

Patatas

Comodín en la cocina

La patata es uno de los alimentos más populares y versátiles. Pero mejor consúmalas sin piel, por los pesticidas.

Desde América, los conquistadores trajeron las primeras patatas a España, y de ahí a Europa, junto con el maíz y el tomate. Entonces se usaba exclusivamente como planta ornamental y tuvieron que pasar dos siglos para que se popularizara su consumo, al principio para mitigar la hambruna que asolaba el continente. La adaptabilidad de este tubérculo a distintos climas y terrenos lo han convertido en el cuarto cultivo mundial tras el trigo, el maíz y el arroz.

Rica en hidratos de carbono, la patata está en la base de la pirámide nutricional, junto con los cereales y las legumbres, y los expertos recomiendan su consumo diario como primer plato o como guarnición. Sin embargo, datos recientes del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente indican que el consumo de patata fresca en España es de 23,3 kilos al año por persona, es decir unos 450 gramos a la semana, cantidad bastante por debajo de los 600 gramos recomendados.

No tienen tantas calorías

Existe la falsa creencia de que la patata es muy calórica y, por ello, mucha gente deja de consumirla habitualmente. Pero la realidad es que en un 80% es agua aunque también contiene almidones, azúcares, vitaminas A, del grupo B y C en buena cantidad, además de fibra, potasio, fósforo y calcio. Y si hablamos de aporte de energía, no es un alimento especialmente calórico. En cualquier caso, la forma de preparación es decisiva pues oscilan entre las 289 kilocalorías si son fritas a tan solo 79 si se toman hervidas, pasando por 101 kcal para las patatas asadas. Pero no todo son calorías. El azúcar que contiene un alimento es otro factor a tener en cuenta, sobre todo para las personas

con problemas de salud, como la diabetes. Para ello es importante saber que cuanto mayor es el índice glucémico (IG) de un producto, mayor es el aumento de azúcar en sangre. Aquí entra en juego también la preparación: el IG para las patatas en puré instantáneo es de 80, si son cocidas será 70 y si son fritas, solo 51. En definitiva, las patatas fritas son las más calóricas, pero también las que menos elevan el azúcar en sangre. Con las cocidas ocurre lo contrario.

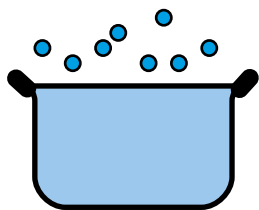
Más de 150 variedades en España

Cuando vamos a la tienda a comprar patatas nos encontramos que las hay con forma alargada, redonda o aplastada y de color que varía del amarillento al rojizo. En total, unas ciento cincuenta variedades

en nuestro país que se comercializan a lo largo de todo el año. Las nuevas o tempranas, que llegan a los mercados a mediados de enero y hasta mediados de junio, son de pequeño tamaño, piel fina y gusto pronunciado. Como no han madurado completamente resisten peor el almacenamiento prolongado. Las patatas viejas o tardías, que se venden al terminar el verano, son de mayor tamaño y su piel es más gruesa y está mejor adherida. Pero no todas las variedades tienen las mismas propiedades y por eso es importante conocer las que son más aptas en cada preparación culinaria para sacarles sus mejores cualidades gustativas. En el recuadro de esta página, *Para cada uso, una variedad*, damos unas indicaciones.

Para cada uso, una variedad

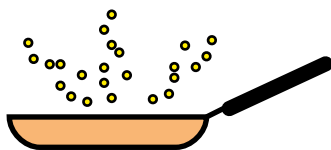
En la tienda deberá fijarse en la etiqueta para poder elegir la variedad más adecuada al tipo de preparación que busca. Esa información en las patatas que se venden a granel debe aparecer en el cartel que las acompaña.



PARA COCER

Tienen que ser firmes y que no se rompan en la cazuela, sobre todo si luego se van a utilizar como guarnición o en ensaladas. Con piel conservan mejor todo su sabor y sus componentes nutricionales. La sal en el agua ayuda a mantenerlas integra.

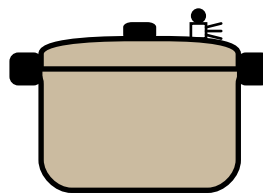
Varietades: Spunta, Kennebec (sobre todo para preparar los "cachelos") y Baraka. Para hacer las conocidas "papas arrugadas" elija variedades canarias "negra" y "bonita".



PARA FREÍR

Las más compactas son ideales al quedar duras y crujientes por fuera pero blandas por dentro. Es recomendable dejarlas en remojo unos minutos para que pierdan parte de su almidón.

Varietades: Baraka, Spunta, Agria y Caesar.



PARA GUIJAR

Es conveniente que suelten una determinada cantidad de almidón para engordar el guiso, pero que no se deshagan. Para conseguir que salga el almidón es conveniente cortarlas mediante una incisión y luego "troncharlas".

Varietades: Elodie, Liseta y Kennebec.



EN PURÉ

En este caso conviene que la patata se deshaga, formando un puré espeso. A menudo este efecto se consigue prolongando la cocción.

Varietades: Monalisa, Desirée y Kennebec.



KENNEBEC

Redonda, piel lisa y fina amarillo claro, carne blanca de textura firme. Semitardía. A esta variedad pertenecen las indicaciones geográficas protegidas (I.G.P.) "Patata de Galicia", "Patata de Prades" y el Eusko Label de Calidad "Patata de Álava".



SABÍA QUE...

... es mejor comprar solo las que va a utilizar en un tiempo no muy largo. No caiga en la tentación de comprar grandes mallas (por muy de oferta que estén) si no consume grandes cantidades.

... deben guardarse en un lugar oscuro y fresco (no en la nevera ya que se estropean por la aparición de azúcares). Se conservan más de 20 días a una temperatura entre 2 y 4°C y en un ambiente seco, bien aireado y sin luz.

... cómprelas en aquellos establecimientos donde la rotación de los productos sea mayor.

... la mejor opción es comprarlas en bolsas perforadas y opacas.

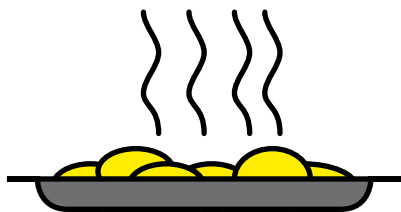
... no es aconsejable consumir la piel de las patatas porque en ella se acumulan residuos de antigerminativos, pesticidas, fertilizantes como nitratos... En cualquier caso, lávelas bien aunque las vaya a consumir sin piel.

... no es una buena idea aprovechar el agua donde ha cocido las patatas con su piel, ya que ingerirá los residuos que han quedado disueltos en ella.

... es conveniente pelar las patatas justo antes de su preparación para que no empiecen a actuar unas enzimas que, aunque no son peligrosas, las ennegrecen. Si ya las ha pelado pero las va a usar más tarde, consérvelas en agua fría.



Las patatas aportan solo 79 kcal por 100 g si se toman cocidas



PARA ASAR Y MÁS

Al horno, en tortilla, al estilo "panaderas", "a lo pobre" o para acompañar a asados son excelentes las variedades harinosas, que quedan blandas pero sin deshacerse.

Variedades: Kennebec y Spunta.

OCU SOLO SOCIOS

GUÍA PRÁCTICA

Precio socios: 19,99 €
Precio no socios: 24,99 €
Teléfonos: 902 300 188
913 009 154
E-mail: guias@ocu.org

www.ocu.org



FÍJESE EN LOS DEFECTOS

Escoja patatas enteras, sanas y consistentes, sin zonas verdes, puntos germinados o grandes deformaciones y sin incrustaciones terrosas.



MANCHAS VERDES

Hay que eliminarlas porque contienen solanina, un alcaloide tóxico que provoca trastornos digestivos y que se origina cuando las patatas se exponen a la luz.



BROTOS

También contienen solanina y de forma muy concentrada. Quite un centímetro cuadrado de pulpa junto al brote o tire la patata si está demasiado germinada.



PARTES PODRIDAS

La podredumbre puede estar originada por mohos o bacterias. Retire cuanto antes la patata afectada, porque puede contagiar a otras.

Han pasado por el laboratorio

Enviamos a analizar 23 muestras de patatas, dos de ellas ecológicas, para determinar la presencia de sustancias fitosanitarias (pesticidas) y de metales pesados. Las pruebas se hicieron sin quitar la piel y se repitieron con las patatas mondadas.

CUATRO PESTICIDAS DETECTADOS

De los 345 pesticidas habituales, detectamos la presencia de cuatro, todos autorizados en la UE, y en cantidades por debajo de los límites permitidos, salvo en dos casos. En las patatas peladas, los niveles descienden significativamente y todas quedarían dentro de los límites.

Clorprofam: herbicida que impide que las patatas broten cuando están almacenadas. Límite permitido: 10 ppm. Presente en 21 muestras (las cantidades varían entre 0,01 y 2,68 ppm). Una de ellas es ecológica y, por ello, no debería contener pesticidas.

Imidacloprid: insecticida que se aplica en tratamientos de simiente. Límite permitido: 0,5 ppm. Presente en 2 muestras en cantidades comprendidas entre 0,02 y 0,03 ppm.

Pencicuron: sustancia preventiva y de larga persistencia sobre el hongo *Rhizoctonia*. Límite permitido: 0,1 ppm. Presente en 1 muestra (con 0,2 ppm).

Propamocarb: activo contra hongos. Límite permitido: 0,5 ppm. Presente en 4 muestras en cantidades de 0,01 ppm. Una de ellas es ecológica (de la marca Carrefour Bio), que no debería tener ningún pesticida.

PESTICIDAS EN LAS PATATAS CON PIEL

⊕: muy bueno
4% (1 muestra)



⊕: bueno
70% (16 muestras)

□: aceptable
17% (4 muestras)

⊖: muy malo
9% (2 muestras)

METALES QUE SE VAN ACUMULANDO

Los metales pesados son un grupo de elementos químicos que presentan una densidad relativamente alta y cierta toxicidad para el ser humano. Tienen su origen en la contaminación que provocan la actividad industrial o minera.

Como no son ni química ni biológicamente degradables pueden permanecer en el ambiente durante cientos de años, contaminando el suelo y acumulándose en las plantas y los tejidos orgánicos. Además, su concentración en los seres vivos aumenta a lo largo de la cadena alimentaria, ya que se acumulan.

En el caso de las patatas hemos buscado dos metales pesados, el cadmio y el plomo, presentes sobre todo en las tierras de cultivo y el agua de riego.

El máximo permitido de ambos metales es de 0,10 mg por kilo de patata pelada (o 0,10 ppm). En nuestro análisis 20 de las 23 muestras tienen niveles entre aceptables y buenos. Pero dos de ellas tienen niveles altos y otra supera el máximo legal (de la marca Patatas Selectas).

Los resultados son muy similares en las patatas mondadas. Lamentablemente en este caso no sirve pelar las patatas para eliminar los metales pesados.

METALES PESADOS EN LAS PATATAS CON PIEL

⊕: muy bueno
4% (1 muestra)



⊕: bueno
66% (15 muestras)

□: aceptable
17% (4 muestras)

—: malo
9% (2 muestras)

⊖: muy malo
4% (1 muestra)



Los niveles de pesticidas disminuyen mucho en la patata pelada; no así los de cadmio y plomo



PATATAS A LA IMPORTANCIA

Uno de nuestros lectores, O.T.V., comparte esta receta de su madre con nosotros.

Ingredientes:

Patatas, mejor de las variedades que son buenas para guisar; sal, harina, huevo y aceite.

Para la salsa verde:

Aceite, ajo, perejil, 1 hoja de laurel, 1 cucharada de harina, sal y agua.

Mi madre, tras pelar y lavar las patatas, las corta en rodajas de un dedo de grosor y las sala. Mientras va calentando el aceite en una sartén, las reboza en harina y a continuación en huevo. Luego las frie un poco hasta que se doran y las reserva en un plato.

Para preparar la salsa verde utiliza solo un poquito del aceite de freír

las patatas. En él echa picadito mucho ajo y perejil y una hoja de laurel. Antes de que se dore el ajo, añade una cucharada de harina y, al momento, el agua (lo justo para cubrir las patatas rebozadas), removiéndolo bien para evitar grumos. Echa la sal y espera a que hierva. Lo baja a fuego suave y poco después incorpora las patatas. A los

45 min o así las retira del fuego.

Información nutricional

1 ración aporta:
- 350 kcal
- 8 g de proteínas
- 13 g de grasas
- 50 g de hidratos de carbono



UNA PATATA ECOLÓGICA FRANCESA, VÍA VALENCIA...

... y comprada en Madrid. Nos estamos refiriendo a la patata Carrefour Bio. Es la que tiene pesticidas y no debiera tener ninguno. Este hecho lo hemos puesto en conocimiento de AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición) y del Ministerio de Agricultura, así como los valores encontrados en todas las patatas del estudio. Lo curioso de esta patata es que su certificación ecológica es de Valencia, pero su origen es francés y la hemos comprado en Madrid. Una pena que en la certificación ecológica no se tenga en cuenta el impacto ambiental del transporte.

En la cocina española este tubérculo es un todoterreno muy utilizado en distintos platos tales como guisos, ensaladas o fritas. Además, armoniza muy bien con casi todos los vegetales, carnes y pescados y su textura facilita que se absorban los sabores y aromas de otros ingredientes. Como guarnición también funcionan muy bien tanto fritas como en puré; ¿alguien se puede resistir a un par de huevos fritos con patatas? Como muestra de la gran diversidad de platos que se puede preparar, encontrará en el recuadro de la derecha una receta muy apetecible: patatas a la importancia.

Pero a la hora de cocinarlas, conviene saber que parte de sus nutrientes pueden perderse con algunos métodos de cocción. Lo menos aconsejable es hervirlas en agua y es preferible prepararlas al vapor, asadas o en papillote (al horno y envueltas en papel de aluminio).

Pelarlas o lavarlas bien, lo mejor para su salud

No se alarme por los pesticidas y los metales pesados que hemos encontrado en algunas patatas. Son niveles en general muy bajos. Además, si hace una dieta variada, lava bien la piel de las patatas y, mejor, aún, si las come sin piel, no tendrían por qué ocasionarle problemas de salud. Ya en casa, siga estos consejos culinarios para obtener los mejores resultados:

- Fritas: pele las patatas, lávelas y escúrralas bien o séquelas con papel para que no salte el aceite. Las puede partir de muchas formas: alargadas, en cuadraditos, tipo paja... Caliente el aceite y justo antes de que empiece a humear (170 °C), introduzca las patatas. Si no puede medir la temperatura, haga la prueba del trocito de

pan: si se forman burbujas, es la adecuada. Fríalas entre 7 y 12 minutos, según el grosor, pero no las deje tostar mucho para evitar la formación de acrilamidas.

- Al vapor: esta preparación conserva mejor el sabor y las vitaminas. Si quiere cocerlas con piel para aprovechar las vitaminas, cepíllelas bajo el grifo con agua fría para eliminar restos de tierra adherida. Séquelas luego con papel de cocina para terminar arrastrar también los posibles restos de pesticidas.

- Asadas: conviene elegir patatas del mismo tamaño para que se hagan todas por igual y al mismo tiempo. Se lavan con su piel, se secan y se introducen en el horno, dándoles la vuelta de vez en cuando. Tardan entre una hora y hora y media según la variedad. Si quiere asarlas en el microondas, deberá pincharlas en varios puntos para que no se revienten. Necesitarán entre 7 y 10 minutos a potencia máxima.



**De media
tomamos 450 g de
patatas a la
semana, 150 g
menos de lo
recomendado**

