
Autora

Bertha Valverde

Comité revisor

Willman García
Augusto Guidi
Lizeth López

Coordinación y edición

Samantha Cabrera
Andrea Alemán

Diseño gráfico

María Isabel Soliz

2009
Cochabamba, Bolivia



CHERLA

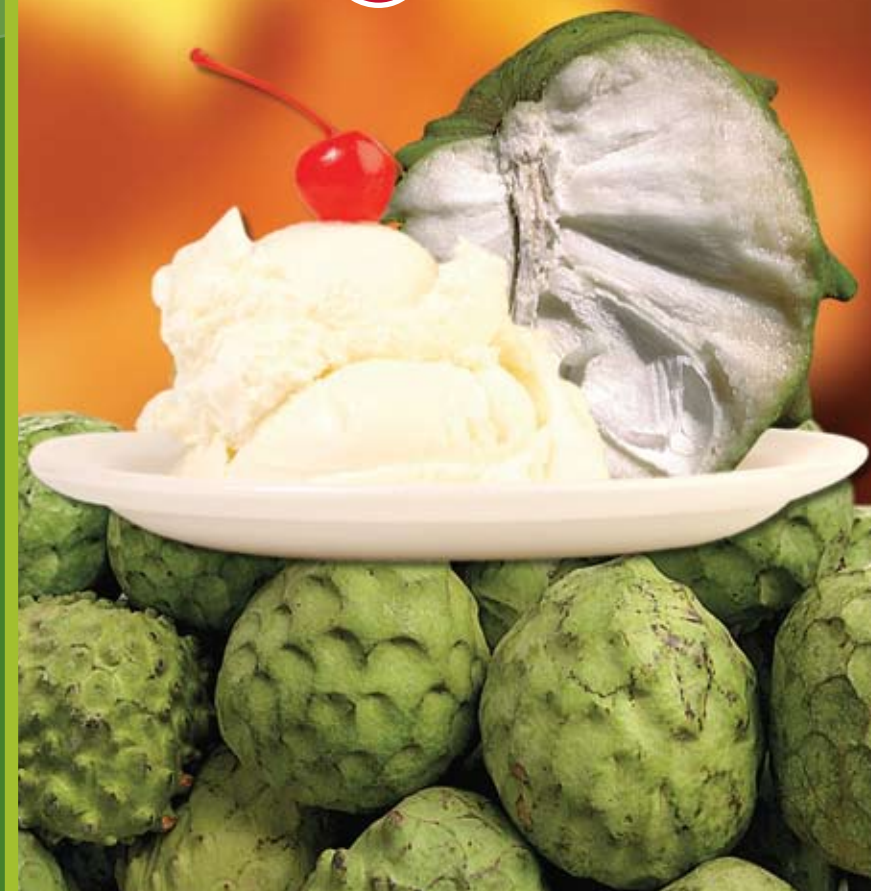


Contactos:

PROINPA - Oficina Central Cochabamba

Av. Meneces s/n, Km. 4 (zona El Paso)
Teléfono: (591-4) 4319595 • Fax: (591-4) 4319600
E-mail: proinpa@proinpa.org
www.proinpa.org

Recetario En base a Chirimoya



Chirimoya

INTRODUCCIÓN

El chirimoyo (*Annona cherimola* Mill.) es una especie frutal originaria de la región andina con excelentes cualidades organolépticas (sabor, olor, color y alto contenido de azúcar), nutritivas (alimento balanceado que contiene proteínas, fibras, minerales, vitaminas, energía y poco contenido de grasa), industriales (de la semilla se puede obtener aceite, compuestos químicos como flavonoides y alcaloides, que tienen propiedades insecticidas y antibacterianas) y medicinales (tratamientos para enfermedades de la piel, enfermedades intestinales e inflamación de los ojos, las acetochininas de la chirimoya tienen efectos anti-VIH y anti-cancerígeno).

Desde hace varios años la Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos (PROINPA) viene trabajando en la conservación y uso de la diversidad genética local de chirimoya, con los objetivos de evitar la erosión genética, incrementar la calidad del fruto, los rendimientos del cultivo e ingresos de los productores de chirimoya.

COMPOSICIÓN DEL FRUTO

En 100 gr de parte comestible del fruto de chirimoya, se encuentra la siguiente composición:

Agua	75,7 g	Proteínas	1,0 g
Grasas	0,1 g	Carbohidratos	22,0 g
Fibras	1,8 g	Cenizas	1,0 g
Calcio	24 mg	Fósforo	47 mg
Hierro	0,4 mg	Vitamina A	0,01 UI
Tiamina	0,06 mg	Riboflavina	0,14 mg
Niacina	0,75 mg	Ac. Ascórbico	4,3 mg
Calorías	81,0 mg		

Fuente: De la Rocha 1976.

RECETARIO:

La chirimoya generalmente es consumida como fruta fresca por su buen sabor, pero también puede ser usada como producto semiprocésado y procesado.

Por esta razón el presente recetario busca incentivar diversos usos culinarios para apoyar la conservación de la diversidad a través de un mayor consumo de este producto.

Helado de chirimoya

Helado

(10 porciones)

INGREDIENTES

- 2 chirimoyas de 700 gr c/u (pulpa)
- ½ litro de leche
- ½ lata de leche evaporada
- 6 cucharas de crema fresca
- ½ taza de azúcar granulada
- 1 cucharilla de esencia de chirimoya (opcional)
- 2 cucharas de leche condensada



Poner en un recipiente la leche, leche evaporada, crema de leche, azúcar, esencia de chirimoya y leche condensada. Una vez colocados todos los ingredientes señalados, batir durante 5 minutos. Agregar la pulpa de chirimoya y mezclar bien.

Llevar al congelador por espacio de 3 horas hasta que adquiera punto de endurecimiento (no totalmente congelado) y servir.

Pie de chirimoya

(10 porciones)

INGREDIENTES (MASA)

- 50 gr de azúcar granulada
- 1 huevo
- 125 gr de harina (000 ceros)
- ½ cucharilla de ralladura de cáscara de limón
- ½ cucharilla de polvo de hornear
- 70 gr de mantequilla sin sal
- 35 gr de maicena



En un recipiente poner los siguientes ingredientes: azúcar, huevo, harina, ralladura de cáscara de limón, polvo de hornear, mantequilla y maicena; mezclar bien todos los ingredientes, amasar ligeramente y uslear hasta que la masa esté delgada. Poner en un molde para pie, cortar al ras del molde y hornear a temperatura media durante 15 a 20 minutos.

RELLENO PARA PIE DE CHIRIMOYA

INGREDIENTES DEL RELLENO

- 1 cajita de budín de vainilla de 100 gr
- 1 taza de leche
- 1 chirimoya de 500 gr (pulpa)
- 2 cucharillas de gelatina sin sabor
- 1 cucharilla de azúcar
- ½ taza de agua tibia

Preparar el budín de vainilla diluyendo con leche, llevar al fuego batiendo constantemente para que no se pegue hasta que empiece a hervir y tome una consistencia espesa; vaciar sobre la masa previamente cocida y dejar cuajar. Sacar la pulpa de una chirimoya grande y acomodar en forma de pétalos encima del pie.

En un recipiente separado, diluir la gelatina en agua tibia con el azúcar. Vaciar la preparación sobre la pulpa de chirimoya y refrigerar durante 1 hora. Cortar en tajadas y servir como postre o acompañado de café.

Queque de chirimoya

(10 porciones)

INGREDIENTES

- ½ taza de mantequilla sin sal
- ½ taza de azúcar granulada
- 3 huevos
- 1 chirimoya de 500 gr (pulpa)
- 1 ½ tazas de harina (000 ceros)
- Pizca de sal
- 1 cucharilla de polvo de hornear
- Leche (lo necesario)



En un recipiente poner la mantequilla y el azúcar, batir bien de 5 a 7 minutos. Agregar los huevos enteros (clara y yema) y seguir batiendo 5 minutos. Añadir la pulpa de chirimoya y continuar batiendo un poco más. A esta preparación agregar poco a poco la harina, la sal y el polvo de hornear; si la consistencia de la masa es muy dura, poner un poco de leche. Vaciar en un molde previamente pasado con aceite y enharinado. Llevar a horno moderado por 45 minutos aproximadamente.

Galletas de chirimoya

(3 docenas aprox.)

INGREDIENTES

- ½ taza de harina
- ½ cucharilla de polvo de hornear
- Pizca de sal
- ¾ taza de azúcar granulada
- ½ taza de mantequilla sin sal
- 2 huevos
- ½ cucharilla de esencia de chirimoya (opcional)
- 1 ½ chirimoya de 500 gr (pulpa)



Poner en un recipiente la harina (previamente cernida), el polvo de hornear, la sal, el azúcar, la mantequilla (cortada en trocitos) y mezclar con un tenedor. Añadir los huevos, la esencia y la pulpa de chirimoya; amasar ligeramente. Poner la masa en una tabla enharinada, uslear hasta alcanzar ½ cm de espesor. Cortar con moldes de galleta las figuras que desee, ponerlas en una bandeja previamente enmantecada y cocer a horno moderado durante 8 minutos.

Chocotejas de chirimoya



INGREDIENTES

100 g de chocolate para derretir (marcas: Melken, Garotto)
Esencia de chirimoya (opcional)
Gotas de jugo de limón a gusto
1 chirimoya de 200 g (pulpa)
Licor de chirimoya o ron

Derretir el chocolate en baño María y aplicarlo con un pincel sobre la superficie del molde. Llevar al refrigerador durante 5 minutos, sacar y aplicar con el pincel una segunda capa de chocolate derretido. Nuevamente refrigerar por 5 minutos.

En un recipiente preparar la pulpa de chirimoya con unas gotas de jugo de limón. Incorporar la esencia y el licor de chirimoya, mezclar bien y rellenar los moldes de las chocotejas y emparejar (con pequeños golpecitos sobre la mesa). Sellar con chocolate derretido y nuevamente refrigerar. Voltear los moldes y envolver con papel estañado o celofán. Para una mayor duración mantener refrigerado.

Biscocho de chirimoya

(2 docenas aprox.)



INGREDIENTES

5 tazas de harina
5 cucharas de mantequilla (semi-colmadas)
8 cucharas de leche
4 huevos
2 tazas azúcar
2 chirimoyas de 600 g (despepitadas)

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN DE LA LEVADURA:

¼ taza agua tibia

5 cucharas de levadura instantánea

Ambos ingredientes se diluyen y se agregan de inmediato a la masa.

Poner en un recipiente todos los ingredientes; incorporar la preparación de levadura, agregar la chirimoya y mezclar bien. Si es necesario aumentar agua tibia, aunque dada la consistencia bastante líquida de la chirimoya, puede no ser necesario. Amasar durante 15 minutos, hacer bollos medianos y aplastarlos sobre una bandeja enmantecada; pintarlos con yema de huevo previamente mezclada con agua. Finalmente, hacer un corte en forma de cruz al medio de la masa y agregar una pasa de uva para adornar. Hornear a temperatura media entre 15 a 20 minutos, hasta que estén dorados.

Torta de Merengue con relleno de chirimoya



INGREDIENTES PARA EL MERENGUE

¼ litro de claras de huevo (separar de las yemas hasta obtener esta cantidad)
½ kilo de azúcar granulada
Gotas de jugo de limón a gusto

PREPARACIÓN DEL MERENGUE

Poner en un recipiente todos los ingredientes; batir hasta que el azúcar se disuelva y la preparación obtenga una consistencia dura.

Con una manga gruesa formar un redondo sobre una bandeja previamente enmantecada para evitar que se pegue. Luego, hacer cocer el merengue en horno a temperatura mínima hasta que obtenga una consistencia dura. Retirar y dejar enfriar.

INGREDIENTES PARA EL RELLENO

2 chirimoyas de 600 gr c/u (despepitadas y picadas)
½ litro de crema de leche
Azúcar a gusto

PREPARACIÓN DEL RELLENO

En un recipiente hondo batir la crema de leche con el azúcar hasta que tenga una consistencia de decorado (punto alto). Agregar la chirimoya picada y despepitada, y mezclar con la crema batida.

En una bandeja poner una capa de merengue, luego una capa de chirimoya con crema, agregar otra capa de merengue, otra de crema con chirimoya y tapar con una última capa de merengue. Refrigerar una hora y servir.

Alfajores rellenos con crema de chirimoya

(2 docenas aprox.)

INGREDIENTES

½ kilo de maicena
250 g mantequilla sin sal
½ kilo de azúcar granulada
½ kilo harina común (000 ceros)
5 huevos
9 cucharillas rasas de polvo de hornear
1 cucharilla de esencia de vainilla



Mezclar el azúcar con la mantequilla y batir hasta que se forme una crema. Agregar los huevos enteros uno por uno sin dejar de batir, añadir la vainilla y seguir batiendo por dos minutos más. Agregar la maicena y la harina a la mezcla anterior y formar una masa seca. Uslrear en una tabla enharinada hasta alcanzar un centímetro de espesor y cortarlos en redondeles; colocar los redondeles en una bandeja enmantecada separados entre sí y hornearlos aproximadamente 8 minutos a temperatura moderada. No abrir el horno durante este periodo porque la masa pierde volumen. Retirar y dejar enfriar.

RELLENO:

CREMA PASTELERA DE CHIRIMOYA

INGREDIENTES

4 yemas de huevo
4 cucharas de azúcar
½ litro de leche
1 chirimoya de 400 g (despepitada y licuada)

En una licuadora poner las yemas y el azúcar, batir bien para que no se formen grumos y agregar la leche. Vaciar la mezcla en una olla y llevar a fuego lento, removiendo constantemente hasta que se inicie el hervor. Casi al final agregar la chirimoya licuada y dejar hervir durante 1 minuto más hasta obtener una crema consistente y pastosa; dejar enfriar.

Poner la crema de chirimoya sobre un alfajor y tapar con otro redondel.

Licor de chirimoya

(6 personas)

INGREDIENTES

3 chirimoyas de 200 gr c/u
1 botella de champagne (a elección)
Un chorrito de ron
Hielo a gusto
Azúcar (si es necesario)



Retirar con cuidado la pulpa de las chirimoyas quitando las pepas. En una licuadora vaciar la botella de champagne, agregar hielo y azúcar a gusto, añadir un chorrito de ron, poner las chirimoyas despepitadas y licuar por dos minutos. Servir el licor en vasos champagneros agregando un toque de granadina verde; decorar con una ramita de menta o hierba buena y un cherri al borde del vaso, poner una bombilla pequeña y servir de inmediato.

Sopa fría de chirimoya

(4 personas)

INGREDIENTES

2 chirimoyas de 400 g c/u
Licor de naranjas
Frutillas al jugo para decorar
Hielo (a gusto)
Azúcar (a gusto)



Partir las chirimoyas y quitar las pepas (reservar la pulpa). Poner en la licuadora un poco de jugo de frutilla, agregar un vaso pequeño de licor de naranja, hielo y azúcar (si fuera necesario), incorporar la pulpa de chirimoya y licuar por dos minutos.

Vaciar la preparación licuada en recipientes y agregar pequeños trozos de frutilla picada y mezclar. Como decoración incorporar una frutilla partida en cuatro y pequeñas hojas de menta formando una flor. Servir de inmediato.

Mousse de chirimoya

(6 personas)

- 4 chirimoyas de 400 g c/u
- 400 ml de nata líquida
- 4 claras de huevo
- 150 g azúcar blanca
- 1 paquete de 100 g de gelatina sin sabor
- 1 lata de crema de leche (Nestlé)

Pelar y despepitando las chirimoyas, batirlas a alta velocidad con una batidora y pasar por un tamiz fino.

Reservar 2 cucharaditas de gelatina y el resto dejar reposar en agua fría durante unos 10 minutos para luego agregar a la anterior preparación. Hacer un merengue a punto de nieve con las claras y el azúcar.

Disolver las dos cucharaditas reservadas de la gelatina y calentarlas en la nata; dejar enfriar hasta que este templado. Mezclar batiendo suavemente la chirimoya, el merengue, la gelatina con la nata y la lata de crema. Vaciar en molde flanero y dejar enfriar en la nevera durante 2 horas (no congelar).

Para servir, vaciar en una bandeja, adornar con frambuesas o frutillas y cortar en tajadas.



Mermelada de chirimoya

(500 gr de mermelada)

- 8 chirimoyas de 600 gr (aproximadamente)
- 1 ¼ tazas de azúcar por cada taza de pulpa
- Jugo de 2 naranjas
- Jugo de 2 limones

En un recipiente anti-adherente, poner la pulpa previamente despepitada de chirimoya (midiendo por tazas), agregar el azúcar, el jugo de la naranja y el limón, mezclar muy bien hasta que se disuelva el azúcar y comience a hervir (fuego fuerte). Con cuchara de palo remover en forma constante para que no se pegue. El tiempo de cocción es de aproximadamente 1 ½ o 2 horas hasta que tome un punto dorado (al mover la cuchara debe verse el fondo del recipiente).

Una vez obtenido el punto deseado, vaciar en recipientes de vidrio (previamente esterilizados y bien tapados) y guardar en el refrigerador una vez que esté frío.



Pulpa congelada de chirimoya

30 kg de chirimoya con un promedio de 220 g, lavar con agua clorada (10 ppm) y enjuagar con agua potable; clasificar eliminando la fruta dañada y pelar manualmente con la ayuda de un cuchillo de hoja corta. En una olla hacer hervir 4 litros de agua con 0,01% de ácido ascórbico y el 0,02% de ácido cítrico para evitar la oxidación de la pulpa. La fruta pelada se sumerge durante 10 minutos en el agua caliente (Blanchig) para desactivar las enzimas oxidasas y evitar el pardeamiento. Una vez precocida la fruta se puede congelar con más la semilla o sacarla manualmente y congelarla pura. A la pulpa se puede aplicar 0,01% de ácido ascórbico y 200 ppm de benzoato de sodio, el primero para evitar la oxidación y el segundo para evitar el desarrollo de levaduras. La pulpa todavía caliente, se envasa en bolsas de plástico en porciones de ½ kg, teniendo el cuidado de no dejar espacio libre superior o aire. Las bolsas se pueden etiquetar y colocar en la congeladora a una temperatura de -12 °C, conservándose hasta 9 meses.



Chirimoya al jugo

Se trata de conservar la pulpa de chirimoya en un jarabe de azúcar, sometido a pasteurización.

Hervir un litro de agua y añadir 200 gramos de azúcar o según el gusto (jarabe de cobertura). Separar la pulpa de la fruta y añadir ésta al jarabe preparado. Llenar con esta preparación los frascos de cristal previamente calentados, para que no se rompan por el calor. Se debe llenar hasta un 90 por ciento, dejando un espacio con aire. Colocar la tapa sin cerrar herméticamente (el frasco podría reventar si se cierra completamente). Poner los frascos a baño María en un recipiente con agua hirviendo. El agua de este recipiente no debe llegar a las tapas de los frascos. Dejar 15 minutos. Luego sacar los frascos sin destapar, e inmediatamente cerrar los frascos herméticamente. Guardar en un lugar fresco y oscuro. Consumir al cabo de unos días, aunque bien pasteurizado duraría más de un año.

