



**E**



**X**



**Ó**



**T**



**I**



**C**



**O**



**S**

# EXÓTICOS

C M

F P

G R

H S

K T

L Z

Carambola

Caviar cítrico

Citronela

Coco + Coco piramide

Cúrcuma

Curuba

Fruta de Jack

Fruta de la pasión

Galanga

Granadilla

Guanabana

Guayaba

Hoja de plátano

Kiwano

Kumquat

Lulo

Maíz fantasía

Maracuyá

Mangostán

Papaya Thai verde

Physalis

Piña baby

Pitahaya amarilla

Pitahaya roja

Raíz de loto

Rambután

Salak

Tamarillo

Tamarindo

Tomatillo verde

Zapote

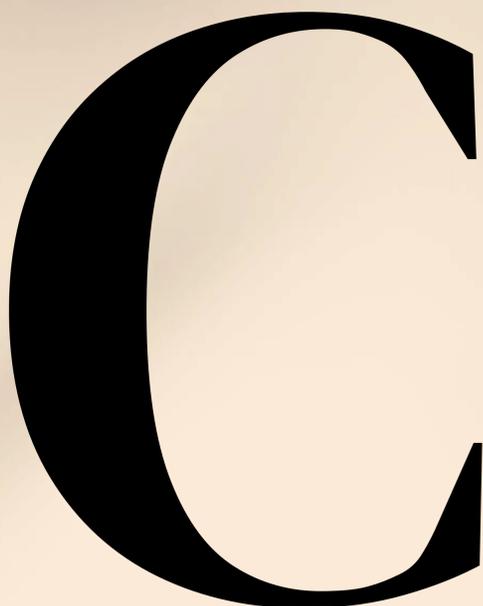


# Carambola

Es una fruta alargada de color entre verde y dorada. También conocida como “fruta estrella” por la forma que toma al cortarla en rodajas que la convierte en una fruta muy decorativa. La pulpa, de color translucido-amarillo, es crujiente y de sabor dulce ligeramente ácido, lo que la hace muy refrescante. Su piel es fina y comestible.

---

**Origen:** Asiático.



# Caviar cítrico

Esta fruta contiene unas perlas en su interior muy parecidas a las del caviar, aunque también es conocida como “Finger lime” ya que por fuera es alargada y pequeña, casi del tamaño de un dedo. Es una de las variedades de cítricos más especial. El caviar cítrico puede ser rosado, verde, amarillo, naranja o incluso rojizo. Su sabor puede variar según la variedad, aunque en todos predomina ese punto ácido de los cítricos.

---

**Origen:** Australia.



# Citronela

Generalmente comercializada tan solo por su tallo. El sabor es ligeramente cítrico y su uso en la cocina asiática es muy conocido. La hoja puede usarse como infusión. La citronela es utilizada tradicionalmente en toda Asia como hierba aromática para condimentar carnes, aves, pescados y verduras.

.....  
**Origen:** Asiático.



# Coco + Coco piramide

El coco es un fruto redondo y alargado de carne blanca, fibrosa y aceitosa cubierta por una cáscara dura, de color marrón y peluda. La carne blanca interior recibe el nombre de copra.

.....  
**Origen:** Costa de Marfil.



# Cúrcu ma

La cúrcuma, también denominada azufre de Indias, es una planta muy apreciada porque ofrece una gran versatilidad gastronómica.

Tiene un sabor que recuerda a los frutos secos, además de un toque amargo. La raíz o el tallo crudo se puede picar muy pequeño y agregar a ensaladas o se puede rallar y usarlo como especia o colorante.

.....  
**Origen:** Asiático.



# Curu ba

Baya oblonga u ovoide de 7 a 10 cm de largo. Cáscara gruesa y blanda, de color verde claro que se vuelve amarillo al madurar y puede pelarse como un plátano. La pulpa es firme y carnosa, con pequeñas semillas de color negro, amarillo o rojo según la variedad. Su sabor es suave, agradable, perfumado y ligeramente ácido.

.....  
**Origen:** Sudamérica  
(Colombia, Perú).



# Fruta de Jack

También conocido como Yaca o fruta de pan, esta fruta tropical es considerada como la fruta más grande del mundo, pues la pieza puede llegar a pesar entre 25/40 kg. Al madurar desprende un fuerte olor muy característico. Su corteza exterior verde con puntas en pincho, coge un color marrónáceo al madurar. En su interior, tiene una pulpa a gajos amarillenta, que tiende a anaranjarse cuando madura, y un hueso grande similar a una castaña.

Puede consumirse en crudo como fruta dulce (en Latinoamérica dicen que es la fruta con el sabor a todas las frutas) O puede consumirse cocinada, marinada, estofada...

Muy valorada por los vegetarianos como sustituto de la carne, pues al cocinarse su textura deshinchada y su sabor recuerdan al de la carne de cerdo.

Conservar refrigerada o a temperatura ambiente (madurará más rápido). La pulpa puede congelarse.

# F



# Fruta de la pasión

De forma redonda y de pequeño tamaño (unos 4 cm de diámetro aproximadamente), presenta una piel gruesa de color violeta al madurar. En el interior tiene una pulpa gelatinosa con pequeñas semillas comestibles muy aromática con sabor agrídulce, exótico y muy refrescante.

.....  
**Origen:** Sudamérica, Nacional, Asia y África.

# Galanga

De la familia del jengibre y la cúrcuma, la galanga puede alcanzar los 2 metros de altura, tiene abundantes hojas largas y anchas, flores blanco-verdosas muy vistosas y frutos rojos que recuerdan a las bayas, muy utilizada en la medicina tradicional china y que recuerda en sabor y olor al cardamomo. Crece a partir de un rizoma comestible muy carnoso y con muchas protuberancias, de color marfil y con una piel muy fina y brillante. Tiene matices resinosos y recuerda un poco al clavo de olor y al eucalipto, su sabor es picante e intenso pero menos cítrico que el jengibre por lo que en la cocina indonesia se le acompaña de lemongrass o hierba limón.

---

**Origen:** Asiático.



# G



# Grana dilla

Fruta esférica con un rabillo pronunciado. La cáscara es lisa de color amarillo ligeramente verdoso, y a medida que madura alcanza un color amarillo intenso o anaranjado con puntos blancos. La pulpa, muy jugosa, contiene unas 200 – 250 semillas envueltas en un arilo grisáceo que constituyen la parte comestible. Es un fruto muy aromático y, en comparación con otras frutas de su misma familia (maracuyá), su sabor es más dulce.

.....

**Origen:** Colombia.



# Guanábana

Fruto de la familia de las Anonáceas. Es grande y puede pesar de 2 a 7 kg. Por fuera está rodeada de espinas carnosas de sabor amargo y la pulpa es blanca, fibrosa, cremosa y muy jugosa. Contiene varias semillas. Fruta agridulce con un suave aroma.

.....

**Origen:** Colombia.



# Gua yaba

Tiene una forma entre redonda y ovalada, como una pera. El color de la pulpa y la cáscara es de un verde amarillento a amarillo rosado, según su punto de madurez. Tras la cáscara existen dos capas, una de menor tamaño consistente y firme y una segunda capa blanda, jugosa, cremosa y llena de semillas duras. El sabor es agridulce con toques de nuez y avellana.

.....

**Origen:** Colombia.

# H

## Hoja de plátano

La hoja de banano u hoja de plátano es una parte de la bananera o platanera con multitud de usos en diferentes culturas del mundo, especialmente en áreas tropicales. Esto es debido a que son grandes, resistentes, flexibles, impermeables y muy decorativas. Se usan para cocinar, contener, envolver o servir diversas preparaciones culinarias.

---

**Origen:** Tailandia.



# K



## Kumquat

Conocido también como “naranja enana” se trata del cítrico más pequeño ya que puede medir entre 2-3 cm y es el único cuya cáscara es comestible. Su forma es ovoidal y la piel es de color naranja y brillante. La pulpa se divide en 4-5 gajos con 2-3 semillas y tiene un sabor ligeramente amargo mientras que la piel es dulce acidulada.

.....  
**Origen:** España, Sudáfrica, Israel.



## Kiwa no

Familia de las cucurbitáceas. Se aprovecha el fruto de forma de melón ovalado y con espinas que parecen cuernos. Sabemos que está en su justo punto de maduración cuando coje un tono anaranjado.

.....  
**Origen:** Portugal, Nueva Zelanda, Francia, Italia e Israel.

# Lulo

El lulo o naranjilla es una baya redonda que puede medir entre 4 y 8 cm de diámetro. Es de color amarillo intenso, amarillo rojizo. La pulpa está dividida en cuatro compartimentos, es verdosa con varias semillas y su sabor es agridulce.

---

**Origen:** Colombia.



# M



## Maíz fantasía

Se trata de la mazorca de maíz tradicional cosechada antes de que inicie el crecimiento del grano. Es una variedad de maíz con elevado contenido en azúcar. Su cultivo y comercialización se extiende por todo el mundo siendo Asia el mayor exportador de este producto, seguido de África, América del Sur y Oceanía.

.....  
**Origen:** Tailandia, Vietnam y África.



## Maracuyá

Esta fruta es una baya redonda u ovalada de unos 6 cm de diámetro. Su color cambia de verde a amarillo según el punto de madurez. La pulpa es jugosa, ácida y aromática con semillas marrones fácilmente digeribles y con alto contenido de aceite de gran valor nutritivo.

A medida que la maduración avanza, la corteza va cogiendo un color amarillo.

.....  
**Origen:** Colombia.



## Mangostán

Proviene de un árbol tropical que crece en el sudeste asiático. Es de color púrpura oscuro, su corteza es dura y redonda y se vuelve rojiza al madurar.

La pulpa del fruto es ligeramente ácida y dulce, parecida a una fruta cítrica.

.....  
**Origen:** Sudeste asiático.



# Papaya Thai verde

Es una papaya que no llega a madurar, se diferencia de la papaya madura por la forma y color exterior, que es totalmente verde y no tiene ninguna tonalidad amarilla. Lo mismo ocurre en el interior, ya que su pulpa es de color blanco en lugar de naranja. Tiene una textura crujiente con un sabor astringente. La papaya verde se utiliza para preparar ensaladas, chutneys, salsas, sopas o guisos en la cocina asiática.

.....  
**Origen:** Tailandia.

P



# Physalis

Fruto anaranjado, amarillento y pequeño de unos 1,5 a 2 cm de diámetro. Tiene una forma similar a un tomate Cherry. Envuelto en parte o completamente por una cáscara grande que deriva del cáliz. Se caracteriza por ser carnosos, dulce, un poquito ácido y muy decorativo.

.....  
**Origen:** Colombia.



# Piña baby

Esta piña de variedad enana es de color amarillo y pulpa dulce, muy perfumada y particularmente jugosa.

.....  
**Origen:** Sudáfrica, Isla Mauricio y Reunión.



# Pitahaya amarilla

Fruta muy hidratante, refrescante e increíblemente laxante. La pitahaya amarilla es algo más dulce que la roja. Su pulpa, de color blanco-grisácea, llena semillas comestibles nos recuerda a la pulpa del kiwi. Para consumirla córtala por la mitad y cómela con una cuchara.

.....

**Origen:** Colombia, Ecuador.



# Pitahaya roja

Según la variedad encontramos pitahayas rojas de carne blanca o pitahayas rojas con la pulpa también de un color rojo intenso. Igual que la pitahaya amarilla es una fruta hidratante, muy refrescante y laxante. Se consume en crudo, con una cucharilla, en macedonias o batidos. Para realzar su sabor puede rociarse con jugo de lima o limón.

.....

**Origen:** Tailandia y Vietnam.

# R



## Raíz de loto

Como vegetal tiene un aspecto muy atractivo. Al cortarla, en la parte central se observan muchas cámaras de aire que dibujan un delicado patrón. La raíz de loto es ligeramente dulce, puede consumirse en crudo y cocinada mediante distintos métodos de cocción. Como las patatas, sus posibilidades culinarias son casi infinitas, hervidas, asadas, fritas...

.....  
**Origen:** Asiático.



## Rambután

Es pequeño, de forma ovalada y muy dulce, con cierto parecido a la pulpa de la uva. Tiene un sabor fresco, jugoso y un poco ácido. Su aspecto exterior está formado por una delgada capa cubierta de “pelos”. Por su aspecto, el rambután también es conocido como lichi peludo.

.....  
**Origen:** Asiático.

# Salak

Este fruto tiene una tonalidad café rojizo y la textura de su cáscara es bastante peculiar ya que se asemeja a la piel de una serpiente. La pulpa es blanca con tono beige y tiene 3 lóbulos que contienen las semillas. Su sabor es entre ácido y dulce con una textura crujiente. Además, es astringente cuando está verde y en la medida que madura se hace más dulce.

---

**Origen:** Asiático.



S



# Tamarillo

Conocido también como tomate de árbol. Tiene forma ovoidal, de unos 8 cm de largo y 5 cm de diámetro. La piel es gruesa, de gusto amargo y tiene un color rojo, naranja o amarillo según la variedad. La pulpa, naranja, roja o amarilla, es suave y jugosa. Las semillas son pequeñas y comestibles. Su sabor es deliciosamente agrídulce y desprende un agradable aroma. Ideal para preparar macedonias o ensaladas o acompañando quesos y yogures.

.....  
**Origen:** Colombia.



# Tamarindo

El tamarindo es un fruto tropical originario de la India, también conocido como “Dátil de la India”. Es de color marrón y tiene forma de vaina. Su semilla es dura y se encuentra recubierta de una pulpa de sabor dulce y ácido. La fruta es usada generalmente para preparar bebidas refrescantes.

.....  
**Origen:** Tailandia.





# Tomatillo verde

El tomate verde mexicano, también llamado tomate de cáscara o tomatillo, es un fruto mucho más pequeño que el tomate. El fruto, muy sabroso y de color verde, está cubierto por una cáscara, de consistencia parecida al papel, que se rompe al madurar el contenido. Tiene un sabor dulce y algo ácido a la vez, y es un ingrediente básico en muchas recetas tradicionales mexicanas.

.....  
**Origen:** México.

# Zapote

También conocido como mamey. Es una fruta muy típica de México. Hay diferentes variedades que se distinguen por su color. Lo hay amarillos, negros y blancos. Suele ser redondo u ovalado. Su pulpa puede ser amarilla, negra o rojiza y tiene un sabor dulce y aterciopelado con una textura cremosa y un aroma muy frutal.

---

**Origen:** México.



*Cultivar*<sup>®</sup> 