

FRUTA

Aragón es el principal productor de fruta de hueso del país. Según los últimos datos del Ministerio de Agricultura, la Comunidad Autónoma Aragonesa produjo el año pasado 526.176 toneladas de albaricoques, cerezas, ciruelas, melocotones y nectarinas.

Durante muchos años los frutales de pepita en Aragón han tenido un crecimiento sostenido tanto en superficies como en rendimientos. Como generalidad se puede decir que casi un tercio de la fruta de pepita está en la provincia de Huesca y los dos tercios restantes en Zaragoza.

45 municipios de la provincia de Zaragoza y Teruel, forman parte del sello de calidad de la DOP Melocotón de Calanda.



SABER MÁS

Aragón ocupa los primeros puestos de la producción nacional de frutas. La pera, la manzana, la cereza o el melocotón cuentan con una gran capacidad exportadora y transformadora, junto con el reconocimiento de calidad de la producción integrada, ecológica o protegida.

El sector del frutal junto al de las hortalizas, ocupan una posición importante en la Producción Final Agraria (PFA) aragonesa. Los sectores de hortalizas y frutas ocupan solamente el 3,2% de la superficie total de Aragón y el 10% de la del regadío y sin embargo, dichas superficies producen el 28% de la producción final agrícola aragonesa. Este sector emplea a casi 20.000 trabajadores durante la campaña sector.

La fruta ecológica sería, por lo tanto, aquella que se cultiva sin el uso de fertilizantes ni pesticidas químicos de síntesis, aprovechando las condiciones naturales para su desarrollo como el clima o el tipo de suelo. En el cultivo de fruta ecológica también son importantes los métodos de producción, recolección y elaboración, siempre sostenibles y respetuosos con el medio ambiente. La fruta ecológica también suele apostar por la proximidad y por la temporalidad, aspectos que potencian la reducción de la huella de carbono, favoreciendo a su vez que la recolección se pueda llevar a cabo en su óptimo grado de madurez.

PROPIEDADES

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. En general, se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

Un informe de la OMS y la FAO publicado recientemente recomienda como objetivo poblacional la ingesta de un mínimo de 400 gr. diarios de frutas y verduras (excluidas las patatas y otros tubérculos feculentos) para prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes o la obesidad, así como para prevenir y mitigar varias carencias de micronutrientes, sobre todo en los países menos desarrollados.

La Estrategia mundial OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud hace hincapié en el aumento del consumo de frutas y verduras como una de las recomendaciones a tener en cuenta al elaborar las políticas y directrices dietéticas nacionales tanto para la población como para los individuos.





Melocotón, queso y miel



4 PERSONAS



1 HORA



MEDIA/
ALTA

Ingredientes

Para la tarta de queso:

- 250 gr. de leche
- 250 gr. de nata líquida
- 200 gr. de queso tipo fresco o de untar
- 1 sobre de cuajada
- 125 gr. de azúcar

Para la gelatina de miel:

- 100 gr. de miel
- 1 hoja de gelatina

Para el crujiente de melocotón:

- 60 gr. de puré de melocotón
- 5 gr. de azúcar glas
- 5 gr. de Isomalt
- 2 gr. de glucosa

Para el helado:

- 120 gr. de leche
- 35 gr. de nata
- 200 gr. de puré de melocotón
- 15 gr. de leche en polvo
- 30 gr. de dextrosa
- 50 gr. de azúcar



Elaboración

- Para la tarta:**
Hervir los líquidos y añadir los sólidos, mezclar y echar en un molde. Cuajar al frío y cortar en raciones.
- Para la gelatina de miel:**
Calentar la miel, añadir la hoja de gelatina (previamente disuelta en agua). Extender en una placa y poner al frío (solidificar).
- Para el crujiente de melocotón:**
Calentar el puré de melocotón y mezclar con el azúcar glas, el Isomalt y la glucosa. Extender y secar.
- Para el helado:**
Pasteurizar a 85°C la leche y la nata. Añadir el puré de melocotón, la leche en polvo, la dextrosa y el azúcar. Enfriar y meter en la heladera. Si no tenemos heladera, triturar o batir todos los ingredientes y colocar en un recipiente apto para congelación. Congelar durante 3 horas, batiéndolo cada 20 minutos para evitar que se hiele, a mano, con batidora o con robot de cocina.

Presentación

Colocar el crujiente de melocotón en el centro del plato. Alrededor poner pequeños trozos de tarta de queso cortado a cuadraditos y la gelatina de miel también cortada alternativamente. Encima del crujiente, colocar la quenelle de helado y decorar con hojas de menta o hierbabuena.