



**Representación de la FAO en Cuba
Boletín Especial No. 26/1º de octubre, 2008**

Las papas en la cocina



En una papa asada grande...

(incluida la cascara, 299 g)	
<i>Nutriente</i>	<i>porcentaje de VRN*</i>
Energía	10,1%
Proteínas	13,5%
Carbohidratos	17,2%
Fibra	30,0%
Hierro	28,7%
Vitamina C	71,9%
Ácido fólico	41,6%

* Valores de Referencia Nutricional (necesidades diarias de nutrientes) para hombres de 15 a 18 años de edad, en el Reino Unido

Fuentes: [U.S. National Nutrient Database](#); [British Nutrition Foundation](#)

No estaríamos celebrando el Año Internacional de la Papa si las papas no fueran tan buenas, porque lo que ha convertido a este "humilde tubérculo" en el cuarto cultivo alimentario del mundo no sólo

es su valor nutritivo (*véase el recuadro*), sino su asombrosa versatilidad en la cocina.

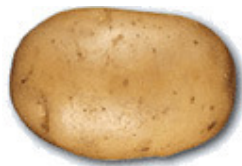
Las papas son la hortaliza más popular del planeta y están presentes en la cocina de todos los países del mundo. La papa se usa en el curry en la India, en la pasta en Italia, cocida con bananos en Costa Rica, al horno con arroz en Irán, rellena de hígado en Belarús, frita con judías verdes en Etiopía, y en Finlandia se consume cocida con eglefino ahumado.

El secreto del éxito de la papa estriba en su gran diversidad. En su cuna, los Andes, hay miles de variedades autóctonas, de colores, textura y sabor característicos (en Perú, una ensalada de papas puede prepararse con tres o cuatro tipos diferentes de papa).

Al horno, asadas, hervidas... Si bien en el resto del mundo hay menos opciones, las variedades modernas del *Solanum tuberosum* ofrecen una gran variedad de propiedades culinarias aptas para elaborar diferentes platillos. Algunas dan a las sopas una densidad cremosa y un delicado sabor que hace destacar los demás ingredientes. Otras papas son magníficas al horno, servidas como aperitivo o con algún relleno como alimento completo. Las papas asadas –crujientes y doradas por fuera y esponjosas por dentro acompañan a la perfección una carne asada. Se dice que un puré de papas terso y cremoso es un platillo popular por excelencia, mientras que las papas "precoces" son espléndidas al vapor o cocidas.

Casi todas las recetas de papas son de fácil preparación, pero es fundamental escoger la variedad correcta para que el platillo salga bien. En la cocina, las papas se clasifican de acuerdo a su contenido de almidón, del que depende su reacción culinaria. Básicamente, mientras más almidón contiene las células feculentas del tubérculo se expanden más fácilmente con el calor. A continuación se explican los detalles...

Bintje



Elegir la "papa correcta"

Papas con gran contenido de almidón, también denominadas "feculentas", tienen por lo general una cáscara gruesa, parecida al corcho, y una textura seca (porque contienen menos humedad). Hervidas tienden a abrirse, pero al horno son las mejores, así como para freírlas a la francesa, y producen un puré ligero y esponjoso. Las variedades feculentas comunes son la Russet, la Bintje, la King Edward y la Maris Piper.



Nicola

Contenido medio de almidón (sirven para todo), como las papas blancas alargadas o redondas y las amarillas, por ejemplo la Yukon Gold, la German Butterball y la Nicola, así como las de pulpa morada. Tienen más humedad que las que sirven para el horno, pero, según dicen algunas personas, son más insípidas. Son ideales para cocer al vapor, buenas en los estofados y al horno, azadas, fritas y para gratinar.



Fingerling

Papas poco feculentas son las que tienen una piel brillante, como de cera. Estas papas tienen un mayor contenido de humedad y mantienen su integridad al hervirlas, por lo cual son las mejores para cocer, saltar, en estofados y ensaladas (en Francia, con estas variedades se prepara un puré denso). Se pueden utilizar las papas tipo fingerling y las rojas redondas, o las papas "precoces" (inmaduras, de cualquier variedad).

Tomado del sitio www.potato2008.org © FAO, 2008

(Vea en Próximos Boletines: Recetas de Sopa, Ensaladas, Platos principales, Acompañamientos y Dulces)



TESORO ENTERRADO

La papa está en primera línea en la lucha contra el hambre y la pobreza en el mundo"

Jacques Diouf
Director General de la FAO

Representación de la FAO en Cuba / FAO-CU@fao.org
Calle 154 y 3era. No. 301, Reparto Náutico, La Habana, Cuba / Telef. (537) 208-64 11,
12 y 13
FAX (537) 208 64 09
Contacto NOTIFAO : anamaria.navarro@fao.org