



CENTRO DE EDUCACIÓN ALTERNATIVA



GASTRONOMIA

QUEQUE DE PAPAYA

PARTICIPANTE:

Ruth Anayda Vergara Gutierrez

DOCENTE:

Profa. Marisol

COROICO – 2021

INTRODUCCIÓN

La papaya cuyo nombre científico es *Carica papaya*, pertenece a la familia de las Caricáceas, nativa de Centroamérica, posiblemente entre el sur de México y el norte de Nicaragua. La primera mención de la misma fue en el año 1535 y se le atribuye a Oviedo (Gonzalo Fernández de Oviedo_1478_1557, historiador español), quien informó a los reyes de España haber visto plantas de papayas creciendo en dicha región.

Su llegada al Caribe y a Suramérica se debió a los marinos españoles y portugueses. En estos lugares se le conoce con diferentes nombres, tales como fruta bomba, lechosa, papaw, pawpaw y otros. Su distribución en todo el resto del mundo tropical se logra durante el siglo XVI.

El fruto de la papaya, tiene diferentes usos, tanto como fruta fresca, en jugos, en batidos, en helados, como parte de las ensaladas, dulces diversos de elaboración casera o envasados por la industria, tanto semi verdes como maduros. Algunos países de Asia, África y Oceanía los destinan a la obtención de látex. De este líquido lechoso que es abundante en los frutos verdes, se extrae la papaina. La papaina se usa ampliamente como ablandador de carnes y también en la clarificación de cervezas y otras bebidas. Es de gran utilidad para suavizar las lanas, así como en el curtido de las pieles. Tiene gran aplicación en la fabricación de caucho y además en la preparación de productos medicinales y de remedios caseros, etc.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Identificar las características generales de la papaya y su uso en la repostería.

OBJETIVO ESPECIFICO

Adquirir conocimientos sobre la importancia de la papaya; y como parte fundamental en la vida cotidiana y la repostería.

MARCO TEORICO

La papaya (*Carica papaya* L.) es originaria de las zonas tropicales de México y Centro

América. Este fruto por su alto valor nutritivo y propiedades medicinales posee características que han contribuido a incrementar su cultivo. La papaya se consume principalmente como fruta fresca, además se usa para preparar refrescos, jugos, encurtidos, mermelada, fruta en almíbar o cristalizada. También produce látex que se extrae de los frutos verdes y tallo, el cual contiene la enzima papaína que favorece la digestión de las proteínas. (Cañas, 1997) La primera mención escrita que se tiene de la papaya es en la “Historia Natural y General de las Indias” de Oviedo, quien alrededor del año 1535, en una carta a su Soberano, le decía haber visto, esta planta, creciendo en el sur de México y Centroamérica. (García 2010) En los primeros tiempos de la conquista se distribuyó rápidamente por todas las Antillas y Sudamérica. A finales del siglo XIV y a principios del XV se difundió al continente asiático, India y Hawai, por navegantes españoles y portugueses. Ahora se encuentra cultivado en extensas zonas por todas las regiones tropicales y subtropicales. En los últimos años el 50% de la producción mundial se concentra en Brasil, México y la India. (García 2010) Guarayos, Cotoca y San Julián son las tres zonas en el departamento de Santa Cruz que concentra la mayor producción de papaya, más de 450 hectáreas y que el mercado principal donde se comercializa es en la capital cruceña. En el departamento de Cochabamba, en la zona del Chapare también se produce bastante esta fruta. 11 Hoy la zona tropical subtropical del departamento de La Paz se viene cultivando la papaya criolla Salvietty, que presenta un mesocarpio amarillo, el cual está siendo sustituido por la variedad Red lady.

La papaya es una planta herbácea de crecimiento relativamente rápido y de vida corta (no resulta provechoso cultivarlos por más de 3 años, porque los frutos se vuelven más pequeños). Tiene un tallo hueco, segmentado y erecto; presenta un gran número de hojas grandes y lobuladas. La altura de la planta puede llegar hasta varios metros.

ORIGEN Y DISTRIBUCIÓN

Nativa de los climas cálidos del norte y centro de América, especialmente en el sur de México y Nicaragua. Después del descubrimiento de América se distribuyó a muchas otras partes del mundo como África y Asia. Actualmente se cultiva por todas las regiones tropicales y subtropicales de mundo siendo los más sobresalientes Brasil, México e India.

Árbol. Perenne de crecimiento acelerado, de tamaño grande y de corta duración. A diferencia de muchas otras frutas solo necesita de seis a diez meses para empezar la cosecha de sus frutos. Su altura aproximada es de 2,10 metros de altura. La savia es de consistencia lechosa y contiene una enzima, la papaína, empleada como ablandador de carnes: en las parrillas o barbacoas se emplea el jugo que fluye al cortar la corteza de la papaya verde para rociarlo sobre la carne a la cual deja sumamente tierna y jugosa.

Flores. Existen tres clases: femeninas, masculinas y hermafroditas femeninas. Las plantas bisexuales y femeninas son las que pueden producir frutos. Si se cultiva la papaya con fines comerciales para el consumo humano la mejor opción son las hermafroditas ya que sus frutos son de menor tamaño y más manejables.

Fruto. Dependiendo mucho del tipo de árbol, el fruto puede ser redonda u oblonga y de tamaño pequeño, mediano o grande. De 10 a 25 cm. de largor y de 7 a 15 cm. de diámetro. Pudiendo pesar hasta 9 kg, en la mayoría de los casos no suelen pesar más de 500 o 600 gramos. Su pulpa es carnosa y jugosa de color anaranjado o rojizo. Su cáscara ranurada de color verde amarillento, amarillo o anaranjado. Sus semillas están dentro, pegadas a las paredes, de color negro redondeadas.

CLASIFICACIÓN

Existen numerosas variedades de papaya, que se pueden englobar en diferentes tipos varietales, como „Cubano“, „Paraguanero“, etc. Algunas variedades comerciales son „Solo“, „Betty“ y „Puna“.

Debido a que el papayo es una planta que se reproduce por semillas, se han obtenido múltiples variedades. Se pueden distinguir diferentes tipos de variedades según sus características agronómicas.

Cubano: los frutos de este tipo son globosos u oblongos, de 30-35cm de largo y 20-25cm de ancho. Pueden pesar hasta 3-4kg, con la pulpa gruesa, consistente, de color anaranjado intenso y de sabor dulce.

Paraguanero: estos frutos son alargados y cilíndricos, de 26cm de largo y 14 de ancho.

Cartagena: los frutos son cilíndricos de unos 40cm de largo y 12-20cm de ancho. Pesan entre 3,5 y 5kg. La corteza es de color verde claro y la pulpa naranja pálido, de sabor dulce.

Rojo: este tipo forma frutos globosos, de 20-25cm de largo por 12-19cm de ancho. El

peso oscila entre 1,2 y 2kg. La pulpa es roja y de sabor dulce, con pocas semillas.

Hawaiano: los frutos son esféricos y pequeños de 200 a 250g de peso. La pulpa es de color naranja pálido y no muy dulce. Algunas variedades comerciales de papaya son „Solo“, „Bluestem“, „Graham“, „Betty“, „Fairchild“, „Rissimee“, „Puna“ y „Hortusgred“.

Existe además una especie de papaya llamada papayuela o papaya silvestre (*Carica goudotiana*) de unos 10cm de longitud que se usa en la elaboración de almíbar.

La papaya es conocida como fruta de consumo, tanto en forma directa como en jugos y dulces (elaborados con la fruta verde cocinada con azúcar), y tiene unas magníficas propiedades para facilitar la digestión de alimentos de difícil asimilación, debido a su alto contenido de papaína. De esta enzima llamada papaína se producen más de 10 000 toneladas anuales en el mundo entero. La utilidad de dicho producto derivado está en la fabricación de cerveza, cosméticos e industria alimenticia.

Es eupéptico-digestivo, coadyuvante de la cicatrización; antiinflamatorio, antihelmíntico. Las semillas son vermífugo, emenagogo. Especialmente interesantes contra ancylostomas, áscaris, trichuris y strongyloides.

Indicado para dispepsias hiposecretoras. Prevención de la arteriosclerosis y tromboembolismos. Parasitosis intestinales. Tópicamente es usado para heridas y ulceraciones tróficas con restos inflamatorios o necróticos, forúnculos.

Al manipular la papaína en polvo se deben proteger los ojos, por la posibilidad de producción de ulceraciones corneales, debidas a su acción queratolítica.

Se usa el látex, obtenido por incisión de los frutos.

VALOR NUTRICIONAL

La papaya es una fruta de bajo valor calórico, solo 53 calorías por cada 100 gramos de fruta. Es rica en vitaminas A, B3, C, E, G4 y K, además, tiene elevados niveles de flavonoides, ácido pantoténico, ácido fólico, potasio y magnesio, así como una gran

cantidad de fibra. Combate el estreñimiento, actúa como un laxante suave. Agiliza cicatrizaciones externas e internas. (SIMONSOHN, 2000 y VELEZ, 2014). Es una fruta agradable al paladar e higiénica. Contiene albúmina vegetal, goma, resina blanca, carisma, materia grasa, azoada, sales alcalinas, con preferencia potasa y sal combinada al ácido malaico y algo de tanilo. Con la fruta madura se preparan 23 dulces y compotas; con la fruta verde se preparan ensaladas y también se utilizan para realizar curtidos, etc.

USO EN LA REPOSTERIA

Esta fruta puedes comértela de muchas maneras, generalmente se consume sola, en batido, zumos o como ingrediente de ensaladas vegetales. Es una fruta que también puede combinarse y prepararse con postres pasteleros, creando sabores muy interesantes en repostería.

molde contra el mesón para que se distribuya.

En el bol de la batidora colocar los huevos y azúcar, pizca de sal, vainilla y calentar revolviendo a baño María hasta que la mezcla se sienta caliente, pero no queme al probar con un dedo. Sacar del calor y con la batidora a velocidad máxima batir por 10 minutos, para que atrape mucho aire.

- Espolvorear las almendras molidas y integrar al batido con movimientos suaves y envolventes. Verter el batido sobre el caramelo y papayas. Hornear por 35-40 minutos hasta que el bizcocho se vea dorado y al insertar un palito salga limpio.

Dejar enfriar por 15 minutos sobre una rejilla.

- Pasar un cuchillo de mesa por el borde del molde, entre el bizcocho y el molde. Cubrir el molde con el plato donde lo van a servir y voltear, debe caer suavemente solo.

Servir con helado, fruta o crema batida Chantilly.

Batido de yogur con papaya: Bate media papaya limpia sin semilla con 2 yogures tipo griegos, leche desnatada o entera, un poco de miel y hielo picado.

Zumo papaya y sandía: media papaya y un cuarto de sandía, si están maduros no necesitaras endulzar el zumo.

Ensalada variada de papaya: Prepara una ensalada con **lollo rojo, lollo verde**, canónigos, **escarola**, unos pocos frutos secos variados, y unos tacos de papaya. Una cuchara de miel, un poco de aceite de oliva y una pizca de sal. Mezclas bien y a disfrutar tu ensalada de papaya.

Como ves la papaya tiene muchas propiedades y beneficios y te recomendamos que introduzcas esta fruta en tu dieta.

RECETA QUEQUE DE PAPAYA

INGREDIENTES

- 115 gramos de mantequilla
- 1 taza de azúcar rubia de caña o turbinado
- 300 gramos de papayas con almíbar
- 6 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 1/2 taza de harina de almendras
- sal

PREPARACIÓN

- En una olla pequeña colocar la mantequilla a derretir a fuego medio, agregar el azúcar, pizca de sal y revolver mientras se cocina hasta que se incorporen totalmente y no quede mantequilla flotando. Dejar de revolver y cocinar por 5 minutos más a fuego medio-bajo, debe hervir.

Por mientras colar las papayas y cortarlas de manera de poder armar un patrón interesante.

Precalentar el horno a 180C o 350F.

- Apenas el caramelo esté listo, verter sobre las papayas acomodadas en el molde. No tocar que es fácil quemarse, es mejor dejarlo caer y golpear el

BIBLIOGRAFIA

<http://apps.fao.org/faostat> Consulta de bases de indicadores de producción mundial y comercio

Internacional de Papaya

www.siap.sagarpa.gob.mx Servicio de Información y Estadística Agroalimentaria y Pesquera SIAP,

SAGARPA. Consulta de Indicadores de Producción Nacional, Precios y Márgenes de Comercialización de

Papaya

www.sefiplan.gob.mx Anuario Estadístico del Estado de Veracruz 2001-2002

www.economia-sniim.gob.mx Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados. Consulta de

Precios de Papaya.

www.infoaserca.gob.mx Claridades Agropecuarias No. 67. Marzo de 1998.

