertes (azules), chutney.
Abate Fetel / Bosc	Elegantes y dulces.	Decoración de platos (por su forma), escalfadas.

MANUAL GASTRONÓMICO

FRUTAS DE PEPITA

(Pera y Manzana)

#elegirionegro



GUÍA DE COMPRA Y CALIDAD

PERAS

El proceso normal de maduración de la pera implica diversos cambios

- Viraje de color del verde al amarillo,
- Ablandamiento de tejidos, pérdida de crocancia y aumento de la untuosidad y la jugosidad
- Aumento del dulzor y disminución de la acidez.

En peras, el color es un buen indicador de madurez, aunque es necesario prestar atención al momento de la compra, pues con las nuevas tecnologías de conservación utilizadas para extender la vida en poscosecha, la pera puede virar al amarillo, pero no aumentar su contenido de azúcares ni su untuosidad.

En cuanto a los defectos, se debe evitar comprar fruta con heridas importantes, con desarrollo de pudriciones, con

presencia de insectos y/o con deshidratación muy evidente (ver el pedúnculo y el cuello, si está muy arrugado, la fruta estará deshidratada) La fruta sana pero con deformidades suele ser más barata. Esta fruta puede ser perfectamente utilizada, pues estas deformidades no afectan el sabor.

MANZANAS

En forma análoga a las peras, en el caso de las manzanas, el proceso normal de maduración puede observarse en

- Cambios en la coloración de fondo (en algunas variedades)
- Ablandamiento de tejidos: la textura pasa de crocante a harinosa
- Aumento del dulzor y disminución de la acidez.

El color no es un indicador de madurez tan claro en las manzanas como lo es en las peras. Las manzanas poseen

MANUAL GASTRONÓMICO

FRUTAS DE PEPITA

(Pera y Manzana)

#elegirionegro



GUÍA DE COMPRA Y CALIDAD

colores muy diferenciados de acuerdo a la variedad. En general, se busca la cobertura de color rojo como signo de madurez, pero lo complementar con otros indicadores.

Un indicador a tener en cuenta es el fondo de color. Si debajo de la superficie de color rojo se vislumbran líneas verdosas (especialmente en el cáliz), es posible que el fruto se encuentre levemente inmaduro. Por otro lado, el color de fondo vira hacia el amarillento cuando la fruta está excesivamente madura. Esto es más notable en el caso de la Red Delicious y sus clones, así como en las Galas, aunque no es aplicable a la Granny Smith ni a la Cripps Pink.

En cuanto a la textura, se considera que el punto deseable de madurez es el que combina la crocancia con un contenido de jugo razonable. En los extremos se encuentra la extrema crocancia con leve astringencia y ausencia de jugo (cuando la fruta está

inmadura) y el ablandamiento excesivo (cuando la fruta está sobremadurada).

El dulzor avanza con la madurez, a la vez que disminuye la acidez. De igual manera que en el caso de la pera, se debe evitar comprar fruta con heridas importantes, con desarrollo de pudriciones, con presencia de insectos y/o con deshidratación muy evidente (ver el pedúnculo y el cuello, si está muy arrugado, la fruta estará deshidratada)

Fruta sana aunque deformada y/o con escasa cobertura de color, con algún defecto seco (como el rameado), posee precios más bajos (por ser considerada de menor calidad, pero es perfectamente apta para el consumo en fresco y la cocción.

MANUAL GASTRONÓMICO

FRUTAS DE PEPITA

(Pera y Manzana)

#elegirionegro



ALMACENAMIENTO Y MADURACIÓN

Recepción:

Inspeccionar que no haya golpes (aceleran la maduración y dañan el sabor).

Temperatura:

Mantener en lugar fresco y seco. Para frenar la maduración, refrigerar a 0°-2°C.

Punto Justo:

Pera: Madura de adentro hacia afuera. Está lista cuando cede levemente a la presión en el "cuello" (cerca del tallo).

Manzana: Debe estar firme al tacto y con la piel tersa.
cada una de las distintas variedades.

RECOMENDACIONES DE USO EN LA COCINA PROFESIONAL

Consumo en fresco: Cortar al momento del servicio. Para evitar la oxidación, sumergir brevemente en agua con limón o solución ácida.

Cocción: La **Granny Smith** mantiene mejor la estructura en el horno, mientras que la **Red Delicious** tiende a desarmarse más rápido (ideal para rellenos).

Aprovechamiento: Utilizar la cáscara (donde está la mayor concentración de fibra) en infusiones o chips crocantes para decoración.

(Pera y Manzana)

Year	Number of people (millions)
1990	60
1995	70
2000	68
2005	75
2010	85

[illegible]