

ARAZÁ PITANGA GUAYABO DEL PAÍS

Los frutos nativos tienen quien le escriba, y ya empiezan a tomar protagonismo con su propio recetario. La chef especialista en cocina regional Laura Rosano, en coautoría con la nutricionista Paula Rama, acaba de publicar el primer libro en el que se incluyen recetas dulces y saladas para prepararlos.

POR PABLO ANTÚNEZ FOTOS FERNANDO PENA Y MARTÍN RODRÍGUEZ

La cocina uruguaya no es únicamente asado o dulce de leche. En un mundo donde la gastronomía busca cada día identificarse con sabores propios, los frutos nativos como la pitanga, el arazá o el guayabo del país conforman un abanico de sabores que jerarquizan las materias primas, aunque todavía muchos cocineros no se animan a utilizarlos en sus platos.

En muchos casos se conocen poco, en otros se les asocia con fruta de pobres. Como si fuera una rueda de carro, al no existir una demanda formada en el mercado gastronómico hay pocos productores que los cultiven, pese a que se cuenta con investigaciones locales que insinúan su potencial. Mientras en Uruguay el guayabo del país —uno de los más populares— apenas cuenta con algunas pequeñas plantaciones, en Australia se desarrollan cultivos a escala comercial partiendo de genética uruguaya.

Diversos estudios nutricionales muestran el alto potencial de los frutos nativos, aportando antioxidantes y vitaminas a los consumidores a la par de varias frutas y verduras de consumo popular. Sin embargo, ahora los frutos nativos pisan más fuerte de la mano de la chef Laura Rosano, especializada en cocina regional y mediterránea, una uruguaya que trabajó en Suecia, Holanda y otros países europeos, pero que además tiene un posgrado en dieta mediterránea en la Universidad de Barcelona.

Productora, cocinera e investigadora, junto a la nutricionista Paula Rama lanzaron el primer Recetario de Frutos Nativos del Uruguay al acceder a Fondos Concursables para la Cultura que otorga el Ministerio de Educación y Cultura. Además de recetas prácticas y fáciles, la publicación aporta una lista de productos que acercan al consumidor con los productores de fruta, así como los viveristas de plantas nativas.

Losano, impulsora del Slow Food Internacional en Uruguay (especialmente en el departamento de Canelones) y profesional de la Iniciativa de FAO “Chef contra el hambre”, contó a foodie cómo llegó a cumplir con este sueño, así como su experiencia en cuanto al uso de varios frutos nativos en una cocina que busca cada día mayor identidad.

¿Cómo nace tu inquietud por los frutos nativos? Cuando volví al Uruguay en 2005 venía con la idea de empezar a trabajar con la fruta nativa porque en Europa había usado mucho

PERFIL

Tiene 17 años de experiencia en gastronomía. Cocinera profesional, pertenece a la primera generación de técnicos en gastronomía (1993) en el marco de una experiencia de estudios entre la UTU y la Intendencia Municipal de Montevideo, donde los futuros cocineros y técnicos estudiaban en el emblemático Hotel Carrasco. En 1995 se fue a Suecia y cursó estudios en cocina escandinava. En 1998 se mudó a Holanda y fue jefe de cocina en tres restaurantes dedicados a la gastronomía mediterránea. Cuenta con un posgrado en dieta mediterránea por la Universidad de Barcelona.

arándanos, grosellas y moras. En Suecia realicé un curso sobre frutos del bosque, solíamos salir en el verano a los bosques suecos a recoger fruta fresca y posteriormente elaborar licores, mermeladas o hacer bases de salsa para carnes de cerdo y otras. Las grosellas se parecen mucho a las pitangas y cuando regresé me encontré con algunos colegas con los que habíamos estudiado juntos y me dijeron que se estaba usando mucho el arándano, que era el fruto que estaba de moda. Ahí comencé a probar con arazá, pitangas y guayabo del país.

¿Cuál fue la mayor dificultad?

El problema era cómo conseguir la fruta. Comencé a investigar y vi que en el Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria (INIA) se estaban plantando nativas para producción, pero recién se comenzaba. Al final, con mi esposo, nos pusimos a plantar y en la medida que fuimos cultivando comenzamos a realizar nuestra propia investigación.

En casa tenía arazá y guayabo del país, pitanga tenía una vecina y con esas frutas comencé a trabajar

Recetario de Frutos Nativos del Uruguay
Por Laura Rosano y Paula Rama



para ver si podía hacer las mismas recetas que hacía en Suecia y en Holanda con los frutos del bosque. En realidad me cuenta que se puede.

Más allá del abastecimiento de fruta fresca, ¿detectás alguna dificultad en el manejo culinario de estos tres frutos?

La pitanga tiene un sabor muy particular, tiene un cierto pico y eso la diferencia bastante de otras frutas. Las tres frutas tienen su propia personalidad. El arazá rojo es uno de los más ricos y la dificultad de las semillas está superada. Se puede procesar la pulpa con semilla y luego pasarla por un colador muy fino para separarla. La pitanga tiene el problema que la semilla se rompe (es un poco más grande y esa es una ventaja) pero se quita fácilmente. En este caso se debe procesar la pulpa en forma manual.

Pitangas, arazá y guayabo pueden ser usados para bases de salsas sin problema. ¿Le ves otros usos?

Incluirlos más en los platos aportaría una buena identidad a nuestra cocina. Potenciaría nuestros productos. Se pueden elaborar aceites saborizados; en mi caso estoy haciendo uno de arrayán y queda muy bueno. También estoy experimentando con bayas de coronilla y tala, son pequeños pero también pueden usarse en jalea o como base para salsas. Las hojas de la pitanga y el arazá también tienen efectos medicinales (hay

bibliografía que lo prueba).

¿Con cuál de las tres te quedás?

La pitanga es una de mis preferidas. Comencé a buscar información para ver si se usaba en la época de la colonia, pero sólo aparecía caña o compota. Tiene usos medicinales para las afecciones de estómago; la hoja del guayabo se usaba para tratar el catarro, pero no encontré nada en cuanto a uso culinario que no fuera mermeladas o licores.

¿Cómo surgió la iniciativa de hacer un libro con recetas para promover el uso de estos frutos nativos?

Noté que había otros cocineros a los que les interesaba mucho el tema. Decidí presentar el proyecto a los Fondos Concursables del Ministerio de Educación y Cultura, porque hacer un libro es muy caro. Pusimos especial cuidado en las fotografías para que la gente pueda reconocer la fruta fácilmente. Hay guabiyú, arazá y pitanga en muchos parques y jardines públicos y la gente no la reconoce (en plena Plaza del Entrevero hay dos árboles de guabiyú).

¿Por qué se usan tan poco si son tan buenas para la salud?

Los frutos nativos se difundieron poco. Es difícil de encontrar el producto. Soy cocinera y productora y conozco la demanda de los dos lados. El cocinero demanda que tiene que haber fruta en el mercado para usarla y el productor se anima a plantarla si existe un compromiso de los cocineros a usarla. Es caro para el pequeño productor plantar, no hay ayudas y menos en estos emprendimientos diferentes que ni siquiera tienen un mercado asegurado. Por lo menos debe haber un poco de compromiso del lado del cocinero de que va a usar la fruta.

Nos queda mucho por hacer para darle un toque más autóctono a nuestra cocina...

A nivel mundial, en la gastronomía, se está buscando siempre una identi-



MARCA DE RECONOCIMIENTO

Arazá (familia Mirtaceae): Posee altos contenidos de azúcares y antioxidantes que ayudan a prevenir riesgos de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Se suman cantidades medias de vitaminas A y B1. Hay dos variedades de fruta, roja y amarilla. Se la encuentra en el Noreste de Uruguay y Sur de Brasil.

Guayabo del país (también se le conoce como Feijoa): Es una fuente de yodo, potasio y vitaminas, principalmente de los complejos C y A. También posee altas cargas de antioxidantes. Es nativo del Norte de Uruguay y Sur de Brasil. Usado desde el siglo XIX como planta ornamental, incluso fue llevado a Europa y multiplicado en varias regiones del mundo (Australia).

Guabiyú (Ibá-viyú): Es típico de zonas subtropicales de América del Sur. Es muy común al Norte del Río Negro. Produce una baya azulada. Es muy rico en antioxidantes naturales.

Pitanga (Eugenia Uniflora): Se le encuentra en el Oeste, Norte y Centro de Uruguay, Sur de Brasil y otras regiones de América del Sur. La fruta aporta muy buena cantidad de antioxidantes. En todos los casos los valores de nutrientes son muy similares a los encontrados en otros frutos. Hay roja, morada y amarilla.

dad regional, una identidad a través de productos. La cocina uruguaya no es sólo asado o dulce de leche. Creo que sería una buena identidad, una carta de presentación, acompañar a las excelentes carnes uruguayas con pitanga, arazá o guayabo (salsas u otros productos cuya base sean las frutas). Son nativas que nos distinguen porque están en Uruguay y sólo al Sur de Brasil y al límite de Argentina. Después no se encuentran en otro lado.

¿Qué futuro le ves a estos frutos nativos en la cocina rioplatense?

Creo que la fruta nativa tiene futuro porque a nivel internacional se buscan cada vez más productos locales. Cuando hablás de Francia se hace alusión al Champagne o Roquefort. España tiene sus productos típicos. Es hora de que Uruguay comience a destacar su marca región, su marca distintiva en la gastronomía. Además de la buena carne, tiene que tener un buen acompañamiento, que no sea el chimichurri que es algo muy típico. También se pueden hacer postres que nos distinguan usando guayabo del país, una buena tarta de arazá; usar las frutas en productos que no sean sólo mermeladas y licores. ■

GAZPACHO DE PITANGA

6 porciones

Ingredientes

3 Tomates medianos
1 morrón rojo mediano
250 g de pulpa de pitanga
1 pepino
150 ml de agua
Aceite de oliva
Aceto balsámico
Albahaca
Sal y pimienta

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.



CEVICHE DEL PAÍS**4 porciones****Ingredientes**

4 guayabos medianos pelados
 600 g de lenguado fresco
 1 morrón rojo
 1 cebolla colorada
 6 limas
 Perejil
 Aceite de oliva saborizado con arrayán
 Sal y pimienta

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. Agregar sal y pimienta.

**ARROLLADITOS DE PITANGA****4 porciones****Ingredientes**

800 g de pulpa vacuna (para churrascos)
 200 g de pitangas sin semillas
 200 g de muzarella
 100 g de tomates secos en aceite
 Albahaca c/n
 Aceite de oliva c/n
 Aceto balsámico c/n

Sal y pimienta (de Anacahuíta*) c/n

Preparación

Cortar la pulpa en 8 churrascos de 100 gramos aproximadamente. Cortar en tiras finas la muzarella, y en trozos pequeños los tomates, mezclarlos junto con 150 gramos 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 con la licuadora 50 gramos 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 de Anacahuíta,

también llamada "falsa pimienta", son los frutos de la Anacahuíta. Recoger los frutos del Anacahuíta cuando estén de color rojo fuerte, colocarlos en una asadera y llevar a un horno bajo de aproximadamente 100°C por 10 minutos, luego se puede utilizar como pimienta directamente o combinar con otras pimientas en grano.

MOUSSE DE GUAYABO

8 porciones

Ingredientes

300 gr de pulpa de guayabo

1 limón

2 sobrecitos de gelatina sin sabor

1 clara de huevo

50 g de azúcar impalpable

250 ml de crema de leche

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 hasta lograr un 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 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 4 horas.

Servir acompañada de guayabos fresco o mermelada de guayabo.



PANNA COTTA Y GUAUVIYÚ

6 porciones

Ingredientes

1 lima

500 ml crema de leche

100 g azúcar

2 sobrecitos de gelatina en polvo

200 g guaviyú sin semillas

100 ml de licor (de naranja o especias)

Preparación

Rayar la cáscara de la lima (sólo el exterior de color verde). Añadir la ralladura en una cacerola, con la crema y 80gr. 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 50gr. de guaviyú, 20gr. de azúcar y el licor, dejar que se evapore el alcohol y que tome cuerpo, luego servir sobre la panna cotta.