



GRANADA
CALABAZA
LAUREL



Ministerio de Economía,
Infraestructura y Energía



MENDOZA
GOBIERNO

Granada

Descripción

La granada es el fruto comestible del granado, arbusto o pequeño árbol de hasta 5 m de altura, más o menos espinoso y muy ramificado. Su fruto es redondeado de piel gruesa con un color entre naranja y roja. Contiene una gran cantidad de semillas internas rodeadas de una jugosa pulpa de color rubí.

Granada

Nombre común

Punica granatum

Nombre científico

Lythraceae

Familia

Producción

Una parte importante de la producción de plantas es comercializada por viveros locales que venden los frutos a una fábrica de Tucumán que, a su vez, la procesa como endulzante natural.

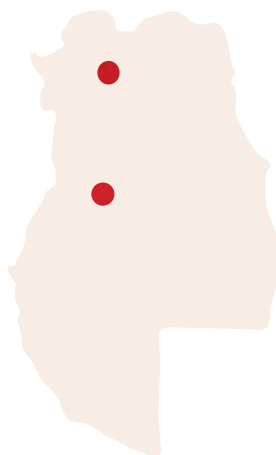
Escasa comercialización en fresco.

Su existencia data de hace unos 20 millones de años en el sudeste asiático. Debido a los movimientos migratorios (conquista de Alejandro Magno, Expansión Islámica, Cruzadas, Descubrimiento de América) se extendieron por todo el mundo.

Sabías que...

es fuente de potasio, calcio, ácido fólico y vitamina A con acción antioxidante.

Zonas de cultivo



Cultivos pequeños situados en el Sur (San Rafael) y el Norte (Maipú).
Suman algo más de 20 ha de superficie cultivada.



Cómo prepararlas

Se come como fruta o en ensaladas. Es la base para la elaboración de la granadina, bebida sin alcohol. Se emplea en cócteles para endulzar y dar color. Puede tomarse como refresco, combinándola con soda o agua.

El paso a paso

Para comer una granada

Escoger una fruta que tenga la piel delgada, fuerte y sin cortes. Cortar la corona y marcarla con cortes como si se fuera a dividir en cuatro partes. Sumergirla en agua fría, lo que ayudará a que las semillas se aflojen. Mientras la fruta esté bajo el agua, dividirla en cuatro usando las marcas hechas anteriormente. Separar las semillas de la cáscara y dejarlas unos minutos flotando en el agua.

Extraerlas y que se sequen durante unos minutos.

Si no se desea comerlas de inmediato guardarlas en un recipiente. Se pueden refrigerar hasta por 3 días o congelarlas hasta por 6 meses.

Historia

El granado es originario de la zona de Irán hasta el Himalaya y se cultiva desde la antigüedad en la zona mediterránea de Asia, África y Europa. Se la asociaba con la salud, la fertilidad, la vida eterna y la prosperidad.

En los últimos años se comenzó a difundir como plantación comercial de mayor envergadura en muchos países, incluida la Argentina. Se la considera como una alternativa interesante a la hora de invertir, en tanto hay una demanda creciente de esta fruta por parte de los mercados mundiales.



Espacio Gourmet

Agregá esta fruta a tus ensaladas, ya sean de frutas o las verdes tradicionales.

Propuesta bien mendocina recomendada: granos de uva, peras maduras en trozos y semillas de granada.

Propiedades nutricionales

El escaso contenido de hidratos de carbono y la importante presencia de agua (80%), hace que su valor calórico sea muy bajo. Su ingesta aporta básicamente potasio, mineral necesario para la actividad muscular normal, ácidos cítrico y málico. Posee acción antioxidante, astringente, antiinflamatoria y antienvjecimiento.

Cómo elegir las

Es importante que la piel esté dura, tersa sin cortes ni magulladuras. Preferir los ejemplares de buen tamaño, porque son los más jugosos. A temperatura ambiente, se mantiene en buenas condiciones durante varios días. En la heladera, se conserva por 3 semanas aproximadamente.



Granaditas

Ingredientes

5 granadas desgranadas
2 sobres de gelatina sin sabor
1 manzana asada
2 yogures naturales
Azúcar y hojas de menta c/n

Preparación

Mixear la granada y colocar en una olla con la gelatina. Agregar 1 cucharada de azúcar. Hervir hasta espesar y colocar en vasos altos. Llevar durante 3 horas a la heladera. Pelar la manzana y sacarle las semillas. Mezclar los yogures con azúcar a gusto. Añadir a los vasos y decorar con menta.

Berenjena con granada

Ingredientes

2 berenjenas, 200 ml de yogurt, 1/2 granada, 1 diente de ajo, tomillo, aceite de oliva y sal c/n

Preparación

Cortar las berenjenas a lo largo. Poner sobre una bandeja de horno y hacer cortes en forma de diamantes. Rociar con un poco de aceite, sal y tomillo y hornear durante 40 minutos. Para la salsa: mezclar el yogurt con 1 cucharada y media de aceite, una pizca de sal y el diente de ajo machacado. Dejar reposar. Servir las berenjenas, colocar la salsa y espolvorear con tomillo.



Zapallo

Descripción

Planta herbácea, provista de zarcillos, existiendo los tipos rastrero (ramas que se arrastran por el suelo) y arbustivo. La parte comestible es el fruto que se denomina baya, cuya forma, tamaño y color es muy variable. Las semillas tienen características que van desde blancas hasta casi negras, con tonalidades intermedias. Existen muchas variedades de zapallo.

Zapallo

Cucurbitáceas

Nombre común

Familia

Cucurbita

Nombre científico

Todo el año

Estacionalidad

Siembra

De octubre a noviembre.
Se cosechan entre 3 y 5 meses después de sembrados.

Especies

Moschata (anco o calabaza),
Máxima (del año o plomo),
Tetsucabuto (inglés), híbrido entre las 2 especies anteriores.



Planta originaria de América. Junto con el maíz y el poroto, fue la base de la alimentación de los incas, aztecas y mayas antes de la colonización española.

Se han encontrado semillas de zapallo con 2.600 años de antigüedad.

Sabías que...

enteros y sin calar, se recomienda mantenerlos en lugar fresco y oscuro. En la heladera se conservan durante aproximadamente 10 días.

Variedades

El zapallo tipo anco o anquito, calabacita anaranjada o localmente denominado coreano es la variedad más comercializada en los mercados mendocinos. El resto de la superficie cultivada en la Provincia se reparte entre los de tipo inglés y del año en menor proporción.

Zonas de cultivo



San Carlos (Valle de Uco), Maipú (Cinturón Verde) y Lavalle (Norte).
3.800 ha es la superficie cultivada en Mendoza.
2.900 corresponden al zapallo anquito.
Su período vegetativo va de 5 a 6 meses.

Cómo prepararlos

Recordar que crecen por encima de la tierra, por eso antes de utilizarlos hay que limpiarlos muy bien con un cepillo. Evitar pelarlos porque en la piel se encuentran todos los nutrientes. Hay variadas formas de prepararlos: entero, cortado en trozos o en mitades, hervido, al vapor, a la parrilla, al horno, solo o acompañado con otros ingredientes.

Tarta multicolor

Ingredientes

1 masa de tarta
1 calabaza chica
1 zucchini
1 berenjena
1 zanahoria
2 huevos
3 cucharadas de queso en hebras
2 cucharadas de crema de leche
Sal y pimienta negra c/n

Preparación

Extender la masa sobre el molde enmantecado. Pincharla y hornearla durante 10 minutos. Reservar. Cortar láminas finas de calabaza, berenjena, zanahoria y zucchini. Salpimentar. En un bol batir el huevo, añadir el queso y la crema. Salpimentar y mezclar. Esparcir la preparación sobre la masa y comenzar a formar círculos con las tiras de verduras, empezando por el exterior. Al llegar al centro, rellenar con la mezcla restante. Cocinar en horno precalentado durante 30 minutos o hasta que el huevo haya cuajado.

Jugo de zapallo energético

Ingredientes

1/2 taza de leche, 1/2 taza de agua, 2 tazas de puré de zapallo cocido, 1 cucharadita de canela molida, jengibre molido, nuez moscada molida, vainillín, hielo y azúcar c/n

Preparación

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora hasta homogeneizar. Añadir el hielo y volver a licuar. Verter en vasos, espolvorear con un poco más de azúcar y servir.

Propiedades nutricionales

Aporta fibra y contiene 95% de agua e (depurativa y diurética). Esta hortaliza brinda un bajo aporte de calorías, sodio e hidratos de carbono. Destaca la presencia de betacarotenos y vitaminas de los grupos A, B, C y E. Altamente antioxidante. Valioso en la prevención del cáncer.

Cómo elegirlas

Observar que la cáscara sea bien dura y firme, sin partes blandas. La pulpa debe ser seca y opaca. Cuando es brillante nos indica que el zapallo fue cosechado en forma anticipada y, por lo tanto, no será dulce. Otro detalle es el tamaño del zapallo, cuanto más grande, más dulce es su sabor. Las semillas de la calabaza una vez secas y tostadas, aportan alto contenido de proteínas y grasas saludables.

Cuadrados azucarados

Ingredientes

1 masa de hojaldre, 1 huevo, azúcar y dulce de zapallo c/n

Preparación

Estirar en forma rectangular la masa. Pincelar con huevo, espolvorear con azúcar y cortar en cuadrados. Cocinar durante 15 minutos en horno caliente. Bajar la intensidad y dejar en el horno hasta que se sequen y doren. Dejar enfriar. Abrir los cuadrados con un cuchillo y rellenarlos con el dulce.



Laurus nobilis

Nombre científico

Laurel

Incorporalo a tu plato

Su origen está en el Mediterráneo, en la antigüedad se empleaban sus hojas para condimentar distintos tipos de platos asados.

El laurel (Laurus nobilis) es un árbol o arbusto de hoja perenne que puede llegar a medir hasta 15 metros de alto.



Tiene un tronco de color gris con hojas muy aromáticas, que se incorporan a las preparaciones en cocción para que absorban su esencia y aroma, obteniendo así un toque muy especial.

Se emplean en sopas, guisos y estofados, siendo su uso más difundido en tucos para acompañar pastas. También realza vegetales y se emplea para marinar pescados y escabeches.

Las clases públicas de cocina constituyen una de las fortalezas de "365 Tentaciones".

En alianza con los Centros de Capacitación para el Trabajo "CCT" de la DGE y con los hiper y supermercados, se ha realizado capacitaciones gastronómicas orientadas a ampliar los recetarios hogareños con propuestas innovadoras, fáciles y utilizando productos de estación.

Se ha llegado también a centros de salud y conglomerados urbano - periféricos donde el acercamiento ha sido, fundamentalmente, con las mamás a través de una cocina económica y saludable.

De igual forma, en las fiestas populares, cocineras y estudiantes de gastronomía han participado de las actividades de "365" utilizando ingredientes típicos de esos oasis: manzana en Tunuyán, melón y sandía en Lavalle, acompañamientos de hortalizas para la carne de chivo en Malargüe, entre otros.

Cabe destacar que estas actividades se enmarcan dentro de los objetivos del programa de incorporar hábitos saludables, promover el consumo de productos locales y apoyar así al productor.

