

SALUDABLE

# Patata, el ingrediente imprescindible

**Tubérculo.** No importa la clase o el tamaño que se elija porque el recetario popular está plagado de propuestas con las que disfrutar de este alimento durante todo el año

ANDREA DÍEZ

## COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>77,3</b> g	<b>84</b> kcal	<b>2</b> g	<b>0</b> mg	<b>18</b> g



## Patatas a la importancia

A. D. S.

Entre los muchos y estupendos platos con patatas que se preparan en la región, destacan en la provincia palentina las sabrosas patatas a la importancia. Todo un clásico económico y caliente que solamente requiere de paciencia para cocinarlo. La patata, como el nombre del plato indica, es el ingrediente principal. Así que manos a la obra.

El primer paso será pelar, cortar y salar las patatas en láminas de un grosor de un centímetro. A continuación, otros dos productos necesarios, la harina y los huevos. Rebozadas bien en el primero, con cuidado se pasan por el huevo batido y se van depositando poco a poco en la sartén con el aceite bien caliente. Para ello, te puedes ayudar de un tenedor o de una espátula. En unos minutos habrán adquirido una tonalidad dorada por ambos lados. Con este indicador se sigue la receta en una cazuela de barro, aunque se puede utilizar una normal. En el fondo, se pocha una cebolla en aceite, se añade al final un poco de harina. Se colocan las patatas, se les añade un majado de ajo y perejil y se cubren con agua. A fuego lento estarán en unos quince o veinte minutos. Después se dejan reposar y listo.

**P**a-ta-ta, así dicho lentamente y alargando las vocales, su pronunciación consigue dibujar la sonrisa requerida para salir bien en la foto. La patata, junto con la harina y los huevos, forma parte de ese grupo de ingredientes fundamentales que no pueden faltar en casa y que te salvan de cualquier apuro o imprevisto culinario.

Pocos son los que dicen no a una propuesta improvisada de tortilla de patata. Difícil nos imaginamos un mundo gastronómico con la ausencia de la patata, que llegó a Europa en el siglo XVI procedente del continente americano tras su descubrimiento. Hoy en día, es uno de los imprescindibles en la cocina. Aunque las variedades de este tubérculo

en el mundo son miles, en España se pueden encontrar en torno a un centenar de variedades.

En Castilla y León, los cultivos más comunes, según la clasificación de Tierra de Sabor, son los que corresponden a la patata monalisa, muy recurrida en el mundo de las tortillas, guisos y hornos. En cuanto a la soprano, se utiliza más en ensaladas y se cocina frita. La agría también es ideal para freírla y tiene pocos azúcares. Si pensamos en la cocina de gratinados o al vapor, no falla la variedad lucinda. Y si tenemos en cuenta la variedad de piel roja, la respuesta es la rudolph que destaca por su textura harinosa perfecta para los guisos. Por último, vitelotte, con una carne de tonalidad violeta que le

aporta a los platos de purés y ensaladas un original color de presentación.

En las barras de bares y restaurantes lucen tentadoras las patatas bravas o con alioli, y en verano, las ensaladas tienen su propia versión. Pero si hablamos de preparaciones más elaboradas, tentadoras son sin duda las patatas revolconas o meneá que aunque se encuentran en toda Castilla y León, son un clásico en las provincias de Ávila y Salamanca. A este plato de puré de patata, el punto picantón lo pone el pimentón y el ajo, y además se dejan acompañar de unos crujientes torreznos. Para cocinarlo en casa, por un lado se cocerán las patatas y por otro se fríe la panceta adobada hasta que

quede dorada. Después, aprovechando ese aceite, se sofríen unos ajos espolvoreados con un poco de pimentón. Este sofrito se añade a las patatas que se habrán machacado previamente, al gusto de cada uno, y por último se añaden los torreznos. Guisadas y al horno, gratinadas con queso o con queso y bacon son otra delicia con la que disfrutar, aunque sea una receta importada de la vecina Francia.

Pero la patata, además de ser la protagonista de platos principales, actúa como secundaria cuando se trata de guarniciones y acompañamiento de guisos. Es el caso de las también populares costillas con patatas, carne con patatas o con un exquisito pescado como el bacalao.

## Un amigo americano en nuestra cocina

**DANIEL DE LUIS**  
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



**D**esde que las patatas se importaron de Latinoamérica se han convertido en un alimento esencial de la dieta a nivel mundial. La patata ha sido una buena fuente de calorías en las épocas de hambrunas, aporta casi 90 calorías por cada 100 gramos, es decir aproximadamente 1 cal por gramo de producto. Es una relación muy interesante a la hora de buscar una fuente barata y rápida de calorías. Este aporte se debe fundamentalmente a los hidratos de carbono (18 gramos/100 gramos), con un mínimo contenido de grasas (0,2 gramos/100 gramos) y proteínas (2,5 gramos/100 gra-

mos), sin olvidarnos que casi un 80% de su contenido es agua.

Teniendo en cuenta que al incluir la patata en nuestra dieta lo hacemos en unas cantidades por comida que suelen oscilar de media entre 140-200 gramos por ración, el aporte final de minerales y vitaminas que incorpora este alimento en nuestra dieta es muy interesante. De este modo, el consumo medio de 180 gramos de patata, aporta unos 20 mg de vitamina C, que son el equivalente a 1/3 de las necesidades diarias de esta vitamina de un adulto.

Por otra parte, las patatas contienen una cantidad significativa de potasio (540 mg/100 gramos)

que es esencial para la transmisión de las señales nerviosas y el buen funcionamiento muscular. Además, el aporte de sodio es mínimo (7 mg/100 gramos), por ello se convierte en un buen alimento para los pacientes con hipertensión, ya que el potasio baja los niveles tensionales, a diferencia del sodio.

No obstante, todas estas propiedades nutricionales pueden variar en función de la forma de cocinar las patatas. En resumen, estamos ante un alimento rico en energía y que por su amplio consumo es una fuente interesante en nuestra dieta de potasio y vitamina C.