



# FRUTAS EXOTICAS



# Frutas Exóticas

Las características comunes de las frutas tropicales y exóticas son: su extraña apariencia, un sabor único y peculiar que resulta difícil asociar a los que todos ya conocemos, tienen un particular toque acidulado que puede estar más o menos acentuado debido a que generalmente son usadas para calmar la sed rápidamente y muchas de ellas prestan propiedades medicinales y terapéuticas.

En general tienen alto contenido en agua, son diuréticas e ideales para el riñón. Alto contenido en fibra, por tanto laxantes y muy digestivas. Su aporte en vitaminas es elevado, el aporte en grasas no excede del 1,2%. El aporte en colesterol es nulo. Presentan alto contenido en hierro, calcio y potasio fundamentalmente, pero estos aportes en minerales varían según la especie y variedad de fruta.

## **Entre las conocidas se encuentran:**

1. Piña
2. Manga
3. Mango
4. Aguacate
5. Coco
6. Papaya
7. Piña Baby
8. Bananito
9. Lima o Litchies

## **Entre las desconocidas están:**

1. Kumquat
2. Guayaba
3. Tamarillo
4. Tamarindo
5. Granadilla
6. Physalis
7. Rambután
8. Mangostán
9. Maracayá
10. Fruta de la pasión
11. Carambola
12. Zapote
13. Kiwano
14. Pitahaya amarilla y roja
15. Curuba
16. Caña de Azúcar
17. Longan

# Frutas Tropicales

## Aguacate



Fruto de árbol centroamericano. Se cultiva en todos los países tropicales. Se puede consumir todo el año, existen diversas variedades, destacando el aguacate Hass, de piel oscura y rugosa y el aguacate liso, de piel verde. Es apto para consumir cuando al tacto esté ligeramente blando. Es ideal para acompañar platos de verduras y complementar ensaladas. Es rico en sales minerales y vitaminas. El aguacate contiene hasta un 30% de grasas, insaturadas, que influyen, beneficiosamente, bajando el nivel de colesterol.

## Bananito



Fruto que procede del suroeste asiático. Cultivado en países tropicales y algunos subtropicales. Es más pequeño que el plátano y la banana. Hasta ahora era difícil encontrarlo en los establecimientos, el fruto es de color marfil y la piel puede ser amarilla o roja. Se consume al natural, en postres y en batidos de leche. Es muy nutritivo. Su sabor es más intenso, fino y per

## Coco



"Árbol de la vida", nombre otorgado al cocotero en la India y en las islas de los mares del Sur, es indispensable para la vida de muchas comunidades, incluso en la actualidad. Constituye un ingrediente básico en la cocina exótica y en los curries asiáticos, suaviza el sabor de las guindillas.

## Manga



Se diferencia del mango en el color de su piel, del verde intenso pasa a un verde pálido cuando la fruta madura. Su forma es más arrañada y más plana que la del mango. Su pulpa es carcosa, sin hebras, similar a la del melocotón. El hueso es más plano que el del mango. Su sabor es pronunciado y dulce, por lo que se suele consumir al natural.

Su punto óptimo se reconoce cuando la pulpa cede a una leve presión en la zona del pedúnculo. La temperatura ideal para su maduración está entre 25° y 30° C. Le aconsejamos que no guarde nunca una manga en el frigorífico, a no ser poco antes de servirla. Se recomienda consumirla al natural.

# Mango

## Mango Ataulfo



Este mango tan especial es originario de Méjico, es una variedad de primera calidad, más pequeño y con una textura dulce y mantecosa y un aroma tan peculiar e intenso como equilibrado. Es muy jugoso, tiene un sabor exquisito incluso cuando ya ha sobrepasado su punto de madurez momento en el que la pulpa que rodea el hueso adopta una consistencia gelatinosa. Es la "**crem de la crem**" de los mangos.

## Mango Tommy



Originario del área indo birmana, su cultivo se ha extendido a casi todas las áreas tropicales. Existen multitud de variedades generando diferencias de tamaño, forma, color, cantidad de hebra en la pulpa y matices muy amplios de sabor. Sin embargo, todos tienen en común ese sabor peculiar, exótico y exquisito, y el aroma penetrante.

En la gastronomía, puede utilizarse verde o maduro, el mango verde se prepara como verdura. Da un toque exquisito a los platos preparados con jamón, pescado o ave, combina como guarnición fría con platos de carne picante o curry. Se pueden elaborar deliciosas tartas, confituras, gelatinas, sorbetes y mermeladas.

## Papaya "Solo Sunrise"



Esta variedad ocupa el primer puesto mundial en lo que a exportación se refiere. La fruta es verde en un principio y, a medida que va madurando, va adquiriendo un tono amarillo. Es frecuente que algunas manchitas marrones le afeen la piel, pero esto no afecta su calidad. La jugosa pulpa tiene un sabor dulce que recuerda al melón.

## Piña baby



La piña baby es una piña enana de color amarillo, su carne es dulce, muy perfumada y particularmente jugosa. Tiene las propiedades de la piña, corregidas y aumentadas. Tiene un sabor tan exquisito que se recomienda consumirla al natural. Su peso varía entre 300 y 700 gr.

## Caña de Azúcar



Es una de las plantas cultivadas más importantes y de antigüedad milenaria. Su lugar de origen se encuentra presumiblemente en la India, pero la caña de azúcar se cultiva en la actualidad en todas las áreas tropicales

## Carambola



La carambola es una fruta que procede de Malasia, aunque su cultivo se ha extendido por todas las zonas tropicales. Su aspecto es ovalado con 5 pronunciadas costillas longitudinales; sección transversal estrellada. Sus pies es verdiamarilla, lustrosa, cuyos cantos se oscurecen en la madurez. La pulpa es de color amarillo vidrioso, crujiente. Su preparación es sencilla, sin pelar, lavar y cortan en rodajas. Rica en vitamina C. Un adorno especial

para sus platos.

## Coruba Amarilla



Pertenece a la familia de las passifloras. El ph de su jugo es bajo, tan sólo de 3,4 y la proporción de azúcares apenas alcanza el 6%; tiene abundante ácido ascórbico, fósforo y vitamina A. Parece cuando está madura como un plátano pequeño y de ahí viene su denominación inglesa "banana passionfruit". Su pulpa tiene una consistencia gelatinosa y un sabor peculiar, exótico y suave a la vez, que no se puede

comparar con el de ninguna otra fruta.

## Fruta de Pasión



Es una fruta originaria de Centroamérica, se caracteriza por sus hermosas flores. Su forma es casi redonda y su piel varía entre el morado y el marrón púrpura. El interior de la fruta tiene gran cantidad de pepitas cubiertas de carne anaranjada y verdosa muy sabrosa y aromática. Se consume al natural con una cuchara. Es muy recomendada para preparar zumos, sorbetes o cremas. Se conserva mucho tiempo y es buena para combatir el

stress.

## Granadilla



Es una planta trepadora procedente de Sudamérica, se cultiva en todos los países tropicales y subtropicales. Su forma es redondeada, con un largo pedúnculo. Su piel es delgada, dura, amarilla parda con pintas y no es comestible, en el interior hay jugosas vesículas grises. Su sabor es agridulce, se come al natural, acompañando ensaladas de frutas, y permite realizar numerosos zumos de fruta. Es muy refrescante. Es capaz de resistir varios días sin alterarse, por lo cual, resulta muy apropiada para el transporte y la exportación.

## Guayaba



Es un fruto que procede de Centroamérica, aunque se cultiva en casi todos los países tropicales. Su forma es redondeada, su piel amarilla o verde sin brillo, la pulpa es blanca con tonos cremas y gelatinosa, las pepitas se comen. Su peso ronda los 200 gr. Su sabor es dulce y aromático, muy rico en vitamina C, ideal para tartas y confituras y se puede hacer una mermelada muy sabrosa.

## Jackfruit



Imponente y no sólo por su tamaño. Esta enorme fruta verde tiene mucho que ofrecer también en su interior; está compuesta por una especie de bolsas hexagonales a modo de pequeños frutos protegidas por una membrana gelatinosa, a la que, a su vez, cubre una cáscara dura y rugosa. Tiene un sabor suave y afrutado que recuerda vagamente a miel o a natillas.

## Kiwano



El kiwano es originario de Nueva Zelanda. Fruto de una planta de los trópicos africanos. Madura durante todo el año. Su forma es ovalada, su piel es amarillónaranja, con puntas. La pulpa es de color verde vidrioso, su peso es de unos 300 gr. Su sabor es agrio y refrescante a la vez, se asemeja al pepino. Se come al natural y es válido para mezclar en ensaladas y cócteles y también para acompañamiento de platos de carne o pescado. Si se quiere añadir un delicado matiz al sabor del kiwano, puede añadirsele zumo de limón, nata y brandy o coñac.

## Kumquat



El kumquat o también llamado “naranja enana”, es un cítrico que procede de China, se cultiva en muchos países subtropicales, incluso en España. Rico en vitamina C. El fruto puede ser redondo u ovalado, de unos 20 gr. De peso. Su piel es lisa y ligeramente ácida, por eso se recomienda consumirla al natural, sin pelar, pues se mezcla el ácido de su piel y el dulzor de su carne.

## Lima



Es un cítrico originario de la zona malaya, aunque se cultiva en todos los países tropicales y muchos subtropicales. Su forma es redondeada y aproximadamente mide unos 5 cms. De diámetro y unos 60 gr. De peso, su cáscara es verde o amarilla, delgada y compacta. Su pulpa es verde translúcida. Su sabor es acidulado y refrescante y se emplea en cócteles, zumo. Ideal para

acompañar al mango, la papaya y catalizador básico de todas las frutas tropicales.

## Litchi



El árbol es originario de China, su cultivo se produce en los países tropicales con lluvias estivales. Es un fruto redondo de 20 gr. De peso, su piel está cubierta de pequeñas verrugas. Su pulpa es de color blanco vidrioso y muy jugosa, su sabor es muy dulce y exótico, recordando al de las uvas. Es fruta fresca de primera calidad. Multitud de usos en ensaladas de frutas y batidos.

## Longan



Su lugar de origen es la parte suroriental de Asia y se cultiva principalmente en la India y Taiwan. Es muy difícil encontrar frescas estas frutas. Es las regiones productoras suelen consumirse como si fueran cerezas. El longan no es tan vistoso como el litchi. Es la mitad de grande que éste y su delgada piel, de color naranja, se pone marrón en cuanto se cosecha, en un solo día. Pero su sabor no tiene nada que envidiar al del

litchi; la pulpa, de un blanco translúcido, es igual de aromática, aunque algo más ácida.

## Mangostan



Fruto de árbol del sureste de Asia. Se cultiva en Sudamérica. Madura todo el año, su color es rojo vino. Su pulpa es blanca y muy jugosa, dividida en segmentos. Su sabor es dulce con un toque acidulado, recuerda a las uvas y guindas. Servir la pulpa muy fría con helado o nata, o ingerir directamente con pepita. Hay que tener especial cuidado, porque el jugo de la piel produce manchas difíciles de quitar.

## Maracuya



Es una planta trepadora originaria de Sudamérica, se cultiva en todos los países tropicales y subtropicales. Es un fruto de unos 7 cms. De largo y 100 gr. De peso. Su piel es amarilla, lustrosa y áspera. Pulpa amarilla, los frutos maduros se vuelven de color pardo. Su sabor es agrio pero muy aromático, recuerda a la naranja. Ideal para zumos, dulces y batidos. Es muy refrescante.

## Physalis



Procede de Sudamérica y América Central y se cultiva en zona subtropicales y tropicales altas. La baya varía de color amarillo al ocre, su piel es delgada y lustrosa y está recubierta con un cáliz. Su sabor varía desde ácido hasta muy agrio. Se consume al natural, en ensaladas, helados y tartas. Es un fruto muy rico en vitaminas.

## Pitahaya amarilla



Se cultiva en zonas tropicales y tropicales altas, de Diciembre a Marzo y en Julio y Agosto. La planta es un cactus trepador de largos tallos triangulares. Su flor posee una espectacular belleza. La fruta es ovoide, de color verde al comienzo y amarilla en la madurez, su pulpa es blanca con múltiples y pequeñas semillas. La pitahaya es casi una porción de agua deliciosamente azucarada, posee además fósforo, calcio y vitamina C. Su sabor es exquisito y con un tenue gusto dulce. Se suele consumir al natural.

### Pitahaya roja



La planta es idéntica a la pitahaya amarilla, tan sólo se diferencia en el color de sus frutos, rojos por dentro y por fuera y al comerla se debe evitar masticar las semillas, a menos que se la quiera utilizar como un purgante energético. Las pitahayas maduras se pelan sin dificultad. Se corta por el lado de la flor y se tira de la piel hacia abajo. La fruta así pelada puede cortarse en rebanadas.

### Rambutan



perfecto para acompañar carnes blancas.

El rambután o también llamado Nefelio, es un fruto de árbol del sureste de Asia. Se cultiva en muchos países tropicales. Madura todo el año. Es un fruto ovalado de unos 40 gr. De peso, de color rojo y está rodeado de pelo. La pulpa es de color blanco lechoso, su sabor es parecido al litchi, pero más dulce y jugoso. Se consume al natural y se conserva varios días en el frigorífico. Es rico en vitamina C, potasio y calcio. Es

### Tamarilla



Fruto de arbusto originario de Sudamérica. Se cultiva en las zonas tropicales altas. Es un fruto ovalado, de piel roja, naranja o amarilla dependiendo de la variedad. Su pulpa es roja y su sabor agridulce, por dentro es muy parecido al tomate. Tiene muy pocas calorías y mucha **vitamina E**. Es ideal para dietas.

### Tamarindo



etimología de la palabra tamarindo.

Es una planta leguminosa cuya vaina y semillas carecen de importancia culinaria. Pero la pulpa agridulce sí la tiene y en un alto grado, ya que es una sabrosa especia muy solicitada en gran número de platos asiáticos. La venta de la pasta de tamarindo, con o sin semillas y generalmente azucarada, está muy extendida. Se cultiva en África oriental desde tiempos remotos pero también penetró en la India. Tamar significa fruta en hindú, y esta podría ser la

## Zapote Colorado



Esta fruta cuyo nombre más extendido internacionalmente es el de mamey, es originaria de Centroamérica, pero en la actualidad se da desde Florida hasta Brasil y Ecuador. La piel, fina pero a la vez dura y correosa, cubre una pulpa de color escarlata encendido que está surcada de hilillos de savia. Tiene un sabor muy dulce y sabroso, de muy baja acidez, que recuerda a una mezcla de albaricoque y ciruela pasa. El mamey se consume preferentemente fresco, pero también se pueden elaborar con él deliciosas mermeladas, cremas, helados y batidos. Para comerla tal cual, hay que cortar la fruta por la mitad, quitar el hueso central y limpiar la pulpa de hilos, para, a continuación, desprenderla íntegra utilizando una cuchara grande. Esta fruta se conserva bien dos o tres semanas.