

ZUMOS Y BATIDOS

2.1 ZUMOS

Son las bebidas obtenidas del jugo de frutas o de vegetales sanos y limpios. También pueden ser de extractos de frutas, aromas, colorantes o saborizantes. Tienen un alto contenido vitamínico.

a) Zumos naturales

Son zumos obtenidos de fruta en su totalidad, de la pulpa natural, sin añadirle nada. Se dividen en dos tipos:

- **Cítricos.** Son ricos en vitamina C, y normalmente proceden de frutos con gajos y alto contenido en agua (naranja, limón, pomelo, mandarina, etcétera).
- **De pulpa.** Son todas las demás frutas, no tienen gajos, tienen diferentes formas y tamaños, y son de muy distinto origen y sabor (plátano, melón, sandía, aguacate, mango, melocotón, fresa, etc.). También pueden utilizarse vegetales y hortalizas como el nabo, la zanahoria, el tomate, etcétera.

b) Néctar de zumo

Son zumos con bajo contenido de fruta y con muchos complementos añadidos, como saborizantes, conservantes, colorantes y estabilizantes. Están embotellados y se comercializan en varios sabores (naranja, piña, melocotón, etcétera).

Preparación de los zumos

Los zumos cítricos, debido a la forma redonda, con gajos y el alto contenido en agua de las frutas de las que proceden, se elaboran siempre con la ayuda de un **exprimidor**, asegurándose de que la máquina está limpia y lista para utilizarse.

Hay que tener en cuenta que no se podrán usar distintas frutas sin limpiar la máquina. Además, el filtro del exprimidor se suele llenar de pepitas y pulpa no liquida que obstruye el orificio de salida fácilmente, razón por la cual hay que limpiarla continuamente (cada litro de zumo como mucho).

Los zumos de pulpa y hortalizas a los que no se les quiera añadir ningún tipo de agua ni edulcorante, se elaboran en **licuadora**, que es la máquina que mejor exprime el agua propia de las frutas y hortalizas. Los que se quieran equilibrar, como los zumos preparados, se elaborarán en **batidora de vaso** (vaso americano). Hay que limpiar el vaso y la zona de trabajo después de cada elaboración.

Los néctares de zumos, como van embotellados, se mantienen refrigerados en la cámara frigorífica, expositor o botellero de la barra para mantenerlos fríos hasta su servicio. Se pueden dejar unos pocos en alguna estantería para los clientes que no quieran el zumo frío y lo prefieran a temperatura ambiente.

Servicio de todos los zumos independientemente de su preparación

El servicio de los zumos debe ser en copa para tal fin, sobre un plato de café con leche, blanda y una cucharita de café con leche, acompañado de un pajero. También se puede decorar la copa con un trocito de la misma fruta del zumo elaborado, con siropes en el cristal, o bordes azucarados.

Conservación de los zumos

Los zumos de extractos, polvos o aromas, al presentarse en seco, tienen una larga duración y se deben conservar en lugares sin humedad y frescos (economato), hasta la fecha de consumo preferente que marque la etiqueta. Según el etiquetado, después de abrir es conveniente consumirlo en el momento.

Los zumos naturales son muy ricos en vitaminas y tienen grandes propiedades beneficiosas para el organismo. Puesto que no llevan ningún tipo de aditivo ni conservante, son muy alterables y focos de las bacterias. Se oxidan muy fácilmente, por lo que se elaboran para ser consumidos en el momento o en la misma mañana o tarde; para ello, habrá que conservarlos en recipientes inalterables (acero inoxidable o cristal) y cerrados herméticamente para que no pase el aire.

2.1 BATIDOS

Los batidos son bebidas refrescantes y energéticas por su alto contenido en leche y otros elementos como fruta, chocolate o azúcares. Son ricos en calcio por la leche con la que se elaboran y ricos en vitaminas, ya que también se pueden elaborar con frutas y zumos de frutas. Se sirven fríos y existen **dos tipos**, los que se elaboran con base de helado (de cualquier sabor) y los que se elaboran con base de fruta natural.

- **Batidos con base de helado.** Son aquellos batidos que se elaboran *en la batidora de espárrago o de brazo*, cuyos componentes básicos son el helado (que aporta el sabor al batido), la leche entera (para que emulsione mejor) y el sirope (que le aporta azúcares y aroma). La decoración del vaso es muy importante.

Ejemplos:

- Batido de chocolate. Helado de chocolate + leche + sirope de chocolate.
- Batido de fresa. Helado de fresa + leche + sirope de fresa.
- Batido de vainilla con aroma a canela. Helado de vainilla + leche + sirope de canela.

Se pueden hacer todas las combinaciones que consigan una armonía de sabores y sean agradables al degustar.



- **Batidos con base de fruta.** Son aquellos batidos que se elaboran **en la batidora de vaso (vaso americano)**. Son aquellos cuyos componentes son: la fruta (que aporta el sabor), la leche o el zumo (que aporta el volumen), el hielo (para dar frío y emulsión) y el sirope (que aporta azúcares y aroma). Hay dos formas de elaborar estos batidos dependiendo de si son de fruta cítrica o de fruta de pulpa. La leche se cortaría con los zumos cítricos; por tanto, se sustituirá por zumo.

Ejemplos:

Batidos de pulpa:

- Batido de fresa y plátano: 3 o 4 fresas y 1 plátano troceado + 1 vaso de leche + 2 o 3 cubitos de hielo + 1 chorrito de sirope de fresa.

Batidos de fruta crítica:

- Batido de naranja, kiwi y piña: ½ naranja pelada y limpia de pepitas, 1 kiwi pelado, 1 rodaja de piña natural + 1 vaso de zumo de naranja + 2 ó 3 cubitos de hielo + 1 chorrito de sirope de azúcar.

Servicio de los batidos

Los batidos se sirven en vaso de batido o milkshake o vaso de media combinación. Todos ellos sobre plato de café con leche, blonda y cuchara de café con leche o de long drink (cuchara larga) si fuera necesario.

Se pueden acompañar con pajero y el vaso se puede decorar de varias formas, con sirope por el cristal, paraguas decorativos, cañas de dibujos, bordes azucarados, fideos de chocolate, trocitos de fruta, etcétera.

Los batidos elaborados no deben conservarse debido a que son naturales y emulsionados en el momento.