

La papa:

mejor hervirla y luego saltearla

"Si el producto es de calidad, no hay que transformar demasiado los alimentos"

Digamos que por nuestra condición de canarios, este tubérculo tan poco atractivo por fuera pero sorprendentemente valioso por dentro, llena nuestros platos en forma de guarnición o de tapa.

DATOS PRÁCTICOS

Equivocadamente, se dice que la papa engorda y no es así. Su contenido en grasa oscila entre 0,1% y 0,8% y sus 70 calorías por cada 100gr respetan la silueta.

TRUCOS DE COCINA

Desde el punto de vista del profesional, las papas son un producto excelente que se puede cocinar de mil maneras:

En frío, es una gran amiga de las ensaladas, siempre que sean papas firmes en su cocción; donde por ejemplo destaco la Spunta o la Red King Edwuard. Mantienen su firmeza en nuestras ensaladas verdes mientras añadimos el aliño o vinagreta, sin dejar restos de almidón y sensación harinosa.

Les propongo evitar los fritos del tubérculo para así no consumir las alteraciones de las grasas de fritura, hirviendo primero y salteando después, disminuyendo de esta manera la cantidad de grasa añadida.

"Se dice que la papa engorda, y no es así"

PROPIEDADES

Conservan un alto contenido en hidratos de carbono, siendo de esta manera una valiosa fuente de energía para deportistas, niños y para aquellos quiénes estén sometidos a fuertes desgastes físicos.

Las papas como tal poseen por cada 100gr, 15mg de vitamina C, así como cantidades significativas de vitaminas B1, B2 y K, siendo relativamente bajo su índice de proteínas. Pero siempre han sido y serán un alimento básico en todos nuestros mercados.

CONSEJO

En definitiva, aconsejo que este grandioso producto que nos brinda la naturaleza, sea siempre parte de nuestras ensaladas, menestras, pistos, ratatouille o salteados.



TÉCNICAS DE COCCIÓN: EL BRASEADO O SALTEADO

Comúnmente decimos que la mejor manera de consumir verduras es mediante las brasas o el salteado, donde creamos una película protectora que hace que los alimentos retengan los jugos y sus cualidades en el interior.

No es así. Según Harold Mc Gee en su libro The Curious Cook (1990, Ediciones North Point Press) los productos sometidos a la parrilla o salteados sí pierden sus jugos al cocinarlos.

¿Cómo podemos evitarlo sobre todo en productos como carnes, verduras y pescados?

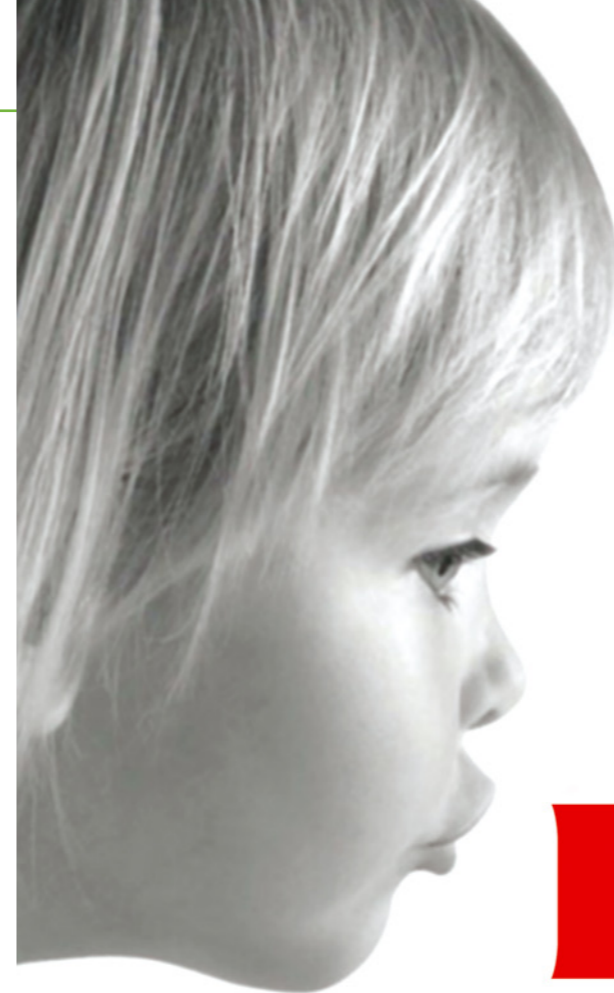
Para conservar las características de este producto debemos por ejemplo consumirlas poco hechas, así nos aseguramos que los jugos no sean expulsados por la contracción de las fibras. Algo muy parecido con las verduras.

Si alguna vez habéis cocinado con un wok comprobaréis que después de saltear los productos comienzan en proceso de expulsión de líquido.

Evitar también el salpimentado previo ya que las cualidades microscópicas de estos elementos hacen que se pierdan los jugos.

El fuego vivo será una buena solución para el cocinado agresivo, pues no damos tiempo a la pérdida de propiedades.

El consumo rápido de estos productos es aconsejable ya que en nuestros asaderos podemos contemplar como pasan rápidamente los jugos del producto al plato.



BIMBO®

por un mundo más tierno

