

Recetario de frutos nativos del Uruguay



Uruguay Cultural **LEY DE FONDO
CONCURSABLE
PARA LA CULTURA**

mec

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA
Dirección Nacional de Cultura

Proyecto seleccionado por Fondos Concursables para la Cultura - MEC

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradecer a los colaboradores del libro que brindaron sus saberes y estuvieron dispuestos en acompañarme en este proyecto, gracias a Paula Rama, Danilo Cabrera, Francisco Nevez, Martín Rodríguez, Alejandro Arcauz, y en especial a Beatriz Vignale que además de sus saberes me envió las frutas desde Salto para las recetas.

También quería agradecer a Elizabeth Rodríguez, cocinera muy comprometida en difundir la cocina regional y los frutos nativos, ella me trajo los productos rochenses como jabalí, siri y camarón.

Y por último quería agradecer y recordar a Ricardo Carrere quien era un defensor incansable de nuestro monte nativo y un referente en el tema.

Recetario de frutos nativos del Uruguay

Laura Rosano - Recetas e introducción

Paula Rama - Ficha Nutricional

Beatriz Vignale - Fichas técnicas

Danilo Cabrera - Fichas técnicas

Francisco Neves - Prólogo

Martín Rodríguez - Fotografías de platos

Laura Rosano/Beatriz Vignale - Otras fotos

Alejandro Arcauz - Armado

INDICE

<i>Introducción</i>	5
<i>Prólogo</i>	6
<i>Autora y Colaboradores</i>	8
<i>Valor nutricional de los frutos nativos</i>	12
<i>Arazá</i>	14
<i>Arazá Amarillo</i>	16
<i>Arazá Rojo</i>	28
<i>Guaviyú</i>	42
<i>Guayabo</i>	58
<i>Pitanga</i>	74
<i>Apéndice</i>	92
<i>Productores de frutos nativos del Uruguay</i>	97
<i>Vivero de plantas nativas del Uruguay</i>	98

© 2012, Laura Rosano

ISBN 978-9974-98-731-9

GASTRONOMÍA E IDENTIDAD

La gastronomía forma parte de la memoria y la tradición así como la identidad de los pueblos.

Nuestros frutos nativos son parte de esa identidad, rescatarlos en recetas como el plantar árboles nativos es parte del compromiso para que esa identidad no se pierda.

Cuando empecé la investigación con los frutos nativos, comencé por conocerlos ya que solo había probado la pitanga y el guayabo, luego probé el arazá y me encanto. Probando las texturas, sabores y olores comencé a imaginarmelos en diferentes recetas, y así fue como me anime en este lindo trabajo, primero la búsqueda de los frutos para poder experimentar, reconocer los árboles, explorar por los jardines de amigos y paseos públicos.

Tanto me intereso el tema que los empezamos a plantar junto con mi compañero en nuestra chacra de San Luis, ahora tenemos unos 500 árboles nativos plantados de diferentes especies y pensamos seguir en este proyecto de vida.

En estos 6 años experimente en algunas recetas y entonces empecé a investigar sobre recetas antiguas o alguna historia del uso de estos frutos.

Primero le pregunte a los mas cercanos, mi abuela me contó que hacia mermelada de guayabo del país y compota, luego mi abuelo materno siempre tenia una caña con pitanga para convidar a las visitas.

Los saberes populares de infusiones con hojas de pitanga para después de la comida como digestivo y las de hojas de guayabo para el catarro, son sabidurías populares transmitidas de generación en generación.

Comencé a leer algunos autores referentes de la flora nativa como por ejemplo Atilio Lombardo que habla del carácter medicinal, Ricardo Carrere con



quien tuvo el gusto de poder tener algunas charla telefónica sobre guaviyú especialmente y arazá rojo, también hablamos mucho del ubajai fruto que ira en el próximo recetario.

Es conocido el uso de la falsa pimienta o pimienta de anacahuita, como tambien el molle ceniciento. El arrayán, que es una delicia, para saborizar aceites o usar sus hojas como aromáticas acompañando pescados y otras carnes es un verdadero tesoro culinario y "nuestro".

Como le decimos con Paula a los niños en los talleres del gusto en las escuelas pública, "estos frutos son nuestros, los comían los indígenas, son nuestro tesoro, hay que rescatarlos e incorporarlos a nuestra dieta como ellos lo hacían".

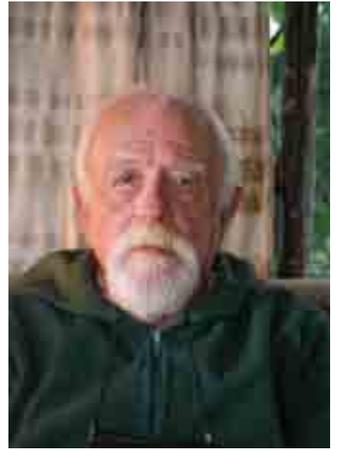
En este recetario, use los frutos tanto fresco o en forma de pulpa congelada, me lleve una grata sorpresa porque se pueden conservar muy bien en forma de pulpa congelada, fruta congelada entera, fruto secos, en forma de coulis, en aceites saborizados, una gran gama para no dejar de usarlos y que sean parte de nuestra carta de presentación.

La gastronomía identifica las regiones, nosotros debemos atar este producto a nuestra región, dar un identidad a nuestra cocina, por suerte se están sumando también otros colegas esta labor. Es una forma de defender nuestro patrimonio cultural para las futuras generaciones.

Chef Laura Rosano

UN VIAJE

No es un prólogo, es un viaje. Laura me regala el pasaje y yo escojo destinos, lugares, parajes, fechas y horarios. Escojo como primer posta: Arerunguá en los 1400. Asciendo la sierra saludando arueras y esquivando peñascos, alerta a la doña crucera o doña yara. Voy siguiendo una senda mareada, estampada por pezuñas de guazunchos, que trepa a la sombra de talas, molles y espinillos. Arribo a la altura mayor bajo monte criollo, petiso, esposo acompañado de tábanos rampantes. Sin desearlo alerta un tuya que huye despavorido, cola alzada, perdiéndose entre la maleza. Atravieso la ceja del monte dando con una planicie empedrada, salpicada de pequeñas tunas, flechillas y pasto grueso. En el cielo pendulan los cuervos. Atravieso la planicie. Azulea la paja y verdea el Sarndí. Bandos de ñandúes pilotean donde ramonean los venados, sin alarma; el yaguareté descansa. Es diciembre y el calor abraza. En un instante, con breves movimientos recojo un puñado de tiernas, jugosas pitangas negras, me siento en una gran piedra a paladear el viscoso, dulcísimo sabor de las frutas, y el edénico paisaje. Es territorio indígena, al fondo del valle se elevan manchas de humo... Dominan el fuego, la confección de flechas, arcos, boleadoras, cerámicas rústicas, el monte y el campo. De allí se nutren. Los alimentan los ñangapiré, el butiá, el guaviyú, el arazà, los guayabos, el tala, el tatú, la mulita, el carpincho, el venado, los coipos, los apereaes, el ñandú, las martinetas, las perdices, los patos, las palomas, los lagartos, las tarariras, los bagres, los macachines, etc. Como decía don José "es el



lugar de mis recursos". He mencionado, enumerado, una lista primaria de productos alimenticios ofrendados por la fauna y la flora criolla sin otro esfuerzo que la recolección o la caza. Nos consta que las etnias habituales de estas regiones no solo guerreaban, esencialmente negociaban comerciaban, viajaban. Seguro es que el maíz, el boniato, la mandioca, eran objeto de cambio. Cuando se produjo el primer estadio del mestizaje ya se disponía de consumos seleccionados por la experiencia, enriquecido por la aparición del ganado. Pero la técnica del asado y hervido ya las manejaban.

La mixtura, históricamente veloz, de tupíes de las Misiones, Brasil, los pampeanos, chanáes, negros y blancos generó un menú enriquecido, aunque austero. Pero primó, superficialmente, una cultura de poblados de la ciudad que oscureció, ocultó la base criolla. Esta básicamente se refugió en los campos, fundamentalmente al norte del Río Negro. Cruzando ocurrió el exterminio charrúa, cuya cúspide fue Salsipuedes, a raíz de la voracidad por campos y ganados, se ocultó lo que atañe a la cultura indígena. Estos fueron destinados al degüello o la esclavitud junto a los negros. De todos modos desaparecieron, aunque el guaraní fuera la lengua mas hablada por largo período en Montevideo. Por muchos años las culturas indígenas fueron sumidas en el silencio oficial. De los textos escolares de mi tiempo y algo mas, no recuerdo alguna página destinada al diario vivir y alimentarse, de nuestros indígenas, con profundidad,



seriedad. Lo habitual era un par de opiniones , una receta: "eran cazadores y recolectores". Punto. ¿Qué recolectaban? A lo sumo una respuesta sumaria: "frutas nativas". ¿Cuales? ¿Como? Pedagogía apta para el conocimiento del país, para excitar la curiosidad, el interés. Siempre recuerdo una anécdota : rindiendo prueba de concurso como maestro de primer grado extraigo la bolilla "La Nutria". Naturalmente me negué a usar el título porque es un disparate científico y una falta de respeto a los antecesores, que la conocían, la nombraron, la comieron. Usé el sustantivo guaraní que es como se designa científicamente: Coipo. Pero expliqué porque se sustituía su nombre : colonización cultural. Gran escándalo severa observación.

Lo ocurrido es la punta del iceberg que "hundió" el interés, mintió a sabiendas la información a lo que se suma la ignorancia de los honestos. Pero a los muchos niños criollos que se criaron en las riberas o cercanías de ríos, arroyos, lagunas del país es imposible ocultarle la tentadora dulzura de las pitangas, guaviyú, los butiá, los arazá, en primer cuenta. En muchos de ellos pesa la cabellera negra, lisa, brillante, el color de la piel, junto a la soterrada historia que contaba la abuela sobre los bisabuelos o tatarabuelos que solían usar la lanza o la flor del mburucuyá. Tarde o temprano la verdad emerge.

En la actualidad grupo importante de científicos ciudadanos de a pie, han decidido revertir la situación invirtiendo dinero, tiempo, esfuerzo pero con seguro optimismo. Historiadores, descendientes de indígenas, hombres y mujeres de diversos orígenes y profesiones que se vuelcan a esta formidable construcción de un Uruguay con raíces reales para obtener un



presente que cimente un futuro mejor.

Agradezco a Laura – fiel representante de estas opiniones y fiel a sus raíces – prologar este libro; me enorgullece y me place.

La gastronomía es parte de la cultura de los pueblos, genera cultura. Su mal uso por intereses económicos o ignorancia puede resultar dañina en todos los sentidos. En este libro, augura, nos nutre lo que hace bien al corazón, la mente, la vida, provocándonos placer al mismo tiempo. Nos ofrece una abundante variedad de recetas, en las cuales el fruto criollo es la vedette. Como es estupenda profesional de la gastronomía usa sin temor la dialéctica azúcar-sal, dulce-salado. Quienes tengan en el sabor en la lengua de algunas de las frutas usadas gozará, paladeándolas antes de realizarlas. Todas ellas nos ofrecen la posibilidad de dirigirnos a un plato principal, una sobremesa o un trago. Descuento el enorme valor alimenticio de los productos.

Para los debutantes debo advertirles que apresten sus sentidos para recibir un impacto de amplio espectro, persistente, duradero. El que pruebe estas joyitas no las olvidará. Me reservo el derecho a creer que este será una primer entrega, augural, pionero, primogénito de Laurinha a quien exijo continúe en otros que engrandezcan nuestro tesoro cultural. A los compañeros de profesión les digo que imiten el esfuerzo de Laura, que sumen ingenio y esfuerzo en este trajín. Para los criollos de todas las latitudes los invito a rodear una mesa oriental hospitalaria de profundos sabores.

Chef Francisco Neves

LAURA ROSANO



Chef especializada en cocina regional y mediterránea.

Tiene un posgrado en Dieta Mediterránea en la Universidad de Barcelona y cuenta con 17 años de experiencia en gastronomía, 10 de ellos en Suecia y Holanda.

Chef de la Iniciativa de FAO "Chefs contra el Hambre" en América Latina y el Caribe.

Representante de Slow Food Internacional en Uruguay y coordinadora de Slow Food Canario en el departamento de Canelones.

Codirectora, de la empresa Verde Oliva, especializada en la presentación y diseño de talleres de educación alimentaria, investigación y fomento de la cocina regional y frutos nativos

PAULA RAMA



Lic. en Nutrición, egresada de la Universidad de la República, habiendo realizado cursos de especialización en la Fundación Universitaria Iberoamericana. Con 6 años de experiencia en educación nutricional. Integrante de Slow Food Canario. Codirectora, de la empresa Verde Oliva, especializada en la presentación y diseño de talleres de educación alimentaria, investigación y fomento de la cocina regional y frutos nativos

BEATRIZ MARÍA VIGNALE LOPEPÉ



Ingeniera Agrónoma.

Docente de la Facultad de Agronomía, Estación Experimental Salto, UdelaR. Su área de trabajo se centra en el mejoramiento genético de plantas cítricas y nativas frutícolas.

CARLOS DANILO CABRERA BOLOGNA



Ingeniero Agrónomo.

Investigador del Programa de Investigación en Producción Frutícola de INIA, Estación Experimental 'Wilson Ferreira Aldunate' INIA Las Brujas. Su área de trabajo se centra en el manejo de plantaciones nativas frutícolas y de frutales de hoja caduca.

VALOR NUTRICIONAL DE LOS FRUTOS NATIVOS

Todos sabemos que consumir frutas y verduras diariamente nos aporta numerosos beneficios para nuestra salud.

Los estudios realizados muestran la potenciabilidad que tienen los frutos nativos desde el punto de vista nutricional ya que son fuente muy importante de antioxidantes, fitoesteroles, ácidos grasos, vitamina C, vitamina A, minerales y fibra.

Los antioxidantes, como la vitamina C y A nos protegen de los efectos del envejecimiento, de las enfermedades crónicas como el cáncer y las cardiovasculares, de infecciones virales y bacterianas, y del efecto de los contaminantes tóxicos a los que estamos expuestos en nuestra vida diaria.

Los valores hallados de estos nutrientes son comparables o superiores a otros frutos de consumo habitual. Por esta razón es que son un recurso natural de alto valor nutritivo que debería ser incorporado a la dieta de la población uruguaya.

Es importante destacar la estacionalidad de estos alimentos ya que su valor nutricional y sus cualidades sensoriales son óptimos en el momento de su recolección.



Este libro de recetas muestra el potencial de estos frutos e invita a descubrir las cualidades tanto organolépticas como nutricionales de los mismos.

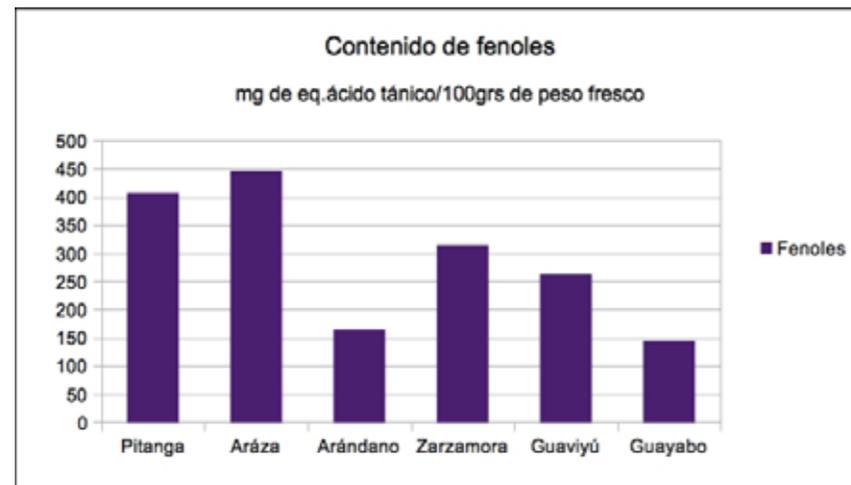
Al mismo tiempo se intenta transmitir la importancia de nuestros frutos autóctonos tanto como patrimonio gastronómico como factor de conservación de nuestra biodiversidad.

Arazá tiene un alto contenido de azúcares y es excelente fuente de compuestos antioxidantes (polifenoles) los cuales inciden en la disminución del riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Posee también cantidades medias de vitamina A y B1

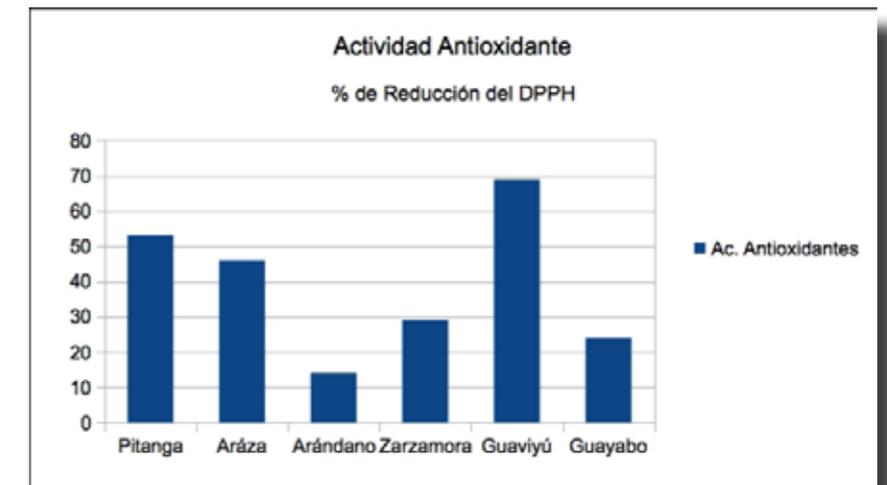
Guayabo del País es fuente importante de yodo, potasio, vitamina C y vitamina A y compuestos antioxidantes.

Guabiyú es una fuente natural de compuestos antioxidantes.

Pitanga es una fuente natural de compuestos antioxidantes.



Fuente: 4o. Encuentro Nacional de Frutos Nativos, Programa Nacional de Producción Frutícola Serie de Actividades de Difusión No 530, Capítulo CARACTERIZACIÓN NUTRICIONAL DE MATERIAL SELECCIONADO DE FRUTOS NATIVOS, pag. 22



Fuente: 4o. Encuentro Nacional de Frutos Nativos, Programa Nacional de Producción Frutícola Serie de Actividades de Difusión No 530, Capítulo CARACTERIZACIÓN NUTRICIONAL DE MATERIAL SELECCIONADO DE FRUTOS NATIVOS, pag. 22

ARAZÁ

Arazá. *Psidium cattleianum* Sab. Familia: Myrtaceae
Psidium cattleianum var. *lucidum* Sab.

Árbol o arbusto, nativo del Noreste del Uruguay y sur del Brasil, vive en sierras, arenales y orillas de bañados. Tronco delgado, con corteza lisa, color canela, maculada, hermosa madera.

Follaje persistente, verde brillante, los brotes nuevos levemente coloreados. Hojas simples, opuestas, lúcidas en el haz, más claras y mate en el envés. Flores blancas, abundantes, con un suave aroma característico. Florece en octubre-noviembre y la cosecha es concentrada, realizándose desde fin de enero hasta fin de marzo, dependiendo del tipo de planta. Las frutas son rojas-moradas o amarillas externamente, consumiéndose la pulpa y la cáscara. Pulpa blanquecina, fundente, con pequeñas semillas, duras, que eventualmente deben descartarse. Poseen un sabor agrídulce muy agradable y buenas propiedades nutricionales, con alto contenido de minerales y antioxidantes.



Se obtienen muy buenas mermeladas, jaleas y dulces de corte, también se pueden realizar yogures y helados, entre otros.

La multiplicación se realiza por semillas. Las plantas presentan crecimiento medio y pueden comenzar a producir al año de plantadas. En general son muy productivas, a veces requieren de plantas polinizadoras, dependiendo del tipo de material vegetal. Se adaptan bien a los jardines y patios interiores, a la poda, pudiéndose utilizar como cercos, cortinas u otras formas ornamentales.

Si bien es una especie poco conocida y difundida en nuestro país, es muy apreciada debido a sus excelentes cualidades industriales, su valor ornamental y su buena adaptación a zonas costeras y

a variados manejos en los parques y jardines. Actualmente, su cultivo se encuentra en expansión.



ARAZÁ AMARILLO

MIEL, ARAZÁ Y QUESO DE CABRA

PREPARACIÓN

Colocar en una cacerola la pulpa de arazá, la miel y el licor, cuando empieza evaporarse el alcohol agregar el jengibre y cocinar un par de minutos mas, sacar del fuego y reservar. Cortar en cubos el queso y poner en un bol junto a las nueces aderezar con la mezcla anterior. Servir con tostadas.

INGREDIENTES

2 porciones

300 gr. queso de cabra tipo feta
100 gr. pulpa arazá amarillo
40 gr. miel ecológica
1 cucharada de jengibre fresco
½ copita de licor de arazá
nueces



INGREDIENTES

2 porciones

1 lata de corazones de alcachofas
50 gr. pulpa de arazá amarillo
10 arazá amarillo fresco
1 cebolla
100 gr. jamón serrano
30 ml de vino blanco
aceite de oliva
sal y pimienta



ALCACHOFAS CON ARAZÁ

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en juliana, saltearlas con 3 cucharadas de aceite de oliva, colar los corazones de alcachofas y agregarlos a las cebollas, junto al jamón cortado en tiras medianas, cocinar unos minutos, agregar la pulpa de arazá y el vino, mezclar bien, salpimentar y dejar que se cocine un par de minutos. Agregar los arazás frescos. Dejar que entibie y servir.



INGREDIENTES

2 porciones

500 gr. pulpos pequeños
2 cebollas
100 gr. pulpa de arazá amarillo
1/2 vaso de vino blanco
1 hoja de laurel
aceite de oliva
sal y pimienta

PULPO AL ARAZÁ

PREPARACIÓN

Cortar el pulpo en trozos pequeños, llevar a una cacerola con 5 cucharadas de aceite de oliva, rehogar unos minutos, agregar luego las cebollas en juliana, y la hoja de laurel, cuando estén transparentes las cebollas agregar el vino y la pulpa de arazá, salpimentar, cocinar unos 10 minutos. Servir caliente.



INGREDIENTES

2 porciones

4 costillas de cerdo
2 cucharadas de manteca
100 gr. pulpa arazá amarillo
1 copita de jerez
2 cucharada de miel
aceite de oliva
sal y pimienta

COSTILLA DE CERDO Y ARAZÁ

PREPARACIÓN

Poner en una sartén 2 cucharadas de manteca y 1 cucharada de aceite de oliva, cuando este caliente poner a cocinar las costillas, salpimentar. Para la salsa agregar a la sartén con los jugos de la carne 2 cucharadas de manteca y la pulpa de arazá Arazá Amarillo

amarillo, 2 cucharada de miel y el jerez. Dejar que se evapore el alcohol y agregar pimienta.

Este plato se puede acompañar con ensalada de manzanas, rúcula, lechuga morada y arazá amarillo.



INGREDIENTES

2 porciones

8 chipirones
1 cebolla
2 dientes de ajo
50 gr. pulpa de arazá amarillo
1/2 vaso de vino blanco
aceite de oliva

sal y pimienta

CHIPIRONES RELLENOS DE ARAZÁ Y CEBOLLA

PREPARACIÓN

Cortar los ajos muy finos, la cebolla en juliana, llevar a un sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva y saltear a fuego muy lento, 15 minutos aproximadamente. Las cebollas deben quedar de color marrón claro, se caramelizaran sin azúcar. Agregar la pulpa de arazá amarillo y el vino blanco, dejar reducir.

Salpimentar.

Dejar enfriar la mezcla de cebollas y arazá.

Limpiar los chipirones, rellenarlos con las cebollas, y llevar a una plancha caliente con dos cucharadas de aceite de oliva, dorar los chipirones, rectificar la sal y la pimienta. Servir calientes.



INGREDIENTES

4 porciones

8 pimientos de piquillo (de lata)
200 gr. queso semi curado o curado (tipo manchego)
6 tomates secos
100 gr. pulpa de arazá amarillo
aceto balsámico
aceite de oliva
hojas de albahaca
sal y pimienta

PIMIENTOS DE PIQUILLO Y ARAZÁ

PREPARACIÓN

Cortar el queso en cubos pequeños, el tomate en tiras finas y unas hojas de albahaca, poner en un bol con la pulpa de arazá y mezclar todo con dos cucharadas de aceto balsámico, 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Rellenar los pimientos. Servir con tostadas.



INGREDIENTES

4 porciones

150 gr. pulpa de cangrejo sirí
 50 gr. pulpa arazá amarillo
 500 gr. harina
 4 huevos
 1 vaso de agua
 200 ml. de crema de leche
 200 gr. camarones enteros
 100 gr. arazá amarillos frescos
 ajo
 aceite de oliva
 sal y pimienta

SORRENTINOS DE ARAZÁ

PREPARACIÓN

Para el relleno de los sorrentinos, calentar en un sartén dos cucharadas de aceite de oliva y sofreír 2 dientes de ajo finamente picados, agregar la pulpa de sirí y la pulpa de arazá amarillo, mezclar bien, agregar sal y pimienta. Reservar.

Para la masa de los sorrentinos, en un bol mezclar la harina con los huevos y agregar agua de apoco para formar la masa, añadir una cucharita de sal. Dejar descansar la masa diez minutos. Estirar y cortar formas redondas.

Rellenar con la mezcla de sirí y arazá.

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo.

Para la salsa, calentar en un sartén dos cucharadas de aceite de oliva con 4 dientes de ajo finamente picados, añadir los camarones y los arazá frescos, cuando los camarones estén de color naranja añadir la crema de leche, salpimentar y dejar cocer por algunos minutos.

Acompañar los sorrentinos con la salsa de camarones.



INGREDIENTES

6 porciones

3 huevos
 1 taza de harina
 2 tazas de leche
 200 gr. pulpa arazá amarillo
 100 gr. arazá amarillo fresco
 2 manzanas verdes
 50 gr. nueces peladas
 2 cucharas de miel
 50 ml de licor de arazá
 manteca

PANQUEQUE DE ARAZÁ

PREPARACIÓN

Batir los huevos, agregar la harina tamizada y de a poco añadir la leche.

Calentar el sartén, agregar un trozo pequeño de manteca y preparar los panqueques. Reservar

Para el relleno cortar las manzanas en trozos medianos Arazá Amarillo

y finos, llevar a un sartén con una cucharada de manteca y rehogar las manzanas, agregar la pulpa de arazá 2 cucharadas de miel y el licor. Cocinar 5 minutos. Retirar del fuego y agregar las nueces picadas.

Rellenar los panqueques y acompañara con arazás frescos.



INGREDIENTES

6 porciones

250 gr. arroz
1 litro de leche
150 gr. azúcar
100 gr. arazá amarillo fresco
100 gr. pulpa arazá amarillo
50 ml de licor de arazá o de especias
1 cucharada de miel
canela en rama
cascara de limón

ARROZ CON LECHE Y ARAZÁ

PREPARACIÓN

Poner en una cacerola la leche, la cascara de limón, el azúcar y la canela en rama. Hervir, agregar el arroz y los arazá frescos cocer a fuego lento, durante 30 minutos aproximadamente.

En otra cacerola colocar la pulpa de arazá, una cucharada de miel y el licor, dejar que evapore el alcohol y acompañar el arroz con leche con esta salsa.



INGREDIENTES

8 porciones

200 ml de crema de leche
5 cucharadas de azúcar
4 yemas
400 gr. queso mascarpone
200 gr. de vainillas o
plantillas
200 gr. pulpa arazá amarillo
3 cucharadas de miel
100 ml de licor de arazá

TIRAMISÚ DE ARAZÁ

PREPARACIÓN

Poner en un cacerola la pulpa de arazá la miel y el licor, mezclar y dejar evaporar el alcohol. Reservar.
Batir la crema de leche con una cucharada de azúcar a punto chantillí, reservar.
Luego batir las yemas con el resto del azúcar hasta lograr picos. Incorporar el queso mascarpone batiendo y luego agregar la crema de leche en forma

envolvente.
Cubrir un molde con las vainillas, y rociar con la salsa de arazá, agregar una capa de crema y cubrir con otra capa de vainillas, rociar con la salsa de arazá y agregar otra capa de crema.
Llevar a la heladera por un par de horas.
Servir con la salsa de arazá.



ARAZÁ ROJO

PESCADILLA Y ARAZÁ

PREPARACIÓN

Extender las postas de pescado, salpimentar, poner sobre ellas las hojas de espinacas, los ajíes cortados en tiritas y los arazá, arrollar las postas, y pinchar con palillos

Calentar un sartén con 4 o 5 cucharadas de aceite de oliva , añadir los rollitos y después bajar el fuego a moderado. Estarán listos en pocos minutos. Rectificar sal y pimienta.

Preparar en otro sartén o cacerola pequeña la salsa, poner 100gr. de arazá, 2 cucharadas de azúcar rubia, cuando empieza a derretirse el azúcar, agregar un vaso de vino blanco, dejar reducir y salpimentar.

Salsear los rollitos de pescado.



INGREDIENTES

4 porciones

8 postas de pescado (pescadilla, merluza etc)
2 ajíes picantes
8 hojas de acelga o espinaca
200 gr. arazá rojos
1 vaso de vino blanco seco
2 cucharas de azúcar rubia
aceite de oliva
sal y pimienta



INGREDIENTES

4 porciones

4 postas de pescado (pescadilla, merluza etc)
2 pomelos rosados
100 gr. arazá rojos
50 gr. pulpa de arazá rojo
rúcula
lechuga morada
100 gr. nueces
aceto balsámico
aceite de oliva
harina
sal y pimienta



ENSALADA FRESCA Y ARAZÁ

PREPARACIÓN

Lavar la rúcula y la lechuga, colocarlas en un bol junto a 50 gr. de nueces, los arazá y los pomelos pelados y cortados en gajos. Preparar una vinagreta con 50 gr. de pulpa de arazá, 3 cucharadas de aceto balsámico, 4 cucharadas de aceite de oliva, 50 gr. de nueces molidas, sal y pimienta. Alinear la ensalada con la vinagreta. Reservar.

Cortar el pescado en trozos medianos, salpimentar y pasarlos por harina, luego llevarlos a un sartén caliente con 4 cucharadas de aceite de oliva, dejar que queden dorados.

Poner en un plato la ensalada y añadir los trozos de pescado. Decorar con arazá fresco y nueces.



INGREDIENTES

8 porciones

200 gr. pulpa de arazá
400 gr. puerros
200 gr. panceta
2 tapas de masa de hojaldre
sal, pimienta
aceite de oliva

TARTA DE PUERROS Y ARAZÁ

PREPARACIÓN

Limpia y corta los puerros en juliana (usar la parte blanca y verde claro), cortar la panceta fina.

Rehogar juntos con una cucharada de aceite de oliva.

Salpimentar y agregar la pulpa de arazá, dejar cocinar 5 minutos. Reservar

Extender una de las tapas de masa de hojaldre en una

asadera, colocar el relleno de puerros y arazá, luego tapar con la otra masa.

Llevar a horno moderado (220 grados) 30 minutos aproximadamente

Servir a temperatura ambiente.



INGREDIENTES

6 porciones

1 kg pulpa de jabalí
300 gr. arazá rojo fresco
150 gr. pulpa de arazá rojo
2 puerros
1 morrón rojo
1 cebolla
ajo
1 cucharada de jengibre fresco
ciboulette
100 ml de licor de arazá
comino
aceite de oliva
sal y pimienta

WOK DE JABALÍ Y ARAZÁ

PREPARACIÓN

Corta el jabalí en cubos medianos, reservar.

Cortar el puerro, morrón, cebolla, en juliana y el ajo en rebanadas.

Calentar el wok con 5 cucharadas de aceite de oliva, añadir la carne, sellarla y retirar, agregar 2 cucharadas

de aceite de oliva añadir las hortalizas y cuando estén salteadas agregar la carne nuevamente. Mezclar bien y agregar los arazá frescos, añadir el licor, una cucharada de jengibre rayado, el comino (a gusto), sal y pimienta. Después de un par de minutos agregar la pulpa de arazá. Dejar cocinar 5 minutos y retirar. Servir acompañado de arroz y decorar con ciboulette.



INGREDIENTES

6 porciones

200 gr. queso puro de cabra
6 rodajas de pan de campo
3 cucharadas de miel
100 gr. coulis de arazá
50 gr. arazá fresco
2 cucharas de agua
pimienta negra
romero

TOSTADAS, QUESO Y ARAZÁ ROJO

PREPARACIÓN

Tostar las rebanadas de pan de campo, añadirle 30 gr. aproximadamente de queso de cabra, sobre el queso vertemos 2 cucharadas de coulis de arazá y añadir bastante pimienta negra recién molida.

En una cacerola calentar los arazá frescos con las cuacharadas de agua y agregar la miel y la ramita de romero, servir junto a las tostadas.



INGREDIENTES

6 porciones

250 gr. pulpa de arazá
150 gr. azúcar
100 ml de agua
3 claras
1 sobrecitos de gelatina sin sabor
50 ml de licor de arazá
100 ml crema de leche

BAVAROIS DE ARAZÁ ROJO

PREPARACIÓN

Hacer un almíbar con 100 gr. de azúcar y 100 ml de agua.

Batir las claras a nieve con el resto del azúcar, cuando está lista agregar de a poco el almíbar y batir por unos 10 minutos más.

Mezclar el merengue con la pulpa de arazá. Reservar

Calentar el licor y luego agregarle la gelatina disuelta en un cuarto vaso de agua fría.

Agregar el licor con la gelatina al merengue y arazá, mezclar muy bien y luego agregar la crema de leche batida a punto chantillí.

Colocar en un molde y dejar en la heladera por lo menos 4 horas.

Servir con un coulis de arazá o mermelada de arazá.



INGREDIENTES

4 porciones

200 gr. galletas María
200 gr. pulpa de arazá
200 gr. queso crema (tipo mascarpone)
3 cucharas de miel
2 cucharas de azúcar
1 lima
30 gr. manteca
50 gr. almendras tostadas

ARAZÁ Y MASCARPONE

PREPARACIÓN

Moler las galletas (en la procesadora o envolverlas en un paño de cocina y machacarlas hasta que quede una harina), agregar 30 gr. de manteca y cáscara de lima rayada, formar una masa y reservar.

En una cacerola poner la pulpa de arazá, el azúcar y una cucharadita de jugo de lima. Cuando el azúcar este disuelta apagar el fuego. Dejar enfriar.

En un bol mezclar el queso y la miel y reservar.

Colocar en un vaso o recipiente parecido primero la masa de galletas y formar una base, luego poner un par de cucharadas de queso y luego la pulpa de arazá. Decorar con almendras.





INGREDIENTES

6 porciones

200 gr. pulpa de arazá rojo
600 gr. azúcar
500 ml de agua
4 yemas
40 gr. maicena
50 ml de licor de arazá
500 ml de leche
300 ml crema de leche
250 gr. plantillas o vainillas
hojas de cedrón

SORPRESA DE ARAZÁ ROJO

PREPARACIÓN

Hacer un jarabe con 500 gr. de azúcar, 500 ml de agua y las hojas de cedrón.

En una cacerola mezclar 50 gr. de azúcar, las yemas y la maicena hasta formar una pasta, luego agregar la leche caliente, llevar a fuego bajo sin dejar de revolver.

Cuando tenga una consistencia de crema, apagar el fuego y reservar.

Batir la crema de leche con 50 gr. de azúcar hasta punto chantillí, reservar.

Mezclar en un bol 200 ml de almíbar con 200 gr. de pulpa de arazá y el licor. En esta mezcla empapar las vainillas y colocarlas en una fuente o molde un poco profundo.

Luego sobre las vainillas verter la crema de yemas y sobre ella la crema chantillí, decorar con arazá fresco bañados por el jarabe de cedrón reducido.



INGREDIENTES

6 porciones

300 gr. pulpa de arazá
250 ml de yogur natural
5 cucharadas de miel

HELADO RÁPIDO DE ARAZÁ

PREPARACIÓN

Poner en la jarra de la licuadora el yogur bien frío y la pulpa de arazá congelada, batir por unos minutos y agregar la miel. Batir nuevamente y servir en copas.

Se puede acompañar con barquillos o galletas de jengibre.





GUAVIYÚ

GUAVIYÚ

Guaviyú. Guabiyú. Ibá-viyú. *Myrcianthes pungens* (Berg.) Legr. Familia: Myrtaceae

Indígena de zonas sub-tropicales de América del Sur, en nuestro país habita en las sierras y a orillas de ríos al Norte del Río Negro. Árbol de gran tamaño, hermosa corteza marrón, longevo. Follaje persistente, compacto, verde oscuro, los brotes nuevos presentan coloración rojiza. Hojas simples, opuestas, se caracterizan por terminar en aguda espinita. Flores blancas con suave y exquisito aroma, muy abundantes. Florece en octubre y noviembre y la cosecha se realiza en febrero y marzo. Las frutas son pequeñas, violáceas, con una o dos semillas grandes. La pulpa es amarilla-verdosa, firme, de excelente sabor, muy dulce y jugosa. Se pueden consumir frescas, con la piel o sin ella, como si fuera una uva o procesadas, obteniéndose muy buenas mermeladas. Poseen gran valor nutricional, ricas en antioxidantes. Son las frutas preferidas de los pájaros, encontrándose muchos y



variados tipos de aves, también ciervos, zorros y otros ejemplares de nuestra fauna que se acercan a consumirlas.

La multiplicación se realiza por semillas y se debe poner especial cuidado en el transplante. El árbol crece lentamente en el inicio y demora unos años en comenzar a producir. Se ha observado gran diversidad entre plantas, tanto en tipo de hojas, sabores, tamaños de frutas y producción.

Durante muchos años se cultivaron en parques y jardines de Montevideo y Canelones y en establecimientos rurales fundamentalmente del norte del país, pudiéndose encontrar hoy ejemplares centenarios o casi centenarios tanto en áreas silvestres como cultivadas, revelando la adaptación de esta especie a diferentes situaciones. Actualmente, existen

también ejemplares jóvenes en plazas, parques y jardines en distintas zonas del país. Su valor como planta ornamental y frutal es reconocido y apreciado y en el presente, revalorizado.



TARTA GUAVIYÚ A LA MEDITERRÁNEO

PREPARACIÓN

Lavar y cortar en cubos las berenjenas, el morrón y la cebolla. Saltear en un sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva. Cuando estén tiernas las berenjenas agregar los guaviyú, salpimentar, dejar un par de minutos y luego apartar del fuego. Enmantecar una asadera, colocar la tapa de hojaldre y rellenar con las berenjenas los guaviyú y el resto de las hortalizas, agregar la ricotta en cubitos y los huevos batidos. Salpimentar y distribuir las ramitas de tomillo fresco. Llevar a un horno moderado (200 grados) unos 30 minutos aproximadamente. Servir a temperatura ambiente.



INGREDIENTES 8 porciones

1 tapa de masa hojaldrada
2 berenjenas medianas
1 cebolla
1 morrón rojo
100 gr. guaviyú sin semillas
100 gr. ricotta
2 huevos
aceite de oliva
sal y pimienta
tomillo fresco



INGREDIENTES 4 porciones

100 gr. guaviyú sin semillas
4 peras maduras
50 gr. nueces pecan
1 cebolla colorada
100 gr. queso azul
4 cucharada de azúcar
50 ml de jerez
rúcula
aceite de oliva
sal y pimienta



PERAS Y GUAVIYÚ

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 220 grados. Pelar las peras, cortarlas a cuartos y quitarles el corazón. Poner las peras en una asadera, espolvorear con el azúcar y mojarlas con el jerez, llevar a un horno a media altura durante 10 minutos. Sacar las peras del horno, dejar entibiar. Picar las nueces en trozos no muy grandes, y reservar. Hacer una vinagreta con aceite de oliva, aceto balsámico, sal pimienta y una cucharada de guaviyú (sin semillas) en la licuadora. En un bol mezclar la rúcula, las nueces, los guaviyú y la cebolla cortada en juliana. Servir sobre la ensalada las peras y el queso azul, alinear con la vinagreta y decorar con guaviyú.



INGREDIENTES
6 porciones

- 1 conejo (de aprox. 1.500 gr.)
- 1 morrón rojo
- 100 gr. guaviyú sin semillas
- 150 gr. panceta
- 100 gr. muzarella
- albahaca
- orégano
- ají seco molido
- aceite de oliva

sal y pimienta

**CONEJO RELLENO
CON GUAVIYÚ**

PREPARACIÓN

Deshuesar el conejo, extender la carne, salpimentar, colocar una primera capa de panceta, luego la albahaca, el morrón en tiras, los guaviyú por todo el espacio, y por último la muzarella. Formar un rollo con la carne, apretar bien y atar con hilo para que quede formado un cilindro.

Colocar el rollo de carne en una asadera con 4 cucharadas de aceite de oliva, agregar el orégano, 1 cucharita de ají seco, sal y pimienta. Llevar a un horno moderado de 180 grados, por aproximadamente unos 45- 50 minutos. Cuando esté listo esperar que se enfríe y cortar en rodajas.



INGREDIENTES
4 porciones

- 200 gr. arroz arborio
- 400 ml caldo de verduras
- 150 gr. hongos
- 100 gr. guaviyú sin semillas
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 100 ml vino blanco
- 50 gr. queso parmesano
- 50 gr. manteca
- perejil
- aceite de oliva
- sal y pimienta

RISSOTO DE GUAVIYÚ

PREPARACIÓN

Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo, limpiar y trocear los hongos. Calentar el caldo. Poner en una cacerola 2 cucharadas de manteca y 2 cucharadas de aceite de oliva, cuando esté caliente añadir la cebolla y los ajos, sofríe unos minuto, agregar a continuación los hongos y los guaviyú, salpimentar al gusto.

Sofreír unos minutos sin que se dore demasiado e incorporar el arroz sin dejar de revolver durante uno o dos minutos. Agregar el vino y seguir revolviendo hasta que haya sido absorbido, bajar el fuego para empezar a verter el caldo caliente de a poco. Estará listo en unos 20 minutos aproximadamente Rallar el queso parmesano, añadirlo junto con el perejil picado y a un par de cubitos de manteca,



INGREDIENTES

4 porciones

150 gr. ricotta
50 gr. semillas de girasol tostadas
100 gr. guaviyú sin semillas
500 gr. harina
4 huevos
1 vaso de agua
50 gr. almendras tostadas
albahaca
ajo
aceite de oliva
sal y pimienta

RAVIOLES GUAVIYÚ Y RICOTTA

PREPARACIÓN

Para el relleno de los ravioles, mezclar en un recipiente la ricotta con las semillas de girasol y los guaviyú, agregar 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Para la masa de los ravioles, en un bol mezclar la harina con los huevos, añadir una cucharita de sal y agregar agua de apoco para formar la masa. Dejar descansar la masa diez minutos. Estirar y usar las formas para ravioles. Rellenar con la mezcla de ricotta y guaviyú.

Cocer la pasta en abundante agua hirviendo.

Hacer un pesto con la albahaca, el ajo y las almendras tostadas, machacarlas en mortero o con la procesadora, agregar cinco cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Mezclar los ravioles y el pesto, junto con algunos guaviyú frescos.



INGREDIENTES 8 porciones

1kg pulpa jabalí
3 huevos
60 ml de licor (guaviyu o arazá)
100 gr. guaviyu sin semillas
100 gr. pulpa de guaviyú
150 gr. panceta en lonchas finas
2 cucharas de miel
nuez moscada
tomillo
sal y pimienta

TERRINA DE JABALÍ Y GUAVIYÚ

PREPARACIÓN

Cortar la pulpa de jabalí en cubos medianos, dejar macerar por un par de horas con la nuez moscada, el tomillo, 30ml de licor, sal y pimienta. Luego ponerlo en la procesadora y picar muy fino. Agregar a la carne los huevos batidos y los guaviyú sin semilla. Utilizar un molde de terrina, sino tiene ese tipo de molde puede usar un molde de pan para horno. Aceitar el molde y forrarlo con las tiras de panceta, verter la

mezcla de la carne, ponerle una tapa con un peso para apretar la mezcla. Poner el molde a baño María en el horno, a 180 grados por una hora. Desmoldar cuando este frío.

Para la salsa, poner en un sartén la pulpa de guaviyú y 30 ml de licor junto a la miel, cuando se evapore el alcohol agregar pimienta y esta listo.

Servir en rebanadas acompañado de la salsa.



INGREDIENTES 4 porciones

100 gr. guaviyú sin semillas
200 ml crema de leche
2 huevos
70 gr. chocolate negro
50 gr. azúcar
30 gr. harina
100 gr. almendras
sal

CLAFOUTIS DE GUAVIYÚ Y CHOCOLATE

PREPARACIÓN

En un bol batir la crema de leche con el azúcar. Añadir los huevos, las almendras molidas y la harina tamizada junto con una pizca de sal.

Derretir el chocolate y añadirlo a la mezcla.

Untar con manteca 4 moldes medianos (pueden ser pocillos de café). Repartir los guaviyú y cubrirlos con la mezcla.

Hornear por 20 minutos a horno medio (200grados)

Dejar que enfríe. Servir a temperatura ambiente.



INGREDIENTES

6 porciones

1 lima
500 ml crema de leche
100 gr. azúcar
2 sobrecitos de gelatina en polvo
200 gr. guaviyú sin semillas
100 ml licor (de naranja o especias)

PANNA COTTA Y GUAVIYÚ

PREPARACIÓN

Rayar la cáscara de la lima (sólo el exterior de color verde).

Añadir la ralladura en una cacerola, con la crema y 80 gr. de azúcar. Llevar a ebullición.

Suavizar la gelatina con agua fría (1/4 vaso)

Retirar la cacerola del fuego. Agregar la gelatina.

Colocar en moldes individuales algunos guaviyú y luego verter la panna cotta. Cuando estén fríos, dejar en la heladera durante al menos 2 horas.

En una cacerola pequeña colocar 50 gr. de guaviyú, 20 gr. de azúcar y el licor, dejar que se evapore el alcohol y que tome cuerpo, luego servir sobre la panna cotta.



QUINOA CON LECHE Y GUAVIYÚ

PREPARACIÓN

Llevar al fuego una cacerola con el litro de leche, 100 gr. de guaviyu y 300 gr. de quinoa. Añadir el azúcar cuando este hirviendo. Dejar cocinar a fuego lento unos 30 minutos. Servir en vasos agregar el resto de guaviyú y una cucharada de coulis por vaso. Añadir las almendras molidas.

INGREDIENTES 6 porciones

200 gr. guaviyú sin semillas
1 litro de leche
300 gr. quinoa
50 gr. azúcar
100 gr. de almendras tostadas
coulis de guaviyú



INGREDIENTES 8 porciones

2 tazas de zapallo cocido
2 tazas de harina
100 gr. manteca
100 gr. miel
polvo de hornear
cardamomo
2 huevos
vainilla
100 gr. guaviyú sin semilla
coulis de guaviyú

BUDIN DE ZAPALLO Y GUAVIYÚ

PREPARACIÓN

Mezclar el zapallo cocido con los huevos, añadir la manteca en pomada y la miel, mezclar bien y por último añadir la harina y el polvo de hornear. Incorporar las especias (vainilla y cardamomo) a gusto.

Verter la mezcla en una asadera para horno, previamente enmantecada y sobre la mezcla añadir los guaviyú sin semillas.

Llevar a un horno de 220 grados por 30 minutos.

Servir acompañado de coulis de guaviyú.



GUAYABO

GUAYABO

Guayabo. Guayabo del país. Feijoa. *Acca sellowiana* (Berg.) Burret. Familia: Myrtaceae

Árbol o arbusto, nativo del Norte del Uruguay y sur del Brasil, crece naturalmente en las sierras, adaptado a suelos poco profundos. Follaje persistente, verde grisáceo. Hojas simples, opuestas, verdes en el haz y blanquecinas en el envés. Flores muy vistosas, con 4 pétalos carnosos, color blanco-rosado en la cara externa y rojizos en la interna, dulces, comestibles y numerosos estambres rojos. La floración ocurre en octubre y noviembre, es abundante, se extiende por más de un mes y es muy atractiva para los pájaros, quienes se alimentan de los pétalos, colaborando efectivamente en la polinización de las flores. Las frutas son verdes externamente cuando están maduras, consumiéndose la pulpa, que tiene un sabor agridulce muy agradable. Pulpa blanca, levemente marfil o rosada, contiene pequeñas semillas. La cosecha se extiende desde fin de febrero hasta fin de mayo, dependiendo del tipo de planta, realizándose en forma escalonada, con buena vida poscosecha. Poseen buenas cualidades nutricionales y medicinales, alto contenido en minerales y antioxidantes. Se



obtienen muy buenas mermeladas, jaleas, jugos solos o en mezclas con cítricos u otros frutales, yogures, pasas, helados.

La multiplicación se realiza por semillas, estacas o injertos, no siendo posible obtener plantas idénticas a partir de semillas. Existe una gran diversidad de plantas dispersas en el país, tanto en áreas silvestres como en cultivadas, difiriendo en tipo de plantas, hojas, frutas, sabores y en producción. En muchos casos se necesitan plantas polinizadoras para obtener buenas cosechas, tanto en calidad como en cantidad de frutas.

Utilizado desde el siglo XIX como planta ornamental, fue llevado a Europa y luego multiplicado en varias regiones del mundo.

Actualmente se cultiva como frutal en varios países de forma comercial. En nuestro país, es posible encontrar árboles muy viejos en parques y jardines de zonas rurales, urbanas y en establecimientos frutícolas, evidenciando que esta especie formaba parte de los frutales cultivados por otras generaciones. En el presente, es la fruta nativa con más amplio desarrollo comercial en nuestro país. Su valor ornamental,

su sabor y calidad de fruta, sus propiedades nutricionales y medicinales, la posicionan en un lugar de privilegio.



JAMÓN CRUDO Y GUAYABOS

PREPARACIÓN

Tostar las rodajas de pan en una plancha con una cucharada de aceite de oliva, cuando estén doradas colocarle dos lonchas de jamón crudo de jabalí y sobre el jamón agregar los guayabos en rodajas, rociar con una cucharada de aceite de oliva y salpimentar.

Servir como tapa.



INGREDIENTES

2 porciones

4 guayabos medianos pelados
4 rodajas de pan casero o de campo
100 gr. jamón crudo de jabalí
aceite de oliva
sal y pimienta



INGREDIENTES

4 porciones

4 berenjenas
200 gr. pulpa de cangrejo sirí
100 gr. guayabos pelados
1 morrón rojo
1 cebolla
aceite de oliva
aceto balsámico
sal y pimienta



BERENJENAS RELLENAS DE GUAYABO

PREPARACIÓN

Cortar las berenjenas en rebanadas finas a lo largo, asarlas a la plancha y reservar.

En un bol mezclar el sirí con los guayabos en cubitos, la cebolla y el morrón en juliana muy fina, salpimentar y agregar dos cucharadas de aceite de oliva y una cucharada de aceto balsámico.

Extender las rebanadas de berenjenas asadas, colocar la mezcla de sirí y guayabo en el centro y formar rollos con las berenjenas. Rectificar la sal y la pimienta.



INGREDIENTES

4 porciones

4 guayabos medianos pelados
600 gr. lenguado fresco
1 morrón rojo
1 cebolla colorada
4 limas
perejil
aceite de oliva saborizado con arrayán

CEVICHE DEL PAÍS

PREPARACIÓN

Cortar el pescado en cubitos y ponerlo en un bol con el jugo de las 4 limas. Reservar por dos horas en la heladera.

Cortar el morrón, la cebolla en cubos pequeños, el guayabo en cubos medianos y el perejil muy fino.

Sacar la mitad del jugo de lima del bol con el pescado y añadir el morrón, la cebolla, los guayabos, el perejil y 4 cucharadas de aceite de oliva saborizado con arrayán (o aceite sin saborizar). Agregar sal y pimienta.



INGREDIENTES

4 porciones

200 gr. trigo burgol
300 ml agua hirviendo
4 guayabos medianos pelados
1 morrón rojo
1 cebolla
cilantro fresco
aceite de oliva
salsa de soja
comino
sal y pimienta

ENSALADA DE TRIGO BURGOL Y GUAYABO

PREPARACIÓN

Remojar el trigo burgol con el agua caliente en un bol durante 15 minutos. El trigo estará listo cuando absorbe toda el agua.

Cortar la cebolla, el morrón y los guayabos en cubos medianos, saltearlos con 4 cucharadas de aceite de Guayabo

oliva, enseguida agregar dos cucharadas de salsa de soja, el comino, sal y pimienta.

Cocinar unos minutos.

Agregar al trigo la mezcla de guayabos y alinear con aceite de oliva, añadir el cilantro fresco bien picado, rectificar la sal y la pimienta.



INGREDIENTES 6 porciones

1 conejo (1,250kg)
2 berenjenas
2 zuquinis
2 cebollas coloradas
2 morrones rojo
1k guayabos frescos
50gr. Pulpa guayabo
1/2 vaso vino blanco seco
1 cucharita de miel
aceto balsámico
aceite de oliva
sal y pimienta
palitos para brochetas

BROCHETAS DE CONEJO Y GUAYABO

PREPARACIÓN

Deshuesar el conejo y cortar la carne en trozos medianos, cortar las berenjenas, los zuquinis y los morrones en cubos medianos. Cortar los guayabos al medio y sacar con una cuchara la pulpa, reservar. Poner en un sartén 4 cucharadas de aceite de oliva, sellar la carne, agregar sal y pimienta, reservar. Hacer lo mismo con las hortalizas, armar las brochetas intercalando carne, hortalizas y frutos de guayabo. Colocar las brochetas en una plancha caliente con

dos cucharadas de aceite de oliva para terminar su cocción.

Usar el fondo del sartén de las hortalizas y el conejo para la salsa. Agregar al sartén medio vaso de vino blanco y 50 gr. de pulpa de guayabo, cuando se evaporó el alcohol agregar 3 cucharadas de aceto balsámico, una cucharadita de miel, salpimentar. Se puede acompañar el plato con una ensalada de rúcula, lechuga crespa y piñones.



INGREDIENTES 8 porciones

6 huevos
1 taza de azúcar
1 1/4 taza de harina
8 guayabos mediano
1 cucharita de polvo de hornear
1 cucharada de canela en polvo
2 cucharadas de azúcar rubia
manteca
mermelada de guayabo

TORTA CRIOLLA DE GUAYABO

PREPARACIÓN

Batir en un bol los huevos y el azúcar, mezclar por unos minutos, agregar la harina tamizada y el polvo de hornear. Enmantecar una asadera y verter la mezcla.

Agregar a los guayabos pelados y cortados en trozos mediados una cucharada de canela y dos cucharadas de azúcar rubia, añadirlos a la mezcla y llevar a horno moderado (220 grados) por 30 minutos aproximadamente.

Acompañar con mermelada de guayabos.



INGREDIENTES

8 porciones

1 tapa de masa de hojaldre
1 kg guayabos frescos
500 ml de leche
100 gr. azúcar
3 yemas
40 gr. maicena
20 gr. harina
canela

TARTA DE GUAYABOS

PREPARACIÓN

En un bol mezclar 80 gr. de azúcar, las yemas, la maicena y la harina hasta formar una pasta, luego agregar la leche caliente. Verter la mezcla en una cacerola y llevar a fuego bajo sin dejar de revolver.

Cuando tenga una consistencia de crema, apagar el fuego y reservar.

En una asadera extender la masa y colocar los guayabos pelados y cortados en rodajas medianas, espolvorearlos con 4 cucharadas de azúcar y 2 cucharadas de canela. Sobre los guayabos verter la crema. Llevar a un horno de 200 grados por 30 minutos.

Cuando este a temperatura ambiente servir.



INGREDIENTES

8 porciones

300 gr. pulpa de guayabo
1 limón
2 sobrecitos de gelatina sin sabor
1 clara de huevo
50 gr. de azúcar impalpable
250 ml de crema de leche

MOUSSE DE GUAYABO

PREPARACIÓN

En un bol batir la clara junto al azúcar con una cucharadita de jugo de limón hasta formar picos.

En otro bol batir la crema de leche a punto chantillí, reservar.

Disolver la gelatina en 1/4 vaso de agua fría y mezclar con 1/2 vaso de pulpa de guayabo caliente, y agregar

Guayabo

al resto de la pulpa de guayabo. Añadir el merengue a la pulpa de guayabo y luego mezclar con la crema de leche en forma envolvente.

Llevar a un molde, enfriar en la heladera por 6 horas. Servir acompañada de guayabos fresco o mermelada de guayabo.



INGREDIENTES

4 porciones

8 guayabos medianos
 1/2 litro vino tinto
 125 gr. azúcar
 2 ramas de canela
 1 cucharada de anís
 2 clavos de olor
 2 cucharadas jugo de limón
 cáscara de una naranja

GUAYABOS AL VINO TINTO

PREPARACIÓN

Pelar los guayabos y reservar. Para que no se oxiden dejarlos en agua con una cucharada de jugo de limón. Poner en una cacerola el azúcar junto con una cucharada de jugo de limón, cuando comience a derretirse agregar el vino y las especias, junto a la cáscara de naranja.

Cuando esté el vino caliente agregar los guayabos y dejar cocer a fuego lento por 20 minutos aproximadamente, pinchar los guayabos para saber si están tiernos y apagar el fuego.

Servir cuando están tibios o fríos. Acompañar con helado de vainilla.



INGREDIENTES

4 porciones

100 gr. merengues
 500 gr. guayabos (pelados)
 100 ml de agua
 70 gr. azúcar
 limón
 100 gr. chocolate negro
 100 ml crema de leche
 nueces

CHAJÁ DE GUAYABO

PREPARACIÓN

Preparar el almíbar con 100 ml de agua y 50 gr. de azúcar, agregar ralladura de limón. Dejar reducir a la mitad el volumen del almíbar.

Colocar los guayabos pelados cortados en trozos grandes en un bol y verter el almíbar, reservar.

Batir la crema de leche con 1 cucharada de azúcar (20 gr.) a punto chantillí y reservar.

En una fuente colocar los merengues romperlos en trozos grandes, sobre los merengues colocar la crema de leche, luego los guayabos, las nueces y al final el chocolate derretido.

Servir bien frío.



INGREDIENTES

Para 1 1/2kg chutney

- 1 kg guayabos pelados
- 2 cebollas coloradas
- 2 ajíes catalanes
- 100 gr. pasas de uvas
- 150 gr. azúcar rubia
- 100 ml vinagre de guayabo
- 1 cucharada curry (picante)
- 1 cucharadita jengibre molido
- 1 cucharadita jengibre rayado fresco

CHUTNEY

PREPARACIÓN

Pelar y cortar los guayabos y las cebollas en cubos medianos, cortar los ajíes en tiras finas. Poner todo en una cacerola y agregar el vinagre (puede ser vinagre de manzana sino no tiene de guayabo), las especias y por último las pasas de uva y el azúcar.

Cocer a fuego lento por 35 minutos aproximadamente. Mezclar de vez en cuando.

Cuando esté listo dejar enfriar y reservar en la heladera. Acompaña muy bien las carnes, especialmente el pollo.





PITANGA

PITANGA

Pitanga. Ñangapiré. *Eugenia uniflora* L. Familia: Myrtaceae

Árbol o arbusto, nativo del oeste, norte y centro del Uruguay, sur del Brasil y otras regiones de América del Sur. Vive generalmente en montes ribereños y en quebradas. Follaje persistente o semi-caduco, verde, lúcido, a veces con coloraciones rojizas a violáceas en el invierno y tonalidades purpúreas más o menos pronunciadas en los brotes nuevos. Hojas simples, opuestas, con agradable aroma. Flores blancas, con largos pedúnculos, frágiles. La floración ocurre en primavera, es abundante, hermosa y muy atractiva para las abejas. Las frutas maduran en noviembre y diciembre. Muchos árboles pueden presentar una segunda floración en verano, enero-febrero y se cosechan en marzo-abril. La mayoría de las plantas son altamente productivas, con cosecha concentrada. Las frutas tienen pequeño tamaño, diversos colores, anaranjados, rojos, violetas o casi negros, con costillas muy o poco marcadas, de sabor característico, dulzón, con presencia de taninos y jugo con pigmentos que tiñen, vida poscosecha corta. Contienen



1 o 2 semillas grandes. Son muy apreciadas por los pájaros, que colaboran en la dispersión natural de la especie. Se consumen frescas o procesadas, obteniéndose muy buenos licores, jugos, helados, salsas y otros. Poseen elevado contenido de compuestos antioxidantes y propiedades medicinales.

La multiplicación se realiza fundamentalmente por semillas, en un inicio presentan lento crecimiento y requieren media sombra. También se pueden estaquillar o utilizar raigones, si se desean plantas idénticas. Existe una gran diversidad de plantas dispersas en el país, tanto en áreas silvestres como en cultivadas. Se adaptan bien a los jardines y patios interiores, es posible podarlas y utilizarlas como cerco, cortina u otras formas ornamentales.

De nuestras frutas nativas, es la más conocida y con mayor presencia en los jardines y parques de todo el país, por su adaptabilidad, su gran potencial ornamental, sus deliciosas frutas y sus propiedades medicinales y nutraceuticas.



SALSA DE PITANGAS AL TANNAT

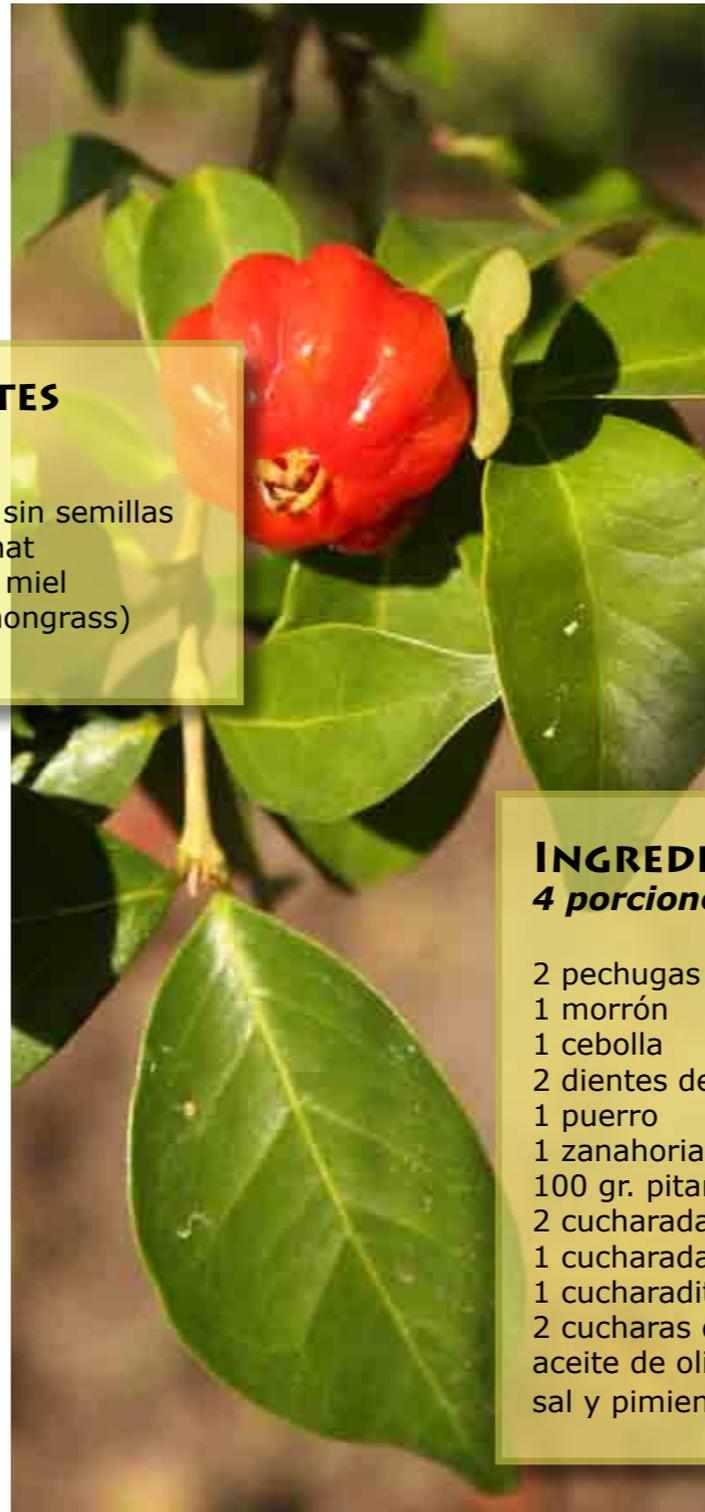
PREPARACIÓN

Colocar en un sartén las pitangas junto vino y la miel, cuando empieza a hervir agregar el pasto limón cortado muy fino. Dejar reducir. Salpimentar.

Esta salsa es ideal para acompañar carnes rojas, por ejemplo costillitas de cordero.

INGREDIENTES 4 porciones

200 gr. pitangas sin semillas
200 ml vino tannat
2 cucharadas de miel
pasto limón (lemongrass)
sal y pimienta



INGREDIENTES 4 porciones

2 pechugas de pollo
1 morrón
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 puerro
1 zanahoria
100 gr. pitangas sin semillas
2 cucharadas de jengibre rayado
1 cucharada de curry
1 cucharadita de comino
2 cucharas de semillas de sésamo
aceite de oliva
sal y pimienta

PITANGA Y CURRY

PREPARACIÓN

Cortar en dados pequeños el pollo y en juliana las cebolla, el morrón, el puerro y la zanahoria, picar el ajo a gusto. Poner en un wok (o sartén) aceite de oliva, saltar las hortalizas, y luego cuando estén tiernas agregar el pollo, dorarlo y enseguida incorporar las pitangas, el jengibre, la sal y la pimienta.

En una taza mezclar el curry y el comino, agregar 1/4 de taza de agua y luego verter en el wok. Agregar las semillas de sésamo.

Dejar cocinar unos 10 minutos y esta listo. Servir con arroz integral o quinoa.





INGREDIENTES

4 porciones

1 berenjena
1 tomate
1/2 morron
1 cebolla chica
100 gr. pitangas sin semilla
4 flores de zapallo
aceite de oliva
vinagre de manzana
albahaca
sal pimienta

RATATOUILLE DE PITANGA

PREPARACIÓN

Pelar el tomate y quitarle las semillas, cortar en cubitos pequeños el tomate, la cebolla, la berenjena y el morrón, añadir 3 cucharadas aceite de oliva en el sartén y saltar las hortalizas, cuando estén tiernas agregar las pitangas sin semillas y salpimentar, dejar cocinar 3 minutos.

Preparar la vinagreta, colocar en el vaso de la licuadora, ocho cucharadas de aceite de oliva, las hojas de albahaca, una cucharada de pitangas sin semilla, dos cucharadas de vinagre, sal, pimienta y licuar todo.

Rellenar las flores de zapallo con la "ratatouille", salsear con la vinagreta.

Si no hay flores de zapallo, puede rellenar tomates, paltas, etc.



INGREDIENTES

4 porciones

800 gr. pulpa vacuna (para churrascos)
200 gr. pitangas sin semillas
200 gr. mozzarella
100 gr. tomates secos en aceite
albahaca
aceite de oliva
aceto balsámico
sal y pimienta (de Anacahuita)

ARROLLADITOS DE PITANGA

PREPARACIÓN

Cortar la pulpa en 8 churrascos de 100gr. aproximadamente. Cortar en tiras finas la mozzarella, y en trozos pequeños los tomates, mezclarlos junto a 150gr. de pitangas con una cucharada de aceite de oliva sal y pimienta. Rellenar la carne, formando rollitos. Llevarlos a una plancha caliente con 2 cucharadas de aceite de oliva.

Mezclar en la licuadora 50 gr. de pitangas, albahaca, 6 cucharadas de aceite de oliva y 2 cucharadas de aceto balsámico, sal y pimienta, saltear la carne con este aderezo.

La pimienta que utilice es la llamada “falsa pimienta” que son los frutos de la Anacahuita.

Recoger los frutos del Anacahuita cuando están de color rojo fuerte, colocarlos en una asadera y llevar a un horno bajo de 100 grados por 10 minutos, luego se puede utilizar como pimienta directamente o combinar con otras pimientas en grano.



INGREDIENTES **6 porciones**

3 tomates medianos
1 morrón rojo mediano
250 gr. pulpa de pitanga
1 pepino
150 ml de agua
aceite de oliva
aceto balsámico
albahaca
sal y pimienta

GAZPACHO DE PITANGA

PREPARACIÓN

Pelar los tomates, morrón y pepino, sacar las semillas y cortar en trozos.

Para pelar los tomates, hacer un corte en cruz en la base del tomate y sumergirlos en agua hirviendo un minuto, a continuación sumergirlos en agua con hielo, la piel se va a despegar y puede sacarla fácilmente.

Para pelar el morrón, llevarlo a fuego directo de la hornalla, cuando este casi negro ponerlo en una bolsa de plástico para que sude y sacar luego fácilmente la piel. Colocar en el vaso de la licuadora los tomates, el pepino, el morrón, la pulpa de pitanga (si esta medio congelada mejor), el agua, tres cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de aceto balsámico, sal, pimienta y las hojas de albahaca, licuar, dejar enfriar en la heladera y servir bien fresco.





INGREDIENTES

8 porciones

250 gr. harina
125 gr. manteca
1/4 vaso de agua
1 huevo
200 gr. pulpa de pitangas
2 manzanas
1/2 taza pasas de uva
50 gr. de azúcar
1 sobre de gelatina sin sabor

PASTEL DE PITANGAS

PREPARACIÓN

Mezclar en un recipiente la harina con 100 gr. de manteca y el huevo, agregar agua para ir formando la masa. Enfriar la masa en la heladera por 15 minutos. Luego llevar a una forma redonda

En un sartén cocinar las manzanas en trozos pequeños con 25 gr. de manteca, agregar el azúcar y las pasas,

cuando las manzanas estén tiernas agregar la pulpa de pitangas, mezclar bien y añadir la gelatina sin sabor disuelta en 1/4 vaso de agua fría.

Rellenar la forma de masa con la mezcla de pitangas y manzanas, hornearla por 10 minutos a 200 grados. Dejar enfriar y servir a temperatura ambiente.



INGREDIENTES

10 porciones

150 gr. azúcar
200 ml agua
4 yemas
250 ml crema de leche
250 gr. pulpa de pitanga
hojas de cedrón

PARFAIT DE PITANGA

PREPARACIÓN

Preparar el almíbar, con 100 gr. de azúcar y 200 ml de agua junto a las hojas de cedrón, debe reducir a la mitad aproximadamente.

Batir las yemas hasta que estén bien espumosas con 50 gr. de azúcar y agregarle poco a poco el almíbar caliente sin dejar de batir. Cocer a baño María durante 5 minutos batiendo siempre, hasta que tenga una Pitanga

consistencia media espesa.

Agregar a la preparación la pulpa de pitanga.

Batir la crema de leche a punto chantilli.

Cuando la mezcla de la pitanga este fría, agregar la crema de leche batida en forma envolvente. Colocar en un recipiente, puede ser un molde para hornear pan (1litro), congelar y unos minutos antes de servir, pasar a la heladera. Desmoldar y servir.



INGREDIENTES **8 porciones**

2 sobres de gelatina sin sabor en polvo
¼ taza de agua fría
4 huevos
150 gr. de azúcar
250 gr. de pulpa de pitangas

MOUSE DE PITANGAS

PREPARACIÓN

Suavizar la gelatina con agua fría (1/4 vaso). Batir las yemas junto con la mitad del azúcar y añadir la pulpa de pitangas. Cocinar a fuego bajo hasta que espese, revolviendo constantemente. Añadir la gelatina disuelta con el agua, mezclar bien. Dejar enfriar y reservar.

Batir las claras junto el azúcar hasta que forme picos firmes. Incorporar las claras a la mezcla de las pitangas en forma envolvente. Enfriar 6 horas mínimo en la heladera. Servir con galletitas caceras.

MARGARITA DE PITANGA

PREPARACIÓN

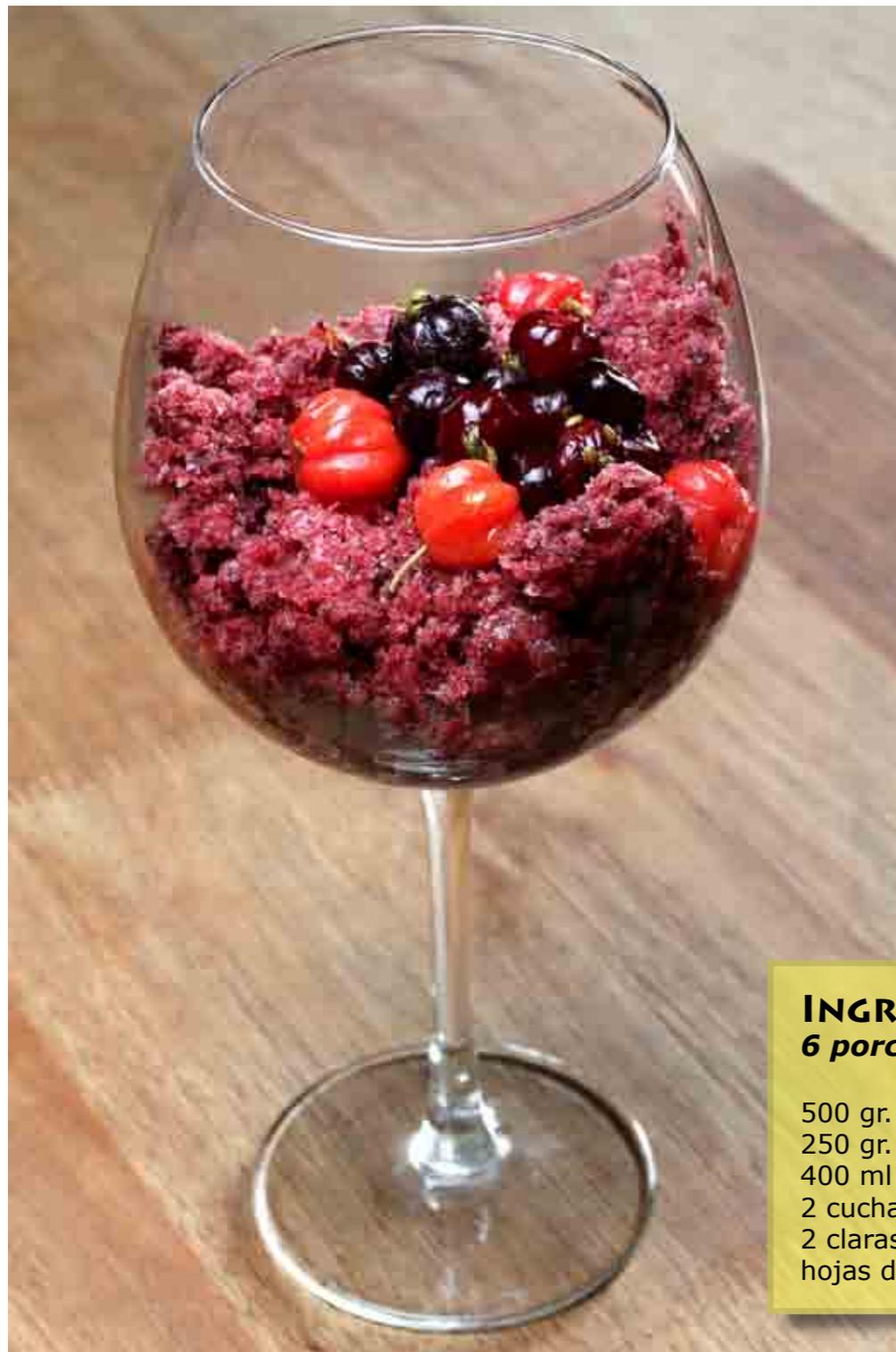
Mezclar el tequila, el licor, el jugo de limón, la pulpa de pitanga y unos cubos de hielo en la licuadora. Decorar el borde de la copa con azúcar y con una rodaja de limón.

Se puede suplantar el licor de naranja por almíbar de cedrón, 100ml de agua, 50gr. azúcar y 10 hojas de cedrón, llevar a fuego durante unos minutos hasta consistencia de jarabe.

INGREDIENTES

1 medida (30ml) de Tequila
3/4 medida de licor de naranja
1/2 medida de jugo de limón
50 gr. pulpa de pitangas congeladas
hielo a gusto
azúcar
limón





INGREDIENTES **6 porciones**

500 gr. pulpa de pitangas
250 gr. azúcar
400 ml de agua
2 cucharadas de jugo de limón
2 claras de huevo.
hojas de cedrón

SORBETE DE PITANGA

PREPARACIÓN

En una cacerola, calentar el agua con 200 gr. de azúcar y las hojas de cedrón.

Revolver hasta que el azúcar esté disuelto y dejarlo hervir 5 minutos.

Colar y enfriar el almíbar en la heladera

Luego mezclarlo con la pulpa de pitanga. Llevar esta mezcla al congelador una hora.

Batir las claras con 50 gr. de azúcar hasta formar picos firmes.

Sacar la mezcla de pitangas del congelador, romper los cristales de hielo y mezclar con las claras.

Volver a poner en el congelador.

Al cabo de otra hora, sacar nuevamente y batir para romper los cristales.

Dejarlo en el congelador hasta la hora de servir.





APÉNDICE

LICOR DE ARAZÁ

INGREDIENTES para 1 litro de licor

- 200 gr. arazá
- 1/2 litro alcohol de cereales
- 1/2 kg. azúcar
- 1/2 litro agua



PREPARACIÓN

Colocar el arazá en un frasco de vidrio y romperlos un poco.
Colocar alcohol y cerrar herméticamente.
Macerar por 3 meses.
Prepara almíbar colocando el agua y el azúcar en una cacerola a fuego lento. Dejar hervir por 5 minutos aproximadamente.
Cuando este frío, mezclar con el alcohol y arazá. Filtrar con filtro de papel y envasar.

NOTA: Receta de la publicación de INIA en tu mesa.



MERMELADA DE GUAYABO

Esta receta es de mi abuela paterna Juvelina, mi primera maestra de cocina, ella fue la que me hizo amar esta profesión.

INGREDIENTES

- 1k de pulpa de guayabo
- 1 limón
- 750 gr. azúcar



PREPARACIÓN

Dejar macerar la fruta con el azúcar y el jugo de un limón aproximadamente una hora.
Luego llevar a fuego moderado por 40 minutos.
Envasar en bollones esterilizados y ponerlos en una cacerola sumergidos en agua, cuando empiece a hervir, dejar media hora a fuego suave.

COULIS DE FRUTOS NATIVOS

Un coulis es un tipo de salsa procedente de la cocina francesa. Su terminología ha avanzado tanto como ha avanzado la cocina, lo que en un principio era una elaboración de carne espesada que daba cuerpo y sabor a las salsas, ha pasado a ser también una salsa o puré dulce o salado, de frutas y de vegetales, elaborado por cocción, por maceración, etc.

Actualmente los coulis más populares son los de frutas que se aplican en los postres, como el tradicional *coulis de fresa* o de frutos rojos, que acompaña a la tarta de queso y los de vegetales (y también de frutas) que se sirven para acompañar carnes y pescados.

INGREDIENTES

1 kg. pitangas, arazá o guaviyú sin semillas
500 gr. azúcar



PREPARACIÓN

Procesar la fruta sin semillas, si es arazá se puede procesar con las semillas y luego pasar la pulpa por un chino o colador muy fino y sacar las semillas. En una cacerola poner el puré de frutas y el azúcar. Calentar a fuego lento, revolviendo hasta que rompa a hervir. Retirar del fuego y dejar enfriar. Poner el coulis en bolsas para freezer. Congelar, puede durar 6 meses congelado y en heladera 10 días.



VINAGRE DE GUAYABO

Buscando alternativas para conservar los frutos nativos, la idea del vinagre siempre estuvo presente. En mi receta pude lograr un vinagre de sabor frutado, color interesante, buen aroma. Ideal para ensaladas frescas, y lo aconsejo especialmente para el chutney de guayabo.

INGREDIENTES

500 gr. guayabos
2 litros de agua
2 cucharadas de azúcar



PREPARACIÓN

Lavar y cortar los guayabos con cascara en cubos medianos, ponerlos junto al agua y el azúcar en un recipiente de vidrio, tapar el recipiente con una gasa para que entre aire. Poner el recipiente en un lugar oscuro a temperatura ambiente. Las primeras dos semanas revolver dos veces al día todos los días. La tercer semana revolver día por medio. La cuarta semana revolver dos días de por medio. La quinta semana dejar que repose. Al finalizar la quinta semana medir el PH, si el valor es de 4 o menos ya esta listo para filtrar. Se puede dejar unos días mas si se quiere mas ácido. Colar con un colador muy fino, y luego colar nuevamente con una tela. Envasar.

PRODUCTORES DE FRUTOS NATIVOS DEL URUGUAY

Alejandro Arcauz y Laura Rosano

Chacra IBIRA PITA - San Luis, Canelones

Tel : 4378 28 44 , 099 500 574

email: arcauz@gmail.com - laura.rosano@gmail.com

FRUTOS: Arazá, Guaviyú, Guayabo, Pitanga, Ubajai

Antonio Guimaraens y Familia

Chacra ARAZA- Punta Negra-Piriápolis-Maldonado

Email: aguima@adinet.com.uy

Frutos: Arazá, Guayabo , Guaviyú, Pitanga

Carlos Croce

Vivero MONTENATIVO

Campo demostrativo: R 12 km. 6,0 Maldonado

Tel : 24808039, 099263039

Email: vivero@montentivo.com, administracion@montentivo.com

FRUTOS: Arazá, Guaviyú, Guayabo, Pitanga, Ubajai

Claudia Bazzano

Cno Los Pirinchos 3111, Montevideo Rural

Frutos: Guayabo, Arazá, Ubajai

Tel: 095069986 , 091675301 , 23237498

E-MAIL: claubazza@gmail.com

Dalita Barrenechea – Domingo Luizzi

Establecimiento La Araucaria.

Modulo de Desarrollo INIA Las Brujas, R 22 Paraje

Artillero Depto. Colonia

Tel: 452 23079 , 099785479

Mail dalita@adinet.com.uy

Frutos: Guayabo, Arazá, Pitanga



Javier Calcetto,

Montevideo, Melilla.

Telefonos: 23236041 , 095192509

Email: calcetto@adinet.com.uy

Frutos: Arazá rojo, Guaviyú

Ricardo Masculiatte

Juanicó – Canelones

Email: ricardomas3@hotmail.com

Tel: 43358280, 099636585

Fruto: Guayabo

Lucia de Castro

Establecimiento Guanabí - San Ramon, Canelones.

Tel 099697344

Email: luludec@hotmail.com

Fruto: Guayabo

Pablo Gonzalez

Ruta 15 km 34, Rocha

Tel: 099232633

Email: pablogza2012@gmail.com

Frutos: Araza rojo y amarillo, guayabo y pitanga.

VIVEROS DE PLANTAS NATIVAS DEL URUGUAY

CANELONES

Caraguatá

Tel.: 2698 86 15

emil: miria.perez@adinet.com.uy

uy/ecavada@adinet.com.uy

Pachamama – El Pinar

Tel.: 26984689

Web: <http://www.viveropachamama.com/>

Email: viveropachamama@hotmail.com

Vivero I.M. Canelones

Tel.: 23323934

Email: martin.gougeon@imcanelones

Vivero I.M. Montevideo – Toledo

Toledo

Tel.: 22276138

Email: jocano@adinet.com.uy

Vivero Nacional de Toledo Chico

Tel.: 22969071

Email: danielsanroman@mgap.gub.uy

FLORIDA

La Siembra

Tel.: 099 282 183

Email: mi_sombrailsevaldez@hotmail.com



FLORES

Vivero Parque Bartolomé Hidalgo

Tel.: 099584754

Email: werramuspe@hotmail.com

LAVALLEJA

Vivero del Parque Vacaciones UTE-ANTEL

Tel.: 24430424

Email: quintin@adinet.com.uy

Vivero del Parque Salus

Tel.: 099920269

Email: salusguardaparques@hotmail.com

MALDONADO

Dunícola (Dir. Nac. de Vialidad)

Tel.: 4248 2509

Email: mrivero@dnv.gub.uy

Guaviyú – San Carlos

Email: ilt@adinet.com.uy

Laguna del Chajá

Tel.: 44102128

Email: lagunadelchaja@gmail.com

Mercado de Flores y Plantas

Tel.: 42239339

Email: mecaflor@adinet.com.uy

Monte Nativo

Tel.: 099263039 / 24808039

Email: cacroce@adinet.com.uy

Mis Viejos

Tel.: 099204952

Email: viveromisviejos@hotmail.com

Permacultura Uruguay – Aiguá

Tel.: 44406354

Email: eldav21@yahoo.com.ar

Rama Negra – Punta Piedra

Tel.: 42774795

Email: licopar.rosina@adinet.com.uy

Silvestris – Bal. Buenos Aires

Tel.: 4277 4418

MONTEVIDEO

Vivero del Jardín Botánico

Tel.: 23364005

Email: julgago@yahoo.com

SAN JOSÉ

Plantas km 47 – Libertad

Tel.: 23454490

Emil: j.anamaria@hotmail.com

TACUAREMBÓ

Santa María

Tel.: 099836110

Email: andresberrutti@adinet.com.uy

Fuente: <http://nativasuruguay.wordpress.com/inicio/>



Uruguay Cultura **LEY DE FONDO
CONCURSABLE
PARA LA CULTURA**

mec

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA
Dirección Nacional de Cultura

Proyecto seleccionado por Fondos Concursables para la Cultura - MEC

