FINCA EL EDÉN

FRUTA PREMIUM DE LA COSTA TROPICAL

DE NUESTRA FINCA A TU CASA

Guía de fruta tropical

Temporadas, conservación y recetas



Fruta de nuestra finca. Consejos para disfrutarla en tu casa.

Eva Cantos

Finca El Edén · Motril, Granada

www.fincaeleden.es

01 Antes de nada, gracias

Si estás leyendo esto es porque ya tienes una caja mía en casa. Y eso, para mí, no es poca cosa. Significa que has confiado en una finca pequeña del sur, llevada por una persona, en lugar de coger lo primero que había en el supermercado. Así que lo primero es lo primero: gracias.

Este pequeño libro es mi forma de devolverte esa confianza. No es un catálogo ni un folleto de ventas. Es todo lo que he aprendido en doce años con las manos metidas en la tierra, puesto por escrito para ti. Cómo saber cuándo está cada fruta en su punto, cómo conservarla para que no se te eche a perder, cuándo es la temporada de cada cosa, y unos cuantos trucos y curiosidades que casi nadie te cuenta.

Mi idea es que, después de leerlo, nunca más vuelvas a comer fruta sin sabor — ni la mía ni la de nadie. Que sepas elegir, conservar y disfrutar la fruta tropical como se merece. Guárdalo, vuelve a él cuando lo necesites, y si te sirve, me darás la mayor alegría.

Vamos allá. Te lo cuento como se lo contaría a una amiga en mi cocina.

02 Quién soy y por qué mi fruta es distinta

Me llamo Eva. Hace doce años compré una finca en la Costa Tropical de Motril, en Granada. Y te voy a contar la verdad, porque prefiero la verdad: no me viene de familia. No tengo abuelos cultivando mangos desde 1920. Empezó como una inversión, casi como un plan de pensiones. Y se ha convertido en mi vida entera.



Detrás de cada caja hay una persona, no un algoritmo.



Nela y Coco, los jefes de seguridad de la finca.

Hace ocho años me metí en la venta online por una razón muy concreta: me daba rabia. Rabia ver que toda la fruta de calidad que cultivamos en España acababa en mercados extranjeros, mientras aquí, en nuestras casas, nos comíamos la que se había quedado sin sabor de tanto viajar. Decidí cambiar eso, al menos desde mi finca.

Cómo cuido el cultivo ecológico

No de las que cumplen el mínimo para tener el sello. De las que renuncian incluso a los tratamientos que la normativa ecológica sí permitiría usar. En mi finca no entra ningún tratamiento fitosanitario. Ninguno.

¿Y entonces cómo lucho contra las plagas? No lucho. Convivo. Trabajo con fauna auxiliar y vegetación que favorece a los insectos beneficiosos: introduzco insectos beneficiosos que conviven con las plagas y mantienen el equilibrio natural. No aniquilo nada. Es más lento, más caro y da muchísimo más trabajo. Pero es lo correcto, y se nota en lo que te llega a casa.

Quiénes estamos detrás

Somos dos personas: yo y un trabajador, Antonio. Entre los dos sacamos adelante toda la finca, todos los días del año. Y mis perros, Nela y Coco, que trabajan tanto como nosotros. No hay departamento de calidad. La calidad la cuido yo, fruta a fruta.

Cada pieza que llega a tu casa la considero, literalmente, uno de mis niños pequeños. La cuido, la mimo, la elijo. Y lo que prometo es simple: que lo que comes es real, que detrás hay una persona y no un algoritmo, y que si algo no llega perfecto, respondo yo. Sin historias. Quiero que repitas, no que te enfades.

03 El calendario de las temporadas

Esta es la pregunta que más me hacéis: «Eva, ¿cuándo tienes tal fruta?». Así que aquí la tienes resuelta de un vistazo. Pero antes, una advertencia que va con mi forma de trabajar: yo cultivo sin forzar nada, así que las fechas son orientativas. La naturaleza manda más que el calendario. Aun así, este es el mapa de un año normal en mi finca:

Fruta	Temporada	Notas
Mango Irwin y Baby	Julio a septiembre	Irwin casi listo al llegar
Mango Osteen	Septiembre a finales de octubre	Madura en casa
Mango Keitt	Mediados de octubre a diciembre	Madura en casa
Aguacate	Octubre a marzo; a veces abril	Bacon, Maluma y Hass
Papaya	Casi todo el año, salvo verano	Consultar disponibilidad
Maracuyá	Julio a septiembre y diciembre a febrero	Puede llegar con piel lisa
Pitaya	Julio a diciembre	Lista para comer
Chirimoya	Mediados de septiembre a finales de noviembre	En su campaña más dulce
Granada	Septiembre y octubre	Según cosecha
Pera melón	Variable	Consultar cada campaña

Guárdate esta tabla. Es la chuleta para saber qué pedirme en cada momento del año.

Un detalle de cada fruta

El mango. El Irwin y el Irwin Baby tienen su campaña de julio a septiembre. El Osteen llega de septiembre a finales de octubre y el Keitt, de mediados de octubre a diciembre, según la cosecha.



Dos mangos en el árbol, cada uno en un punto de maduración distinto.



Mis papayas en el invernadero, madurando en la planta.

El aguacate. La temporada conjunta de Bacon, Maluma y Hass va de octubre a marzo y, en ocasiones, hasta abril. Las variedades se suceden y cada campaña depende de la cosecha disponible.

La papaya. La tengo casi todo el año, salvo en verano. Por eso con ella no prometo fechas: prometo calidad.

La maracuyá. Da dos cosechas muy distintas: la de verano (dulce, mi favorita) y la de invierno (más ácida, perfecta para repostería y cócteles).

La pitaya y la pera-melón. La campaña habitual de pitaya va de julio a diciembre, aunque la floración puede variar. La pera-melón tiene disponibilidad variable: es un cultivo delicado y prefiero confirmar cada cosecha antes de ofrecerla.

04 Cómo identificar y conservar cada fruta

El otro gran apartado, y el que más vas a consultar. Ya tienes la fruta en casa: ¿cómo sabes que está lista?, ¿cómo la guardas para que no se te pase? Te lo cuento fruta por fruta. Pero primero, la regla de oro que lo cambia todo:

La regla de conservación

Mientras la fruta entera necesite madurar, déjala a temperatura ambiente, sin sol ni calor directo. La pitaya llega madura y puede ir directamente a la nevera. El aguacate, una vez maduro, también puede refrigerarse si no lo vas a consumir. La fruta cortada debe guardarse enseguida en la nevera, en un recipiente limpio y cerrado; evita dejarla fuera más de dos horas.

Y ahora, una a una. Para cada fruta te doy tres cosas: cómo saber si está en su punto, cómo conservarla, y el error que no debes cometer.

Mango

Cómo saber si está en su punto: Cede suavemente al tacto cerca del rabillo y huele dulce e intenso. No te fíes solo del color: el Irwin es rojo brillante, el Osteen amarillo-verdoso con tonos naranjas, y aun así pueden estar perfectos con tonos verdes.

Cómo conservarlo: en el frutero, a temperatura ambiente. El Irwin llega prácticamente listo para comer; el Osteen y el Keitt necesitan esperar hasta que cedan ligeramente al tacto. Revisa cada pieza a diario. Si el mango ya está maduro y no vas a consumirlo, puedes refrigerarlo para frenar su evolución.

El error que no debes cometer: no guardes el mango firme en el frigorífico mientras necesita madurar. El frío puede retrasar la maduración y afectar a su calidad. Primero deja que alcance su punto fuera de la nevera.



> **Un mango en su punto: la piel se sonroja y cede suavemente al tacto.**

Aguacate

Cómo saber si está en su punto: debe ceder muy ligeramente al tacto, sin hundirse. Hass y Maluma suelen oscurecerse al madurar; el Bacon puede seguir verde. Guíate por la firmeza, sin apretar fuerte ni retirar el rabito.

Cómo conservarlo: llega recién recolectado y firme. Déjalo en el frutero o en su caja abierta, a temperatura ambiente y lejos del sol y del calor directo. Cada pieza lleva su ritmo. El tiempo depende de la variedad y de la temperatura: puede necesitar varios días y, en el Hass, alrededor de 10 a 15. Para adelantar alguna pieza, usa una bolsa de papel con una manzana o un plátano y revísala a diario.

El error que no debes cometer: no esperes a que esté muy blando ni lo guardes firme en la nevera. Cuando ya esté maduro, consúmelo o refrigéralo entero si necesitas conservarlo unos días más.

Congelar aguacate maduro

Puedes congelar su pulpa machacada con unas gotas de limón, en porciones bien cerradas y con el menor aire posible. Al descongelar, la textura puede cambiar; úsala en guacamole, cremas o batidos y consúmela enseguida.

Papaya

Cómo saber si está en su punto: La piel pasa de verde a amarillo dorado con manchas naranjas, cede ligeramente al tacto sin hundirse y huele dulce y tropical. Si te llega bastante verde, déjala unos días a temperatura ambiente sin sol directo.

Cómo conservarla: en el frutero hasta que madure. Una vez madura, puedes refrigerarla si no vas a consumirla. Si la cortas, guarda enseguida la pulpa en un recipiente limpio y cerrado dentro de la nevera, y consúmela pronto.

El error que no debes cometer: no dejes la papaya cortada a temperatura ambiente. Si no vas a consumirla pronto, puedes congelar la pulpa en dados o en puré. Al descongelar queda más blanda y funciona bien en batidos, helados o preparaciones de cocina.

Maracuyá

Cómo saber si está en su punto: recogemos el maracuyá cuando cae de forma natural. Puede consumirse al llegar, incluso con la piel lisa. Si lo dejas arrugar, su sabor se concentra y el aroma se hace más intenso: no lo descartes solo por su aspecto.

Cómo conservarlo: puedes dejarlo a temperatura ambiente si quieres que la piel se arrugue y se concentre el sabor. Si necesitas prolongar la conservación de la fruta ya lista para comer, puedes refrigerarla. La pulpa extraída debe guardarse en la nevera o congelarse.

El error que no debes cometer: No la tires por verla arrugada y fea: es justo cuando está increíble.

> **Maracuyá en la mata. Cuando la piel se arruga, está en su mejor momento.**



Congelar la pulpa de maracuyá

Extrae la pulpa y congélala en pequeñas porciones o cubiteras. Una vez congeladas, guárdalas bien cerradas. Son prácticas para zumos, postres o salsas. El mango maduro también puede congelarse en dados para batidos, helados y otras preparaciones.

Pitaya

Cómo saber si está en su punto: la pitaya llega lista para comer porque la recolectamos madura. No necesita esperar a ablandarse como un aguacate. Una ligera pérdida de frescura en las brácteas exteriores no indica por sí sola que la pulpa esté estropeada.

Cómo conservarla: puedes guardarla directamente en la nevera desde que llega, especialmente si no vas a consumirla enseguida. Es la excepción a la espera a temperatura ambiente que necesitan las frutas que aún están pendientes de madurar.

El error que no debes cometer: una vez cortada, guárdala en un recipiente cerrado en la nevera y consúmela pronto. La piel no se come; aprovecha la pulpa con una cuchara o córtala en dados.

Pera-melón

Cómo saber si está en su punto: La piel pasa de verde claro a amarillo cremoso con franjas moradas o lilas, cede al tacto y huele suave, como a melón.

Cómo conservarla: Recién recibida (todavía verde): a temperatura ambiente hasta que madure. Ya madura: al frigorífico, aguanta 5-7 días.

El error que no debes cometer: Pélala como una pera y retira las semillas centrales con una cuchara. La piel es comestible pero algo amarga: mejor quitarla.

05 Los trucos del oficio

Estos son los secretos que solo se aprenden con los años y las manos metidas en la fruta. Los que te hacen comprar mejor y no comerte un disgusto.

El aguacate del supermercado y el golpe negro

Cuando compres aguacate fuera de mi finca, fíjate en la piel: cuanto más lisa y uniforme, mejor. Cualquier daño en la piel puede ser un golpe, y un golpe por fuera suele significar un golpe negro por dentro, ese que te fastidia el aguacate al abrirlo.



> **Un buen aguacate: piel uniforme, sin golpes. Lo recojo a mano, pieza a pieza.**

¿Por qué puedo vender a veces aguacates con algún roce? Porque conozco cómo se ha formado ese roce en el árbol y reviso cada pieza antes de enviarla. No es lo mismo una marca superficial que un golpe o una zona deteriorada. Nuestros aguacates se recogen bajo pedido y no pasan por cámaras de maduración.

Cómo evoluciona el mango Irwin

Cada variedad evoluciona de forma distinta. El Irwin puede arrugarse cuando está muy maduro y seguir teniendo buena pulpa, pero no conviene darlo por hecho: comprueba su olor y su estado al abrirlo. El Osteen y el Keitt deben consumirse cuando cedan ligeramente. Ningún mango debe comerse si presenta moho, olor a fermentación o pulpa deteriorada.

El maracuyá y su piel arrugada

Te lo repito porque es de lo que más sorprende: el maracuyá puede comerse con la piel lisa, pero al arrugarse se concentra su sabor. Lo recogemos cuando cae de forma natural. No confundas una piel arrugada con deterioro: descártalo si tiene moho, fugas o un olor anormal.

06 Curiosidades que te harán quedar bien

Una curiosidad sobre la papaína

La papaína es una enzima presente en el látex de la papaya inmadura y se utiliza, entre otros usos, para ablandar proteínas en cocina. No conviene confundir esta curiosidad con atribuir propiedades especiales a sus semillas. Para disfrutar de la papaya en casa, lava la pieza, retira piel y semillas y aprovecha su pulpa.

La floración de la pitaya

La pitaya puede variar mucho de una campaña a otra y su floración no sigue un calendario exacto. En nuestra finca la temporada orientativa va de julio a diciembre. Su pulpa puede ser de distintos colores según la variedad y las pequeñas semillas se comen junto con ella.

> **La flor de la pitaya solo se abre de noche. Un espectáculo de la finca.**



La pera-melón, la viajera de los Andes

Mi fruta más curiosa. Una clienta que viajaba a Perú me regaló una planta de pepino dulce, originaria de los Andes, casi desconocida en España. Me empeñé en cultivarla y, tras años de trabajo, lo conseguí en ecológico. Sabe a medio camino entre el melón, la pera y el pepino. Es el cultivo más difícil que tengo — por eso, cuando la encuentres disponible, no la dejes escapar.

07 Mis recetas favoritas

Recetas sencillas, pensadas para que la fruta brille, no para enmascararla. Todas con aspecto de restaurante y muy poco trabajo.



> **Mi fruta tropical, lista para disfrutar. Así de bonita entra por los ojos.**

Carpaccio de mango Irwin con burrata

5 minutos. Resultado: restaurante.

Ingredientes (2 personas): 1 mango Irwin maduro · 1 burrata fresca · hojas de albahaca fresca · aceite de oliva virgen extra · pimienta negra · flor de sal.

1. Pela el mango y córtalo en láminas finas con un cuchillo bien afilado.
2. Colócalas formando un círculo sobre un plato grande.
3. En el centro, rompe la burrata con las manos.
4. Esparce la albahaca rasgada, riega con un buen chorro de aceite, y termina con pimienta y flor de sal. Sirve al momento.

Ensalada de aguacate, mango y langostinos

Dos frutas estrella en un plato fresco con aire de carta de restaurante.

Ingredientes (2 personas): 1 aguacate Hass maduro · 1 mango maduro · 8 langostinos cocidos pelados · rúcula o canónigos · 1 lima (zumo y ralladura) · AOVE · flor de sal y pimienta.

1. Corta el aguacate y el mango en cubos del mismo tamaño.
2. Mézclalos con los langostinos y las hojas verdes.
3. Aliña con zumo y ralladura de lima, aceite, flor de sal y pimienta. Sirve enseguida.

Mousse de maracuyá

Postre de pastelería en 10 minutos y sin horno.

Ingredientes (4 personas): pulpa de 4-5 maracuyás maduros · 200 ml de nata para montar (35% MG) · 100 g de leche condensada · 1 sobre de gelatina neutra (o 4 hojas).

1. Hidrata la gelatina en agua fría y disuélvela en 2 cucharadas de pulpa calentada.
2. Monta la nata con varillas eléctricas.
3. Mezcla la leche condensada, la pulpa restante y la gelatina disuelta.
4. Incorpora la nata montada con movimientos envolventes. Reparte en copas y enfría mínimo 4 horas. Sirve con semillas de maracuyá por encima.

Bowl de papaya con yogur griego y miel

La forma más sencilla y elegante de empezar el día.

Ingredientes (1 persona): ½ papaya madura · 4 cucharadas de yogur griego natural · 1 cucharada de miel · 1 cucharada de semillas de chía o cáñamo · hojas de menta.

1. Corta la papaya por la mitad y retira las semillas.
2. Rellena el hueco con el yogur, riega con miel, espolvorea las semillas y decora con menta. Sirve frío.

08 Mi compromiso contigo

Hemos llegado al final. Espero que este pequeño libro te acompañe cada vez que tengas una fruta en la mano y te preguntes si está lista, cómo guardarla o qué hacer con ella.

> **Fruta de verdad, recogida bajo pedido y enviada en 24 horas. Sin cámaras.**



Lo que quiero que te lleves de todo esto es lo mismo que pongo en cada caja: que lo que comes es real, que detrás hay una persona y no un algoritmo, y que si algo no llega perfecto, respondo yo. Sin historias.

Si has llegado hasta aquí, ya formas parte de la finca un poquito. Y si algún día quieres dar un paso más, puedes apadrinar un árbol y seguir toda su temporada desde casa, o simplemente volver a pedirme cuando te apetezca fruta de verdad. Estaré encantada de seguir cuidándote, fruta a fruta.

Gracias por confiar en lo pequeño, en lo lento y en lo verdadero.

Eva

Finca El Edén · Motril, Granada

info@fincaeleden.es · 628 989 069 · fincaeleden.es

Referencias de conservación

Temporadas y recolección según Finca El Edén. Fuentes técnicas consultadas:

California Avocado Commission · madurez y congelación
University of Hawai'i at Mānoa · conservación de la papaya
USDA · conservación de fruta cortada
Maluma Latinoamérica · características de la variedad