



Contactos:

RECETARIO DE PAPA

AV/1635

San José, Costa Rica
2014

En celebración
al 8 de Agosto,
Día Nacional de la Papa





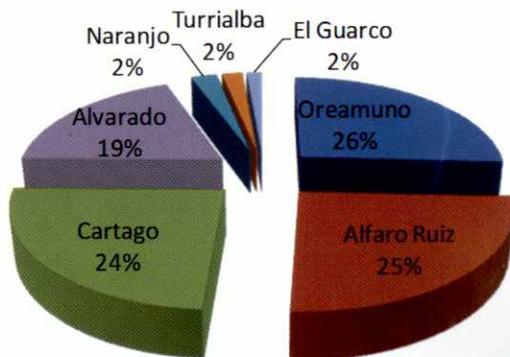
Presentación

Papa roja

La papa o patata (*Solanum tuberosum*) es una planta perteneciente a la familia de las solanáceas originaria de Suramérica y cultivada por todo el mundo por sus tubérculos comestibles. Fue domesticada en el altiplano andino y más tarde fue llevada a Europa por los conquistadores españoles como una curiosidad botánica más que como una planta alimenticia. Su consumo fue creciendo y su cultivo se expandió a todo el mundo hasta convertirse hoy día en uno de los principales alimentos para el ser humano.

En nuestro país se produce a lo largo de todo el año, los meses cuando la oferta sobre pasa el promedio son mayo y junio, y el periodo entre agosto y octubre, por su parte los precios son más elevados que el promedio en los meses de fin e inicio de año, fecha en que tradicionalmente cae la producción e incrementa la demanda. Los cantones con mayor volumen de producción son Zarceño (antes Alfaro Ruiz) en la provincia de Alajuela, y Oreamuno, Alvarado y el Cantón Central en Cartago.

Gráfico 1. Costa Rica. Papa. Importancia relativa de cantones productores, año 2013



Fuente: Elaboración SIA/CNP con datos de censos

Para el año 2013 en los cantones antes mencionados se concentró el 94% del total de productores de papa.

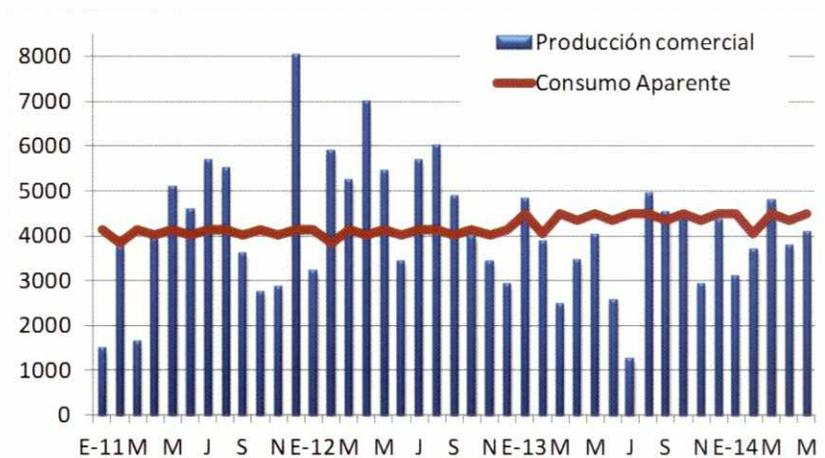
En el gráfico 2 se muestra el detalle de la producción comercial mensual desde el año 2011 hasta mayo de 2014, la línea roja expone el nivel de consumo aparente de papa fresca. Actualmente se estima un consumo anual de 52.925 toneladas de papa, y tal como se muestra en el gráfico, el sector productivo nacional ha desarrollado gran organización en los últimos dos años en planificación de siembras y se observa más estabilidad en las cosechas, evitando la saturación del mercado y en gran medida estabilizando los precios.

El volumen de producción del año pasado fue de 49.598 toneladas, de las cuales aproximadamente 160 corresponden a papa Désirée, una variedad de papa de cáscara roja cuya siembra se da a lo largo de todo el año y cuyo uso a nivel culinario se ha extendido por su versatilidad en la preparación de diversos platillos tanto en decoración como para consumo.

Características

La papa es fácilmente digerida y resulta un excelente alimento por su aporte nutricional: suministra fibras, vitaminas B y C y minerales como calcio, el potasio, el fósforo y el magnesio; su cáscara es alta en potasio.

Gráfico 1. Costa Rica. Papa. Volumen de producción y consumo, 2011-mayo 2014



Fuente: Elaboración SIA/CNP con datos de censos

Las papas rojas son redondas y pequeñas, y poseen una piel fina y lisa de color rojo, este color de la piel facilita la capacidad de conservación y tolerancia al verdeo.

Un compuesto tóxico presente en la papa es la solanina, un glucoalcaloide de sabor amargo, presente en todas las partes verdes, incluidas las papas mismas cuando están aún verdes o se hayan enverdecidas, los frutos y las semillas. La intoxicación por solanina se caracteriza por alteraciones gastrointestinales (diarrea, vómito, dolor abdominal) y neurológicas (alucinaciones, dolor de cabeza). Los síntomas se manifiestan de 8 a 12 horas después de la ingesta.

En la papa estos glucoalcaloides se producen en pequeñas cantidades (en promedio 0,075 mg por gramo de papa), pero su contenido se incrementa ante determinadas condiciones (por exposición prolongada a la luz o lesiones mecánicas). Las variedades comerciales de la papa tienen controlados los niveles de solanina, y la mayoría tienen un contenido en solanina menor de 0,2mg/g., pero las expuestas a la luz y que han empezado a enverdecerse pueden mostrar

concentraciones de 1 mg/g o mayores, y en estos casos una única papa sin pelar puede contener una dosis peligrosa de solanina.

Aparte de su valor nutricional, el consumo de la papa constituye un deleite para millones de personas alrededor de todo el mundo. Es la protagonista de diversos platos de la cocina regional de muchos países.

Estos tubérculos se guisan, se sancochan, se asan, se saltean, se fríen. Intervienen en purés, en cremas, en sopas, suflés, croquetas, tortillas y masas.

Además, a partir de la fermentación de los tubérculos se obtienen varias bebidas alcohólicas, como una variedad de vodka, el aquavit escandinavo, el brennivín islandés, el shōchu japonés.



Contenido nutricional de la papa roja

- Materia seca: 19.5 –23.7%
- Proteína: 7 – 9%
- Azúcares reductores: 0.18– 0.25%
- Polifenoles: 189–230 mg/100g
- Color de papa cocida: crema-Roja
- Calcio: 0.03- 0.06%
- Fósforo: 0.13 – 0.17%
- Magnesio: 0.08-0.13%
- Potasio: 0.08 -0.013%
- Sodio: 0.02 – 0.03%
- Cobre: 2.0 -3.0%
- Hierro: 61 – 86 ppm
- Manganeso: 2.0 – 3.0 ppm
- Zinc: 9 -10 ppm

Beneficios de la papa en la salud

La papa puede ser utilizada en su totalidad, inclusive la cáscara, con la que podemos hacer un té para tratar la hipertensión y mejorar la circulación.

Además, las papas crudas son alcalinas, lo que ayuda a la desintoxicación del sistema digestivo y curar las úlceras estomacales -alivia la inflamación y el dolor-. Para esto debemos hacer un jugo de papa cruda -preferentemente roja-, que también nos será de

gran ayuda si sufrimos de artritis, al combinarlo con té de hierbas como la salvia o el té de ortiga.

El jugo de la papa también es eficaz en el tratamiento de migrañas y estreñimiento, tomado en ayunas por la mañana como limpiador de nuestro hígado. Si lo mezclamos con un poco de miel reduce los efectos de las intoxicaciones alimentarias, elimina el exceso de ácido úrico y limpia los intestinos.

Para heridas o esguinces, un cataplasma de papa cruda aliviará el dolor, en el caso de quemaduras, la papa rayada.

A nivel de consumo, el potasio junto con el sodio contenidos en la papa, se encargan de regular el balance ácido-base y la concentración de agua en sangre y tejidos. Las concentraciones de estos dos elementos en el interior y exterior de las células de nuestro organismo, generan un potencial eléctrico que propicia las contracciones musculares y el impulso nervioso, con especial relevancia en la actividad cardíaca.

La Vitamina C (o ácido ascórbico) posee propiedades antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres y a eliminar determinadas sustancias tóxicas, reduciendo la probabilidad de desarrollar cáncer. La vitamina C inhibe además el crecimiento de bacterias dañinas para el organismo, favorece el sistema inmunitario, previene enfermedades vasculares al reducir la tensión arterial, y es empleada en tratamientos contra alergias como el asma o la sinusitis.

En cuanto al desarrollo del organismo, esta vitamina tiene un destacado papel en el mantenimiento de cartílagos, huesos y dientes, ayuda a la absorción del hierro no hémico (hierro que proviene del reino vegetal), y es imprescindible en la formación de colágeno, por lo que previene contra afecciones de la piel y contribuye a la cicatrización de heridas y quemaduras. También es sabido que mejora la visión y reduce la posibilidad de aparición de glaucoma y cataratas, además de combatir el estreñimiento por sus propiedades laxantes.

Los ácidos grasos presentes en la papa son fuente de energía y ayudan a regular la temperatura corporal, a envolver y proteger órganos vitales como el corazón y los riñones, y a transportar las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) facilitando así su absorción. La grasa resulta imprescindible para la formación de determinadas hormonas y suministra ácidos grasos esenciales que el organismo no puede sintetizar y que ha de obtener necesariamente de la alimentación diaria.

A pesar de ello, conviene controlar la ingesta de alimentos ricos en grasa puesto que el cuerpo almacena la que no necesita, lo que ocasiona incrementos de peso indeseados y subidas de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.



El resto de nutrientes presentes en menor medida en este alimento, ordenados por relevancia de su presencia, son: vitamina B, magnesio, agua, fibra, vitamina E, vitamina B9, vitamina B3, hierro, fósforo, cinc, proteínas, yodo, vitamina B2, calcio, selenio, carotenoides y vitamina A.

Papa roja en Costa Rica: Papa Désirée

Es el producto de selección a partir del cruce Urgenta x Depesche, realizado por la compañía ZPC de Leeuwarden, Holanda, y fue liberada para su producción comercial desde 1962. Désirée es una variedad de ciclo mediotardío (90-120 días) con un desarrollo foliar en el campo vigoroso, que alcanza de 50 a 60 cm de altura.



Produce flores de color violeta claro en abundancia media, estolones muy cortos y tubérculos ovalado-largos, de piel lisa y color rojo brillante; los cuales presentan un período de dormancia medio (2,5-4 meses).

La carne del tubérculo es color crema y los ojos son superficiales. Los tubérculos son grandes y bastante uniformes cuando la planta madura y se producen en abundancia mediana en el campo (15-20 tubérculos por planta). (*Tomado Textualmente de "La variedad de papa Désirée en Costa Rica", Brenes Arturo, Gómez-Alpizar Luis, Agronomía Costarricense 33(1): 155-156. ISSN:0377-9424 / 2009; www.mag.go.cr/rev_agr/inicio.htm www.cia.ucr.ac.cr.*)

Fuentes consultadas:
http://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_tuberosum
<http://otramedicina.imujer.com/2011/03/27/propiedades-de-la-papa-cruda>
<http://www.saludybuenosalimentos.es/alimentos/?s1=Verduras%2FHortalizas&s2=Tub%29rculos&s3=Pata>
http://www.mag.go.cr/rev_agr/v33n01-155.pdf



Bocadillitos de papa

Ingredientes:

6 papas cocinadas y hervidas
2 yemas de huevo
½ taza de mantequilla
1 huevo batido
1 pizca de nuez moscada.

Preparación:

Forme un puré con las papas, las yemas de huevo, la mantequilla y la nuez moscada; enseguida, páselo por un colador e introdúzcalo en una manga pastelera con punta de estrella, engrase un molde para hornear y ponga porciones de esta pasta sobre este.

Finalmente, barnice con el huevo batido y hornee a 180 grados centígrados hasta que se doren.



Papas gratinadas

Ingredientes:

1 ½ de papas
2 huevos
100 cc de leche
2 cucharadas de natilla
50 gramos de queso gruyere rallado
1 diente de ajo
Sal, pimienta al gusto
Nuez moscada

Preparación:

Pele las papas, lávelas y séquelas. Córteles en rodajas finas y salpimentarlas. Frote el diente de ajo sobre el fondo y los costados de un molde para horno y enmantéquelos generosamente.

Acomode las papas en el fondo, en forma de capas. Distribuya por encima mitad del queso rallado. Batir muy bien en un bol, los huevos, la leche y la crema. Condimentar esta preparación con sal, pimienta y nuez moscada.

Verter sobre las papas.

Acomodar por encima la manteca sobrante, cortada en trocitos y espolvorear con el queso rallado. Cocine a horno mediano por 45 minutos o hasta que la superficie esté bien dorada. Servir caliente.



Papas aliñadas

Ingredientes:

4 Papas medianas
2 Huevos.
1 Cebolla.
1 Lata de atún o macarela
1 Chile dulce.
Aceite
Vinagre
Sal

Preparación:

Cocine las papas y los huevos juntos por un lapso de 15 a 18 minutos.

Déjelos enfriar, ponga las papas y los huevos directamente bajo el chorro de agua fría para pelarlos con mayor facilidad.

Corte las papas y los huevos en trozos pequeños. Se le añade el aliño de aceite, vinagre y sal, todo esto al gusto.

Consumir frío.



Papas con queso y jamón

Ingredientes:

2 Papas grandes
4 tajadas de queso mozzarella
2 tajadas de jamón cocido,
Sal al gusto

Rinde para una persona

Preparación:

Cocine las papas en agua durante 20 minutos aproximadamente, agregue sal al gusto, escurra las papas y córtelas en forma redonda.

En un refractario engrasado, coloque una capa de papas, luego, agregue las dos tajadas de jamón y dos de queso, agregue otra capa de papas y vierta las dos tajadas de queso por encima.

Lleve al horno a 200 grados hasta que esté dorado.



Papas salteadas

Ingredientes:

6 papas grandes
3 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite
1 ramito de perejil cortado
finito
1 cucharada de orégano seco
sal y pimienta al gusto

Preparación:

Hierva las papas con la cascara durante 20 minutos aproximadamente, retírelas y póngalas en agua fría para detener la cocción, pélelas y pártalas en trozos de 3 cm en redondo, póngales sal y pimienta.

Caliente la mantequilla con el aceite, y ponga a freír las papas que ya están cocidas, espolvoree orégano, cuando ya estén doradas rocíe con perejil y sirva.



Papas rellenas de carne

Ingredientes:

5 papas
3 huevos
1 paquete de pan rallado
500 gramos de carne picada,
a su gusto
1 cebolla pequeña
1 ajo
Sal al gusto

Preparación:

Hierva las papas con todo y cascara en agua, agregue sal al gusto.

Cocínelas aproximadamente por 15 minutos. Para quitar las cáscaras con mayor facilidad,

introduzca cubitos de hielo luego de su cocimiento.

Pique ajo, cebolla y fríaslas junto con la carne picada. Haga un puré con las papas, procure que no le queden grumos.

Estire la pasta en forma rectangular, ponga en el medio un poco de carne y ciérrela dándole forma redondeada.

Bata los huevos, moje las bolitas de papa en huevo y luego cúbralas con pan rallado.

Fríaslas hasta quedar doradas.



Pastel de papa

Ingredientes:

1 kilo de papas
 1 taza de leche
 4 barra de mantequilla
 3 cucharada de aceite de oliva
 2 kilo de carne molida (mixta ternero y cerdo)
 3/4 taza de vino blanco
 1 tomate maduro
 sal y pimienta al gusto
 1 cebolla
 1 chile dulce
 2 ajos
 2 huevos duros
 Queso para derretir (gouda, mozzarella)

Preparación:

Cocine las papas enteras con cascara, agregue sal al gusto. Escorra, espere que enfríen, pélelas y realice un puré,

añada la leche, sal, mantequilla y 1 cucharada de aceite de oliva. Procure que el puré quedé con una consistencia manejable.

Sofríe el ajo, cebolla y chile dulce deje cristalizar. Añada el tomate picado, cocínelo por un minuto, añada la carne y el vino, mézclelos bien, tape por 10 minutos hasta que se seque el vino, o hasta que esté completamente cocida la carne, agregue la sal, pimienta o especias secas.

Agregue en un refractario la mitad del puré de papas, incorpore la carne, revista con 1 capa de queso y los huevos duros picados; agregue el restante puré y otra capa de queso. Lleve al horno hasta que gratine.



Panqueques de papa

Ingredientes:

½ kilo de papas
 3 huevos
 1 cucharadita de sal
 150 grs de harina
 55 cc de leche
 Azúcar en polvo
 Mermelada a elección cantidad necesaria
 Queso blanco cantidad necesaria
 Aceite de vegetal cantidad necesaria

Preparación:

Ralle las papas con la parte gruesa del rallador. Reserve. Bata los huevos junto con la sal hasta que estén espumosos.

Incorpore a los huevos, la papa rallada y mezcle. Adicione la harina, agregue la leche y mezcle hasta formar una pasta firme.

En una sartén caliente, adicione aceite vegetal. Coloque con una cuchara la pasta en la sartén, formando los panqueques.

Dore de un lado, dar vuelta y dorar del opuesto para completar la cocción. Antes de servir, espolvoree la azúcar en polvo. Sirva los panqueques con queso blanco o con mermelada.



Papas al parmesano

Ingredientes:

2 papas grandes
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de queso
parmesano rallado
½ cucharadita de paprika
Sal y pimienta

Preparaci3n:

Forre un refractario con papel aluminio, roce con un poco de aceite de oliva. Precaliente el horno a 200°C.

Cortar las papas en gajos a lo largo manteniendo la piel. Ponerlas en la fuente forrada, agregar el aceite, queso, paprika y sazonar con sal y pimienta. Revolver bien para que todas las papas queden cubiertas con los ingredientes.

Cubrir la fuente con papel aluminio y llevar las papas a cocinar al horno por aproximadamente 30 a 40 minutos o hasta que las papas estén cocidas.



Tortas de papa con atún

Ingredientes:

1 kilo de papas, peladas
Sal y pimienta, al gusto
295 gramos de atún en agua,
escurrido y desmenuzado
4 huevos
1 cucharada de perejil picado
finamente
1 taza de pan molido
1/4 taza de aceite

Rinde para 4 personas

Preparaci3n:

Cocine las papas en agua hirviendo con sal al gusto, cuando estén suaves retire escurra y majelas con un tenedor para hacer una pasta. Incorpore al puré de papas el atún, huevos y pan molido. Sazone con sal y pimienta. Forme tortitas del tamaño deseado.

En un sartén caliente, añada aceite, fría las tortitas hasta que se hayan dorado uniformemente. Escurre el exceso de grasa y sirva calientes.



Pan de papa

Ingredientes:

50 g de harina
4 huevos
30 g de azúcar
1 cucharadita rasa de sal
40 g de mantequilla
2 cucharaditas de levadura en polvo
50 ml de leche
2 tazas de puré de papa condimentado con sal, pimienta y nuez moscada al gusto
1 huevo para barnizar .
Harina para extender.

Preparación:

Forme una fuente con la harina, agregue en el centro los huevos, el azúcar, la sal, la mantequilla y la levadura. Integre suavemente la leche,

amase para que se vaya mezclando los ingredientes. Agregue el puré de la papa, mezcle ligeramente.

Deje reposar durante 20 minutos a temperatura ambiente tapada con un plástico. Divida la masa en porciones aproximadas de 50 gramos, dele forma redonda o alargada según sea su gusto.

Colóquelos en un molde y déjelos que crezcan hasta el doble de su volumen.

Posteriormente, barnícelos con huevo, hornee a 210 °c por 20 minutos o hasta que se doren y estén cocidos.



Papas con salsa de queso

Ingredientes:

4 papas grandes
2 vasos de leche
1 taza de queso rallado
1 cucharadita de harina
1 cucharadita de paprika
3 huevos cocidos
Sal al gusto

Preparación:

Cocine las papas en agua, aproximadamente 20 minutos, agregue sal al gusto. Cuando estén suaves escurra y deje enfriar, pélelas y pártalas a la mitad, reserve.

Ponga en una olla la leche, y deje hervir, baje el fuego al mínimo e incorpore el queso junto con la paprika. Cuando se funda el queso, compruebe la consistencia. Si ve que está muy líquido añada la harina, removemos y dejamos que espese. Si con el queso ya nos queda suficientemente espesa la salsa, podemos prescindir de la harina.

Coloque las papas en un plato, agregue la salsa por encima, coloque el huevo cocido cortado en rodajas.



Crema de papa

Ingredientes:

20 papas rojas chicas
½ barra de mantequilla
sal al gusto
1 lata de leche evaporada
1 taza de agua
2 o 3 cucharaditas de caldo de
pollo en polvo
3 rebanadas de jamón picado
en cuadritos

Rinde para 6 personas

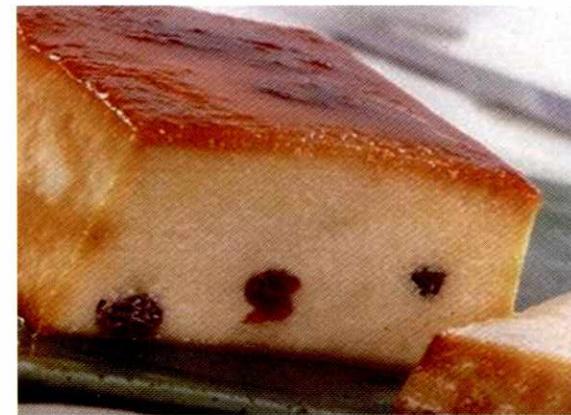
Preparación:

Hierva las papas en agua con sal y un poco de mantequilla. Una vez que estén bien cocidas, quítele la cáscara. Pique cinco papas en cuadros pequeños y reserve.

Licue las 15 papas restantes con la leche evaporada, la taza de agua y el caldo de pollo en polvo. Si la mezcla está muy espesa se le puede agregar un poco de agua o leche al gusto.

En una olla a fuego medio, derrita la mantequilla y agrega el jamón picado. Fríelo bien sin que se queme. Agrega las papas picadas y por último, vierte las papas licuadas.

Revuelve ligeramente y deja que suelte el hervor. Retira del fuego y sirva.



Budín de papa

Ingredientes:

8 papas
Pizca de sal
½ taza de harina
1 taza de azúcar
2 cucharadas de mantequilla
o margarina
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de bicarbonato
1 cucharadita de polvo para
hornear
1/4 de taza de pasas
1 taza de leche
3 huevos

Preparación:

Hierva las papas en agua por un lapso de 20 minutos, agregue una pizca de sal. Retire, escurra y haga un puré

con ellas, agregue la mantequilla o margarina al puré.

Mezcle todos los ingredientes secos, (harina, azúcar, canela, vainilla, bicarbonato, polvo para hornear, pasas) valla agregando estos por partes al puré y agregando la leche, podría ser que no requiera la totalidad de la leche, ya que la mezcla no debe quedar muy líquida, bata los huevos y agréguelos al puré.

Precaliente el horno, en un refractario engrasado y enharinado. Agregue la mezcla al molde y hornee a 350 grados por un lapso de 45 minutos y cuando este ya esté dorado. Saque del horno y deje enfriar para desmoldar.



Croquetas dulces de papas cocidas

Ingredientes:

120 g de papas cocidas del día anterior
 3 yemas de huevo
 1 cucharada de harina
 3/4 taza de leche
 1/2 cucharadita de nuez moscada, rallada
 Aceite
 1 cucharadita de cáscara de limón rallada
 3 claras
 9 cucharadas de azúcar canela y azúcar para espolvorear, a gusto

Rinde para 2 personas

Preparación:

Ralle las papas que cocino del día anterior. Mezcle las papas con las yemas, la leche, y la harina. Incorpore la nuez moscada y la ralladura de limón. Reserve.

Bata las claras, cuando estén espumosas incorpore el azúcar y continúe batiendo hasta que estén firmes.

Agregue las claras a punto nieve a la preparación de papas y mezcle bien.

Incorpore aceite en un sartén, agregue cucharadas de la mezcla, cuando estén doradas deles la vuelta. Retire, espolvoree con azúcar y canela y sirva.



Soufflé de papas

Ingredientes:

4 huevos
 1 kilogramos de papas
 100 gramos de mantequilla
 1/4 de cucharadita de nuez moscada
 1 taza de natilla
 80 gramos de queso parmesano
 Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cocine las papas en agua con todo y la cáscara. Retire la cascara y májelas. Reserve. Precaliente el horno 170 grados.

Separare las claras de las yemas. Reservar. Sazone las papas con sal, pimienta y la nuez moscada. Añadir las yemas ligeramente batidas, la natilla y el queso parmesano. Mezclar todos los ingredientes. Batir las claras hasta punto nieve y mezclar suavemente con la preparación.

Verter la preparación en un molde enmantequillado.

Horne por 20 minutos.

