

Las mil y una patatas

Conocer cuál es la variedad que mejor se adapta a cada técnica culinaria es clave para lograr el éxito de la preparación

Pocos alimentos pueden presumir de tener el título de "incondicional en la cocina". Uno de ellos es la patata: está a la altura de los platos más exigentes pero también de los más mundanos. Y es que su mejor carta de presentación es probablemente, su precio. Es apto para todo tipo de economías, por menos de un euro es posible adquirir un kilo de patatas con las que completar un buen guiso para toda la familia. Así es este alimento: la patata, un producto tan sencillo como saludable, nutritivo y apetitoso, caracterizado por ser la base de la alimentación de millones de personas en todo el mundo y un exquisito manjar que ha generado centenares de recetas culinarias por sus excelentes características nutritivas y organolépticas. No obstante, su conservación debe mimarse ya si las

condiciones no son las adecuadas puede germinar con facilidad. Su cultivo es también muy exigente y está condicionado por la climatología. Ahora bien, dado el gran número de países que cultivan este tubérculo en el mercado hay un abanico amplio de variedades y su disponibilidad está asegurada durante todo el año.

Las patatas se pueden clasificar según el color de la piel y las características de su carne, forma y tamaño. Cada tipo de patata tiene unas propiedades específicas para su utilización en la cocina, ya sea hervidas, cocidas, fritas, asadas... Para saber elegir la variedad óptima para freír, cocer, asar o hacer un puré la clave del éxito de sus platos, la presente Guía de Compra desgrana las particularidades de las principales variedades disponibles en el mercado.

POCAS CALORÍAS, MUCHO AGUA

La mala fama le persigue. A la patata se le atribuye popularmente la categoría de ser un alimento pobre en nutrientes. No obstante, el valor nutritivo de este tubérculo varía según sea la forma en la que se prepare y cocine. Su composición es la siguiente:

Hidratos de carbono: el 80% de la composición de la patata es agua. Por tanto, el número de calorías que aportan lo determina la técnica culinaria empleada en el plato. Un dato: 100 gramos de patata cocida apenas aportan 70 calorías y



una rebanada de pan "generosa" casi 50. El siguiente elemento que destaca son los hidratos de carbono (almidón), responsable a su vez de la ingesta calórica del alimento, menor eso sí en comparación al resto de farináceos. Al calentarse la patata, el almidón se gelatiniza y cambia su textura, dando lugar a la textura que se aprecia cuando se come.

Lípidos (grasas): su presencia es escasa y se encuentran sobre todo debajo de la piel de este tubérculo.

Proteínas: se localizan debajo de la piel y su aporte supone solo un 2% del peso en seco de la patata, a diferencia del resto de farináceos, destacan las albúminas, globulinas, prolaminas y glutelinas. Las proteínas no se ven afectadas en el proceso de cocción.

Vitaminas: ricas en vitaminas C, A, B1, B2 y B6. Se hallan también bajo la piel, de manera que al pelarlas se pierden parte de estas vitaminas.

Minerales: destaca el potasio como el más representativo (se concentra básicamente en su piel), así como el fósforo, el magnesio, el calcio y el hierro. Conviene tener en cuenta la abundancia de este mineral si se tiene insuficiencia renal, lo que obliga a moderar su consumo. Se puede reducir a un tercio su concentración en potasio si se pela, se deja en remojo durante horas y si se cambia el agua de remojo antes de cocinarla. Su contenido bajo en sodio, unido a su riqueza en potasio, hace que las patatas sean aptas para personas con hipertensión.

Fibra: la patata también contiene fibra, pero su presencia es relativamente baja (cerca de un 2% del total). Por ello, es de los pocos vegetales que se pueden consumir aunque se padezca diarrea.

EL SECRETO ESTÁ EN LA COCCIÓN

Las patatas cocidas o hervidas son las que mejor conservan todo el sabor y su valor nutritivo. Esta forma requiere que se pongan las patatas en remojo con agua fría y sal (dos cucharadas por cada litro de agua) y se cuezan durante al menos 30 minutos, el tiempo dependerá del tamaño de la patata. Una vez finalizada la cocción, hay que escurrir las patatas y pelarlas en caliente. Si se decide por hacer un plato de patatas asadas, conviene escoger las que sean del mismo tamaño, ya que en el interior del horno el calor penetra de manera uniforme y podrían quedar algunas crudas o demasiado hechas si tuvieran diferentes tamaños. Luego hay que colocarlas en el horno a unos 180 grados centígrados y dejar que se asen durante una hora o algo más, según el tamaño. Es necesario cambiarlas de posición para que se asen de igual manera por todas partes.

No hay que obviar que la fritura es también una de las fórmulas más utilizadas aunque su aporte en energía es de los más elevados (casi 300 calorías por 100 gramos de patatas frente a las 80 de las raciones cocidas o hervidas); para lograr un buen plato de patatas fritas es importante lavarlas y dejarlas en remojo con el fin de que pierdan el almidón. Después se deben escurrir, cortar y freír. Lo idóneo es realizar la fritura en aceite de oliva, sin dejar que el aceite se quemé, durante unos 10 minutos, según el tamaño. Finalmente se deben escurrir y retirar el exceso de aceite dejándolas reposar sobre un papel absorbente. Una manera de obtener unas patatas fritas más doradas consiste en retirar las patatas antes de que inicien el cambio de color, escurrirlas, dejarlas reposar unos minutos y volver a freírlas con el aceite caliente. De esta manera se obtienen unas patatas perfectamente doradas.

UNA PATATA, UN USO

Por su tamaño, ciclo de cultivo o recolección - patata extratemprana (si se recoge entre enero y abril), temprana (de abril a junio), semitemprana (de junio a septiembre), y tardía (entre octubre y enero)- forma, color... los criterios para clasificar las patatas son diversos y variados. A continuación, se presentan las principales características y las recomendaciones de empleo de las variedades de patata más habituales.



Kennebec

♦ **Se la reconoce por...** es el tipo de patata más habitual y probablemente la que todos tengamos en la despensa. De piel parda y carne blanca es una de las más consumidas. Suelen ser de gran tamaño y forma irregular y muy sensibles a la luz, de manera que pueden germinar con facilidad y su aspecto es añejo, ya que normalmente no se venden lavadas.

♦ **Apropiada para:** su carne es tierna y por eso, absorbe muy bien los sabores. Aunque se pueden freír, asar o cocinar al horno, los expertos coinciden en señalar que son las más apropiadas para cocinarlas o asarlas al horno.



Monalisa

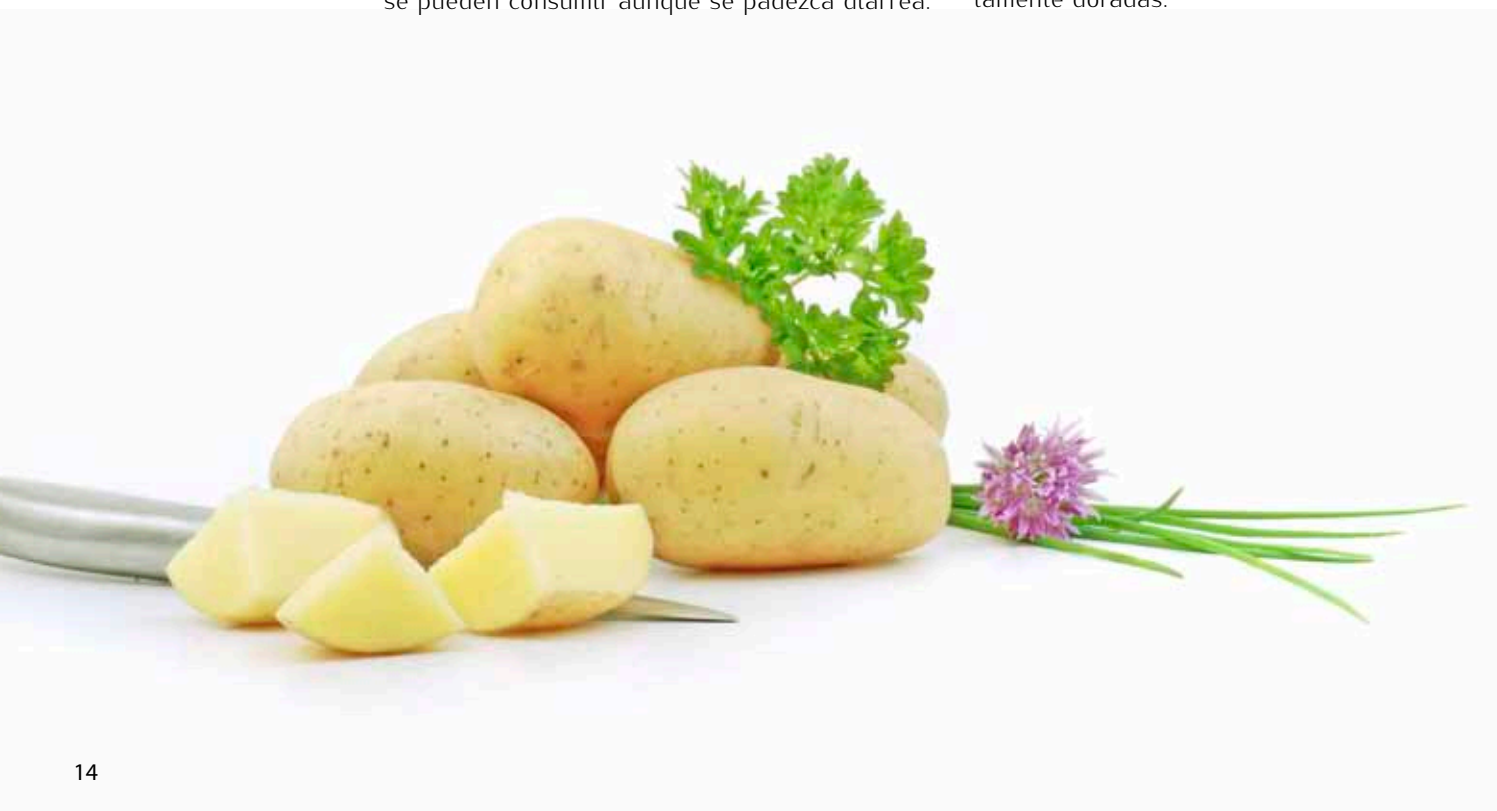
♦ **Se la reconoce por...** su forma ovalada y su color algo amarillento tanto en el exterior (piel) como en el interior, la carne. Es una patata semitemprana y también de las más comunes en el mercado.

♦ **Apropiada para:** es una variedad de gran calidad culinaria y se caracteriza porque es un alimento muy versátil en la cocina. Su carne tierna y harinosa la hace ideal para usar en cocidos, guisados y también frituras.

Desirée

♦ **Se la reconoce por...** este tipo de patata, con forma ovalada y larga, es de piel roja y carne amarilla. Destaca porque soporta muy bien el paso del tiempo y por ello se conserva sin germinar durante largos periodos. Es un aspecto interesante para quienes no consumen grandes cantidades de patata y hacen transcurrir mucho tiempo desde un uso a otro.

♦ **Apropiada para:** da muy buenos resultados si la técnica empleada es la cocción, pero tampoco resulta ser una mala opción si finalmente se utiliza para freír.



Bintje

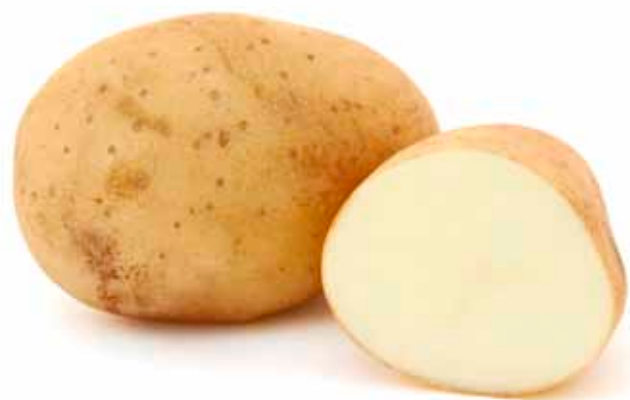
♦ **Se la reconoce por...** es una patata tardía, de color amarillento por fuera y por dentro, su carne es blanca. Además, suele tener manchas superficiales y en general, son de gran tamaño y de forma alargada.

♦ **Apropiada para:** al ser tardía, madura durante mucho más tiempo y su aporte en agua es menor. Por este detalle, nada baladí, es la mejor elección para las frituras. Una buena patata frita, menos grasienta y calórica, se consigue si se sumerge en abundante aceite caliente (160-170° C en la freidora). La sal se añade a las patatas una vez fritas, solo así juega su papel de condimento.

Fénix

♦ **Se la reconoce por...** su forma redonda pero sin grandes volúmenes, casi chata o aplastada. Su piel es amarillenta y a lo largo de su superficie presenta "ojos" o hundimientos de tamaño medio. En el interior, su carne es blanca tirando a amarilla.

♦ **Apropiada para:** resulta ser una opción interesante para freír. No obstante, su verdadero atributo es que pese a someterse a cocción se mantiene entera, sin agrietarse ni desmoronarse con facilidad. Por esta razón, es la patata ideal para completar guisos o estofados: mantiene su forma tras la cocción y además, espesan o ayudan a ligar la salsa.



COMPRARLAS Y CONSERVARLAS

Conocer la variedad es clave para acertar en su elección, pero prestar atención al estado de la patata en su compra no lo es menos. En especial, para el bolsillo y evitar así tener que desechar ejemplares no aptos para su consumo. Conviene elegir las patatas que:

♦ Estén enteras, con aspecto saludable y consistente sin olores ni manchas extrañas o sospechosas.

♦ Hay que dejar las que tengan puntos germinados, zonas verdes o deformaciones exageradas.

♦ La patata es un producto apto para todas las presupuestos, pero no está de más echar cuentas según el consumo de este alimento para intentar ajustar este gasto. Si es alto y recurrente, lo más conveniente son los formatos grandes (mallas de 5, 10 kg o incluso más peso). Si por el contrario, el consumo es más limitado, una opción más interesante son las de granel: su precio suele ser algo más elevado, pero de esta manera se compran solo las que se consumen y se evita que las patatas que permanecen más tiempo almacenadas germinen o incluso, se pudran.

Sea cual sea la clase por la que finalmente nos decantemos, hay algo común a todas ellas: la importancia de su conservación. En general, la mayoría germina de manera rápida si las condiciones de almacenamiento no son las adecuadas. Por eso, hay que tener en cuenta los siguientes consejos:

♦ Mantenerlas en un lugar fresco, ventilado y oscuro (entre 8 y 10° C). Pero hay que evitar la oscuridad total ya que esta ayuda a que germinen antes.

♦ Evitar amontonarlas en cubos o barreños. Es mejor distribuirlas a lo largo de la superficie.

♦ Si se almacenan a bajas temperaturas (por ejemplo en el frigorífico o en la terraza en invierno) acumulan azúcares al degradarse el almidón, por lo que las patatas adquieren un sabor dulzón que se percibe en el paladar.

♦ A medida que envejecen, o si les da la luz, surgen en su piel zonas verdes que pueden contener sustancias tóxicas como la solanina. La cocción no las elimina, por lo que hay que eliminar las partes afectadas antes de cocinarlas.

✚ www.consumer.es



Una de patatas, en casa

Ahora que la lección de cuáles son las mejores patatas para según que usos está aprendida, a continuación EROSKI CONSUMER propone unas cuantas ideas para prepararlas de distintas formas y sacar el máximo rendimiento a este alimento básico:

► **PATATAS PANADERAS.** Estas patatas contienen un sabor neutro que las hace apropiadas para combinarlas con todo tipo de alimentos. Para su elaboración es necesario cortarlas de manera muy fina, con un grosor de unos tres milímetros. Deben retirarse las partes más verdosas u oscuras. Si no se cocinan al momento se deben sumergir en agua para evitar su oxidación. Una vez cortadas pueden cocinarse fritas o asadas. La patata panadera es un perfecto acompañamiento para carnes, pescados o verduras. Una opción es dorar la patata hasta que queda blanca, sin que se rompa. Después, se coloca en una bandeja y se hornea junto con cebolla cortada en juliana fina. Se salpimenta, con pimienta blanca, y se hornea a temperatura alta hasta que se obtiene una patata blanda, fina.

► **PATATAS RISOLADAS.** Son las patatas redondas y pequeñas. Se deben cortar con un cortador específico de forma redonda o, en su defecto, se pueden cortar en dados pequeños con un cuchillo. Se lavan en abundante agua y

se cuecen, sin añadir sal. En función del tamaño de las bolitas, tardarán más o menos tiempo en blanquearse, unos cuatro minutos. Una vez listas, se escurren y se colocan en la bandeja del horno y se añade mantequilla un poco caliente, en estado líquido. Es importante que las patatas no queden amontonadas. Cuando ya estén preparadas, se hornean hasta que queden doradas y listas para consumir como acompañamiento.

► **PURÉ PARMENTIER.** Se pelan las patatas, se cortan en pedazos pequeños y se cuecen. Se escurren y se secan en el horno durante unos minutos. Después, se trocean con el pasapuré en caliente. De forma paralela se calienta leche con mantequilla (150 gr de mantequilla por kilo de patata y 2 dl de leche hirviendo) que se añade a la vez que se va triturando las patatas. Por último, se salpimenta al gusto.

► **PURÉ DUQUESA.** Este tipo de puré además de como plato, sirve como base para preparar otros como croquetas. Su elaboración es similar al puré parmentier. La diferencia es

que se añade a la mezcla tres yemas de huevo batidas por cada kilo de patatas. Es importante no cuajar las yemas y hacer la mezcla de manera homogénea. Luego se añade sal y pimienta al gusto y nuez moscada.

► **PATATAS ONDULADAS.** Para elaborarlas en casa, es necesario disponer de patatas frescas y un cortador de mandolina (con cuchilla ondulada). Se cortan las patatas con la mandolina, en su defecto, puede utilizarse un rallador casero que disponga de corte ondulado. Si no se van a freír al momento, es conveniente dejarlas en remojo para evitar su oxidación, lo mejor es lavarlas, pelarlas y freírlas al momento. Ya cortadas, se fríen las patatas en una sartén con abundante aceite y una pizca de sal hasta que estén doradas. Lo más recomendable es utilizar aceite de oliva con un sabor suave para apreciar mejor el sabor de la patata. Una vez doradas, se retiran y se colocan sobre papel absorbente para eliminar el aceite sobrante y no queden demasiado aceitosas. Antes de consumirlas se añade sal al gusto del consumidor.

