

## Sabores de Neuquén

La provincia del Neuquén se encuentra al Suroeste de la República Argentina, en una región más conocida como "Patagonia Argentina".

Uno de los sabores característicos de la Patagonia Argentina, son los frutos rojos o frutos del bosque. Entre ellos tenemos grosellas, frambuesas, frutillas, moras, cerezas, etc. Como su nombre lo indica, no sólo su tonalidad rojiza (en algunos casos azulada) las caracteriza como grupo, sino además su especial sabor. Son utilizadas en diversas preparaciones, generalmente relacionadas a productos de panadería y confitería. De todas formas, son frutas de bajo valor calórico, lo que las hace una opción interesante en el momento de perder unos kilos.

Para conocer un poco más de cada una, veremos una breve descripción de algunas de las mismas:

**Grosellas:** las grosellas son los frutos comestibles del grosello, un arbusto de alrededor de 1,5 metros. Tienen un sabor ácido muy peculiar y, debido a su nivel de acidez, es que son especialmente útiles para la preparación de jales, mermeladas, dulces, etc.

**Frambuesas:** Las frambuesas son las frutas del frambueso (arbustos de hasta 2 m de altura). Su fruta tiene numerosas drupas agregadas, su color es rojo opaco y es veloso. Por su parecido a las zarzamoras, a veces se las confunde, aunque estas últimas al madurar se oscurecen.

**Moras y Zarzamoras:** Las zarzamoras son los frutos del arbusto zarzamora. Las zarzamoras son frutos carnosos negros que contienen, al igual que las frambuesas, tiene numerosas drupas agregadas.

Vayamos viendo algunos ejemplos:

### Mermeladas de frutos exóticos (rosa mosqueta, grosellas, frambuesas, frutillas, moras o cerezas):

<i>Ingredientes</i> (2 kg mermelada aprox.)	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kilo de fruta</li><li>• 650 gr. de azúcar</li><li>• 1 cda. sopera de jugo de limón</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se lava y se deja secar la fruta (previamente peladas y descaroizadas -si fuera necesario-)</li><li>• Se colocan en una cacerola junto con el jugo de limón y se dejan cocinar a fuego lento removiéndolas para que se deshagan.</li><li>• Se retiran del fuego y se pisan con el pisapapas o batidora de mano.</li><li>• Se coloca en una olla fuego lento, se incorpora el azúcar y se remueve continuamente.</li><li>• Cuando la mermelada tenga la densidad correcta se deja</li></ul>

	<p>entibiar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se la vierte en los frascos y se cubre la parte interna de la tapa con un disco de papel parafinado impregnado en alcohol.</li><li>• Se cierra herméticamente.</li></ul>
--	---

Otras opciones para este tipo de frutas, es agregarlas en tortas, budines, cheese-cakes, tortas de queso, etc. Su acidez contrarresta un poco al sabor dulce de estos productos. Resultan especialmente ricas combinadas con chocolate.

*Nutri Salud*  
www.nutri-salud.com.ar  
Prof. Lic. María de los Angeles Gubín