



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

“LOS POSTRES A BASE DE FRUTAS”

AUTORÍA FRANCISCO DÍAZ RAMIRO
TEMÁTICA GASTRONOMÍA
ETAPA FORMACIÓN PROFESIONAL

Resumen

Análisis e investigación de las frutas más utilizadas para la elaboración de todo tipo de postres. Adecuación de cada uno de estos dependiendo de su utilización posterior. Pasos a seguir, clasificación y recetas más significativas.

Palabras clave

Agrio

Cítricos

Bayas

Madurez

Escarchadas

Macedonia

Mermelada

Confitura

Jarabes

Rellenos

Glasear

Coulís

Descorazonar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Flambear

1.- INTRODUCCIÓN.

La fruta se utiliza desde antiguo como postre, bien en estado natural, en compota, asada, en almíbar. Se usa también como elemento principal de tartas y otros postres de pastelería, así como guarnición de numerosos platos, macedonias y ensaladas. Además se puede tomar en forma de zumo, se utiliza en la elaboración de mermeladas, jaleas, sorbetes, helados, etc.

2.- MATERIAS PRIMAS.

Partes carnosas de órganos florales que hayan alcanzado su madurez y que sean propias para el consumo humano. Se pueden clasificar del siguiente modo:

a.- Cítricos o agrios: naranja, mandarina, pomelo, limón, lima.

b.- De grano o semillas pequeñas: manzana, pera, membrillo.

c.- De hueso: melocotón, albaricoque, ciruela, cerezas, guindas, etc.

d.- De bayas: mora, grosella, frambuesa, fresa, arándanos.

e.- Tropicales: mango, piña, plátano, papaya, aguacate, dátil, carambola, fruta de la pasión, babaco, guayaba, kiwi, coco, etc.

A continuación analizaremos alguna de las frutas más utilizadas en productos pasteleros-reposteros.

a.- Cítricos o agrios.

- **Naranja:** Su empleo en pastelería es variado y se utiliza en estado natural como postre o en composición de ensaladas o macedonias, escarchadas, en zumos para salsas o helados, en mermeladas, confituras, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

- **Pomelo:** Su zumo es agri dulce muy abundante y se emplea como postre en estado natural, en gelatinas y mermeladas.
- **Limón:** Se emplea en pastelería para castigar masas y jarabes, como antioxidante de frutas, en zumos para cremas y helados, la piel para aromatizar, etc.

b.- De grano o semillas pequeñas.

- **Manzana:** Las variedades más apreciadas son: Golden, Reineta, Verde doncella y Starking. Su uso en pastelería es grande, tanto cruda (en ensaladas o macedonias, decoraciones) como cocinadas (salteada, asada, cocida en compota, tartas, crêpes, rellenos, etc.). También se emplea para la fabricación de la sidra.
- **Pera:** Se emplea como postre tal cual, en ensaladas o macedonias, hervida en almíbar o vino, acompañada de helados o formando parte de los mismos, con salsas, confitadas, etc.

c.- De hueso.

- **Melocotón:** Su uso es corriente en pastelería en estado natural, en ensaladas o macedonias, en almíbar, mermeladas, postres, etc.
- **Albaricoque:** En pastelería apenas si se usa fresco. Si se usa en almíbar para hacer la mermelada del mismo nombre muy utilizada para abrillantar y glasear.
- **Ciruelas:** Se usan especialmente para mermeladas y confituras. También se usan mucho las ciruelas pasas.
- **Cerezas y guindas:** Se usan mucho en pastelería en forma confitada para decoración de tartas, pasteles y postres y también en la preparación de tartas y postres entre los que es famoso el “jubileo de cerezas”.

d.- De bayas.

- **Moras:** Las más usadas en pastelería son las zarzamoras. Se emplean para la decoración de pasteles y tartas, en forma de pulpa para helados y coulís, etc.
- **Grosellas:** Se emplean como fruta de mesa, en la preparación de jarabes, mermeladas, coulís, en la decoración de tartas y pasteles, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 – ENERO DE 2011

- **Arándanos:** Se usa en pastelería para hacer mermeladas, coulís, decoración de tartas y pasteles, etc.
- **Frambuesas:** Se emplean para la decoración de pasteles y tartas, en forma de pulpa para helados, coulís, mermeladas, confituras, etc.
- **Fresas:** Se emplean en pastelería en gran cantidad de postres y elaboraciones; solas, aderezadas con zumos y licores, en tartas, pasteles, con nata, helados, etc.

e.- Tropicales.

- **Mango:** Se usa cruda, cocida, en compota, confitada, en helados, etc.
- **Piña:** También conocida con el nombre de Ananás. Se emplea como postre en estado natural, desprovisto de su corteza externa y del corazón. También se usa formando parte de macedonias o ensaladas de frutas, en almíbar o en su propio jugo, flambeada, adornando tartas o formando parte de las mismas, en helados, bombones, pasteles, etc.
- **Plátano:** Es una fruta delicada no muy usada en pastelería. Se usa en macedonias, adornos de tartas y tal cual como postre.
- **Papaya:** Se suele comer cruda. Se emplea para obtener bebidas refrescantes, elaboración de mermeladas, en almíbar para elaborar y decorar tartas y pasteles, en la composición de helados combinada con otras frutas tropicales, etc.
- **Carambola:** No se consume tal cual. En pastelería se usa como fruta decorativa en tartas y pasteles de nueva creación.
- **Fruta de la pasión:** Se emplea en repostería en mermeladas y confituras y, sobre todo, como fruta decorativa en tartas y pasteles de nueva creación.
- **Kiwi:** Su empleo en pastelería está muy generalizado, usándose en la elaboración de ensaladas o macedonias, helados, tartas y pasteles, en almíbar, confitado, en mermeladas y confituras, etc.
- **Coco:** En pastelería la pulpa se utiliza tanto cruda como seca, aunque sea esta última forma la más utilizada en la elaboración de pasteles, adornos, helados, yemas, pastas, etc.

3-DIFERENTES RECETAS DE FRUTAS:

3.1. POSTRES A BASE DE FRUTAS FRESCAS



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

MACEDONIA DE FRUTAS

<p>Ingredientes:</p> <p>300 g. de manzanas. 300 g. de peras. 300 g de melocotones naturales o en almíbar. 2 ó 3 rodajas de piña natural o en almíbar. 2 naranjas. 1 limón. 50 g de azúcar.</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Se exprime el limón, se pelan las naranjas y se entresacan los gajos sin la piel interior. Se lavan, descorazonan y cortan en dados las demás frutas. Se mezclan todas las frutas y todas ellas con el zumo de limón. Se reparte el azúcar por encima y se deja enfriar.</p> <p>La macedonia o ensalada de frutas puede aromatizarse con licores e incorporarle el jugo de la piña o el melocotón sin son en almíbar.</p> <p>Cuando se utilizan frutas que se ablandan con facilidad o destiñen (plátanos, fresas, etc.), se agregarán en el momento de servir.</p>
---	---

MELÓN AL OPORTO

<p>Ingredientes:</p> <p>3 melones de 1 kg. 150 g de azúcar. ¼ l de Oporto.</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Se le corta a los melones los dos extremos para que hagan de base. Se cortan por la mitad, bien en diente de lobo o recto. Se quitan las semillas y se vacían los melones con la cucharilla sacabocados. Poner las bolas en un recipiente adecuado. Alisar las paredes de los limones y exprimir esa pulpa. Espolvorear las bolas con el azúcar y cubrir con el Oporto y el jugo de melón. Dejar macerar en frío. Puede servirse en bol sobre hielo picado.</p>
---	---

FRESAS ROMANOFF

<p>Ingredientes:</p> <p>600 g. de fresas. El zumo de una naranja. 4 dl de curaçao. 4 dl de nata.. 75 g de azúcar.</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Se lavan las fresas, se les quitan hojas y rabito y se ponen a macerar con el zumo de naranja y el curaçao. Se monta la nata con el azúcar. Con manga y boquilla rizada del 10 se llena el fondo de una copa o bol con la nata montada. Se colocan encima las fresas y se salsea con el zumo de la maceración.</p> <p>También puede acompañarse con mermelada de fresas o frambuesas.</p>
--	---

3.2. POSTRES A BASE DE FRUTA COCIDA

COMPOTA DE MANZANAS

<p>Ingredientes:</p> <p>1,5 kg de manzanas reinetas o golden. 250 g de azúcar. ¾ l de agua. Vainilla en rama. Zumo de limón. Piel de limón.</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Se pelan las manzanas y se cortan en medias o en cuartos, frotándolas con limón para evitar que se ennegrezcan; reservar en agua con zumo de limón. Se ponen a cocer con el agua, azúcar, vainilla y piel de limón.</p> <p>Es importante vigilar la cocción para evitar que las manzanas se deshagan e incluso ir sacándolas según se vayan poniendo tiernas. Se dejan enfriar y se sirven con algo del jugo de la cocción.</p>
--	---



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 38 – ENERO DE 2011

PERAS AL VINO

Ingredientes: 1,5 kg de peras. 1 l de vino tinto. 200 g de azúcar. Canela en rama. Piel de limón. 1 clavo.	Elaboración: Se descorazonan las peras y se pelan dejándoles el rabito. En un recipiente de material inalterable se ponen el vino, azúcar, piel de limón, canela y clavo. Sobre esta mezcla se ponen las peras, se acerca el recipiente al fuego y se dejan cocer hasta que estén tiernas. Se sacan y se deja reducir el vino. Se sirven frías con la reducción del vino.
---	--

JUBILEO DE CEREZAS

Ingredientes: ½ kg de cerezas. 250 g de azúcar. ¼ l de agua. Canela en rama. Piel de limón. 1 dl de Kirsch. 100 g de mermelada de frambuesa o grosella.	Elaboración: Se lavan y se deshuesan las cerezas. Se hace un almíbar con el agua, azúcar, piel de limón y canela. Las cerezas se cuecen en ese almíbar hasta que estén tiernas. Se escurren y se reservan en los recipientes de servicio. Se reduce el almíbar y se añade la mermelada. Se añade a las cerezas y sin dejar que se enfríe se flambea con el kirsch u otro licor.
---	--



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

3.3. POSTRES A BASE DE FRUTAS ASADAS

MANZANAS ASADAS

Ingredientes: 6 manzanas reinetas. 100 g de azúcar. 25 g de mantequilla. ¼ l de agua o vino blanco.	Elaboración: Se lavan y se descorazonan las manzanas y se les hace una incisión en la piel en redondo o en forma de cruz. Se colocan en una placa, en los huecos se reparten azúcar y mantequilla. Se rocían con el vino o agua y se asan a 175°C. Se sirven en su jugo y algo calientes.
--	--

MELOCOTONES ASADOS

Ingredientes: 6 melocotones de buen tamaño. 50 g de azúcar. Canela en rama. ¼ l de agua o vino blanco.	Elaboración: Se lavan los melocotones y se colocan en una placa, se rocían con el vino o agua, se espolvorean con el azúcar y se añade la canela. Se asan a 175°C. Durante unos 45 minutos o hasta que estén tiernos. Se sirven en su jugo y algo calientes. También pueden servirse con otras con salsa sabayón, inglesa o de frambuesas.
---	---

3.4. POSTRES DE SARTÉN A BASE DE FRUTAS

BUÑUELOS DE MANZANA

<p>Ingredientes:</p> <p>750 g de manzanas reinetas. 300 g de harina. 50 g de azúcar. 1 copa de licor (ron, coñac, cointreau., etc). Aceite Azúcar lustre. Zumo de 2 limones.</p> <p>Pasta para freír:</p> <p>300 gr de harina 4 dl de agua o leche 10 gr de levadura prensada 3 cucharada de aceite Sal 15-25 gr de azúcar 2 claras</p>	<p>Elaboración:</p> <p>Hacer la pasta de freír y dejar fermentar si se utiliza levadura. Descorazonar las manzanas, pelarlas y cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor aproximadamente. Ponerlas en un recipiente de material inalterable, regarlas con el zumo de limón, espolvorear el azúcar y el licor y dejarlas macerar una media hora.</p> <p>Ecurrirlas bien y pasarlas por la pasta para freír. Freírlas hasta que doren por los dos lados. Espolvorear con azúcar lustre y servir calientes.</p> <p>También pueden regarse con mermelada de albaricoque o miel. Estos buñuelos pueden hacerse de otras frutas como plátanos, peras, piñas, albaricoques, etc.</p>
---	---



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

PLÁTANOS FLAMBEADOS

Ingredientes: 4 plátanos. 50 g de azúcar. 60 g de mantequilla. 2 copas de kirsch u otro licor. Zumo de 1 naranja.	Elaboración: Pelar y partir los plátanos por la mitad y a lo largo. Pasarlos por harina y rehogarlos en la sartén con la mantequilla. Espolvorearlos con azúcar y zumo de naranja. Agregar el kirsch y flambeare, servir espolvoreando con canela.
---	---

Bibliografía:

- Juan Fradera Vila 1997. GUÍA PRÁCTICA DE TÉCNICAS CULINARIAS PARA EL PROFESIONAL
Hermann Gruner, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martínez 2005. PROCESOS DE COCINA. Editorial: AKAL, ciclos formativos
Luis Irizar. TÉCNICA Y GESTIÓN DE UN OFICIO. Editorial: Urumea
Manuel Vázquez Montalbán. 2003. DICCIONARIO INDISPENSABLE PARA LA SUPERVIVENCIA: Editorial: Ediciones B, S.A.
Libro completo de recetas CLASES DE COCINA. 1994. publications international, LTD.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Francisco Diaz Ramiro
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. "La Atalaya", Conil de la Frontera, Cádiz
- E-mail: pacopeli20@hotmail.com