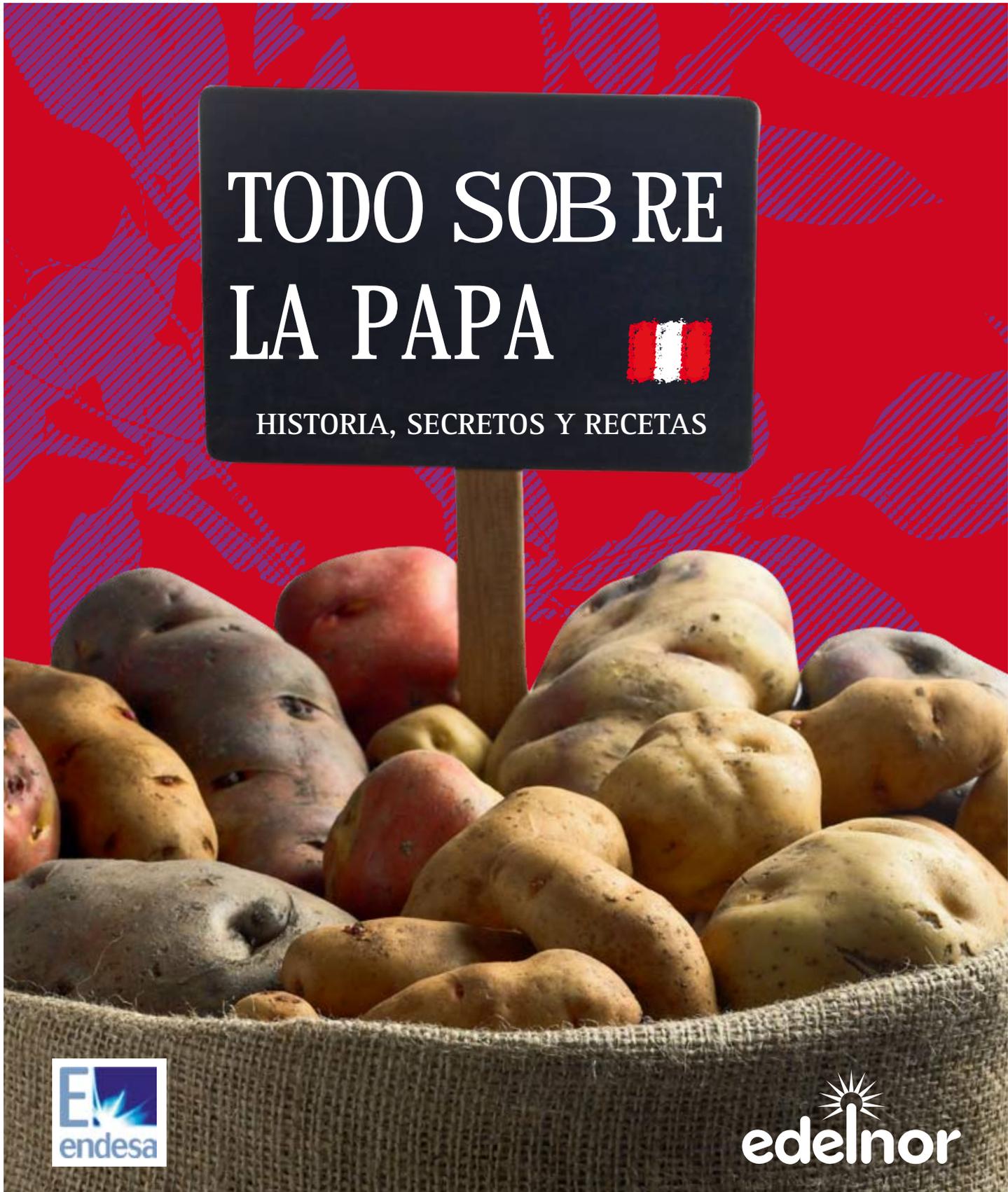




TODO SOBRE LA PAPA HISTORIA, SECRETOS Y RECETAS



TODO SOBRE LA PAPA



HISTORIA, SECRETOS Y RECETAS





TODO SOBRE LA PAPA III

HISTORIA, SECRETOS Y RECETAS

Textos e Investigación

Teresina Muñoz-Nájar Rojas

Ilustración

Omar Zevallos Velarde

Diseño, Diagramación y Pre-Prensa

Taller Cuatro

Fotografías

Antonio Brack Egg, archivo personal

Centro Internacional de la Papa (CIP)

Diana de Piérola y de Avilés

Joselyn D'Angelo Zadel

© EDELNOR S.A.A.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú

Edelnor S.A.A.

Calle Teniente César López Rojas N° 201, Urb. Maranga, San Miguel

Primera edición: agosto 2008

Tiraje: 2,500 ejemplares

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Es una producción del equipo de Comunicación de Edelnor

Edelnor y Endesa quieren agradecer a quienes colaboraron e hicieron realidad esta iniciativa de llevar al pueblo peruano la historia, secretos y recetas de la papa, orgullo nacional:

Antonio Brack Egg

Por acompañarnos en esta aventura editorial y compartir, además de sus conocimientos, su extraordinario archivo fotográfico.

Oficina de Imagen Institucional del Ministerio de Agricultura

Por brindarnos las facilidades y acceso a información de consulta para la elaboración de este libro.

Centro Internacional de la Papa (CIP)

Por facilitarnos las maravillosas imágenes que ilustran parte de este libro.



ÍNDICE

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

6-7 Sr. Antonio Brack Egg:
La Papa se viste de fiesta

PRESENTACIÓN

8-9 Sr. Ignacio Blanco:
Todo sobre la Papa

DE CÓMO LOS HOMBRES DESCUBREN LA PAPA

12-13 El origen de la papa
Receta: Papas nativas sancochadas
con tres tipos de salsa de aji

14-15 El mito de la papa
Receta: Crema de papas y choclo

16-17 La domesticación de la papa
Receta: Causa ferreñafana

18-19 El cultivo en andenes
Receta: Picante de cuy

20-21 El secreto de las papas nativas
Receta: Papitas con maní

22-23 El chuño
Receta: Revuelto de chuño

24-25 La papa seca
Receta: Carapulcra

26-27 Las grandes despensas
Receta: Ajiaco

28-29 La papa en las culturas prehispánicas
Receta: Cauchi de queso

30-31 Los otros tubérculos andinos
Receta: Puchero serrano

32-33 La cocina en el antiguo Perú
Receta: Pastel de papas

CAPÍTULO 2

DE CÓMO EL MUNDO CONOCE LA PAPA

36-37 El encuentro de dos mundos
Receta: Sopa de papa rallada

38-39 El mestizaje culinario
Receta: Pachamanca a la olla

40-41 La papa emprende un largo viaje
Receta: Tortilla española

42-43 La astucia de Federico el Grande
Receta: Tortilla de papa rallada

44-45 Parmentier no se queda atrás
Receta: Sopa Parmentier

46-47 El tizón tardío
Receta: Pastel irlandés de carne

48-49 ¿Quién inventó las papas fritas?
Receta: Lomo saltado

CAPÍTULO 3

LA PAPA Y LA CIENCIA

52-53 El Centro Internacional de la Papa
Receta: Locro de carne de pecho

54-55 La seguridad alimentaria
Receta: Rocotos rellenos

56-57 El banco genético del CIP
Receta: Guarniciones con papas bebé

58-59 El sabio Ochoa
Receta: Chupe verde cajamarquino
con habas y papas

CAPÍTULO 4

LA PAPA EN EL PERÚ DE HOY

62-63 Su importancia económica
Receta: Ñoquis con salsa de albahaca

64-65 Las variedades de papa
Receta: Causa limeña de pollo

66-67 La importancia de las papas nativas en
un país moderno
Receta: Croquetas de atún

68-69 El Parque de la Papa
Receta: Soufflé de papas con queso

70-71 La importancia de la papa peruana en el
mundo
Receta: Tres formas de preparar un puré

CAPÍTULO 5

LAS MIL CARAS DE LA PAPA

74-75 La papa y la nutrición
Receta: Ensalada de papa

76-77 Cuadro nutricional de la papa
Receta: Papa a la huancaína

78-79 ¿Fritas, sancochadas, al horno?
Receta: Pescado a la Parmentier

80-81 Miniglosario (I)
Receta: Papas al horno con crema y champiñones

82-83 Miniglosario (II)
Receta: Sugerencias para servir papas en un cóctel

84-85 Miniglosario (III)
Receta: Ocopa de camarones

86-87 La locura por las papas fritas
Receta: Muslos de pollo en cama de papas y cebollas

88-89 La magia de las hojuelas de papas nativas
Receta: Papa con ocopa arequipeña

90-91 La diversificación de la papa
Receta: Papas rellenas con camarones

92-93 El almidón de papa
Receta: Causa de langostinos

94-95 Otros usos de la papa
Receta: Mondonguito a la italiana

96-97 La papa y la salud
Receta: Sopa de lentejas con papas

98-99 El año internacional de la papa
Receta: Chupe de camarones

INTRODUCCIÓN

LA PAPA SE VISTE DE FIESTA



La domesticación de la papa en los Andes del altiplano ha sido una aventura de diez mil años. A través de todo este tiempo los hombres, y sobre todo las mujeres –responsables de cuidar las semillas–, han hecho un eficiente trabajo de selección y le han regalado al mundo un alimento de primer orden. Todos los peruanos debemos sentirnos orgullosos de que nuestra papa contribuya a la eliminación de la pobreza en los países menos desarrollados y sea fundamental para la seguridad alimentaria de la humanidad. Todos, asimismo, debemos comprometernos a elevar su consumo y a promover su cultivo a lo largo de esta escalera ecológica que es el territorio peruano: desde la costa hasta los 4.700 metros de altura sobre el nivel del mar. De todos nosotros dependerá, finalmente, que el conocimiento de los antiguos pobladores de los Andes se preserve y se transmita a las futuras generaciones.

Con este hermoso e ilustrativo libro, Edelnor le rinde homenaje a la papa peruana y eso es encomiable. Es la empresa privada que se involucra con un tema de interés nacional que resalta

la importancia de nuestra papa, brindándole a sus clientes la posibilidad de conocer, mediante la lectura de estas páginas, la fascinante historia de este tubérculo, su domesticación por los antiguos peruanos, su primer viaje a Europa y su significación para toda la humanidad.

En este 2008, en que se celebra el "Año Internacional de la Papa", Edelnor publica este libro como un reconocimiento a los antiguos pobladores del ande que nos legaron este tesoro culinario. También, con la idea de transmitir el mensaje de que las miles de variedades de papas que poseemos son parte de nuestra identidad y constituyen, al mismo tiempo, una posibilidad para ayudar a nuestras comunidades nativas a superar la pobreza.

Al consumir más papas, frutos de nuestra tierra, estamos conservando lo nuestro y ayudando a los agricultores andinos a generar riqueza.

ANTONIO BRACK EGG
Ministro del Ambiente del Perú

PRESENTACIÓN

TODO SOBRE LA PAPA



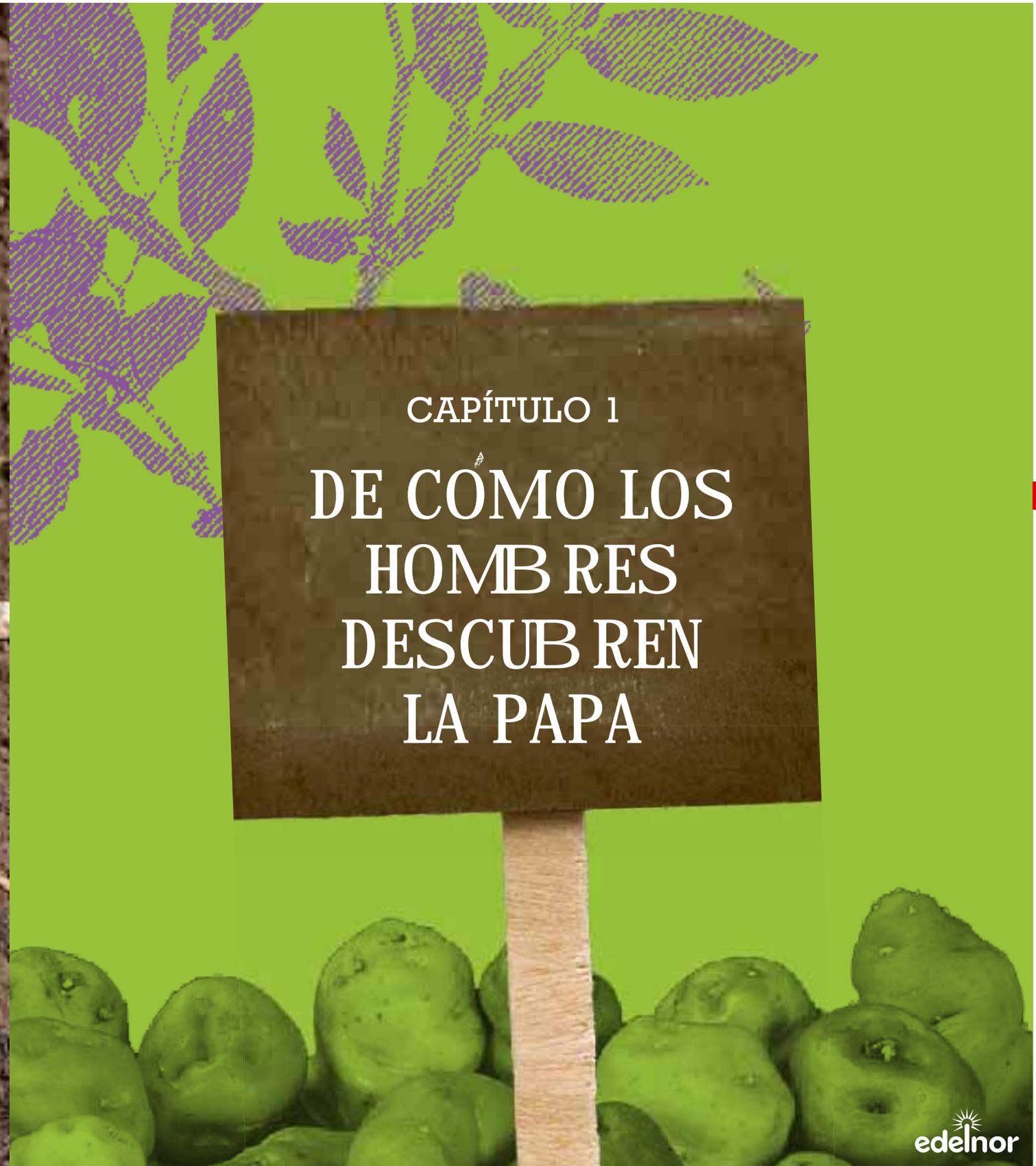
En nombre de todas las personas que forman parte de la gran familia Edelnor y Endesa en Perú, tengo el orgullo de presentar a ustedes el libro "*Todo sobre la Papa*", texto que busca no solo destacar al mundialmente conocido tubérculo de origen peruano, sino también difundir el alto contenido nutricional, variedad de platos e historia de este valioso alimento accesible a la mesa de todos los peruanos.



Las páginas que conforman este libro nos invitan a recorrer juntos un interesante viaje por la historia de este gran alimento, desde su aparición en el altiplano peruano, pasando por su domesticación, su llegada a Europa, sus múltiples variedades y usos en otras industrias, su extraordinario aporte a la mitigación del hambre mundial y la importancia de su estudio para diversos organismos internacionales. Asimismo, el texto contiene más de 40 magníficas recetas que vienen acompañadas por información nutricional y consejos prácticos para la preparación de cada plato.

La papa sigue siendo una importante alternativa nutricional para mejorar la calidad de alimentación de los peruanos. Con esta publicación, Edelnor y Endesa rinden homenaje a la papa, recordando que el Perú es una tierra privilegiada y muy rica en este alimento de gran valor nutritivo y bajo costo. Nos sumamos así a las celebraciones por el Año Internacional de la Papa, esperando que disfruten las siguientes páginas y que nuestro modesto aporte sea de utilidad para nuestros clientes y todos los peruanos.

IGNACIO BLANCO
Director Gerente General Edelnor
Director General de Endesa en Perú



CAPÍTULO 1

DE COMO LOS
HOMBRES
DESCUBREN
LA PAPA

CAPÍTULO 1

EL ORIGEN DE LA PAPA

Nadie duda que la cuna del tubérculo más famoso del mundo se ubique en el altiplano peruano-boliviano (sureste de Perú y noroeste de Bolivia). Allí, hace por lo menos 10.000 años, la papa fue domesticada, mucho antes de que se formaran las primeras civilizaciones. Por las evidencias encontradas, los científicos sugieren que fueron las mujeres quienes se encargaron de la domesticación de la papa, mientras los hombres se dedicaban a la caza y a la pesca. En esa época correteaban por el territorio peruano ciervos, guanacos, vizcachas y cuyes. En el mar y los ríos había abundancia de peces y mariscos, y la tierra ya daba, además de la papa, frutos como el pallar y la calabaza. Las condiciones climáticas de entonces eran muy similares a las que hoy conocemos.

Para 6 personas

SALSA TRES PICANTES

- 4 ajíes verdes
- 4 ajíes amarillos (mirasol) tostados
- 1 pimiento
- 8 rocotos
- 4 cebollas chicas o dos grandes
- 1 cabeza de ajos
- hierbabuena
- aceite
- sal

- retirándoles solo las semillas. Lavar y dejar escurrir, cortar a lo largo y saltar en aceite.
- ② Picar menudito las cebollas y los ajos y freír hasta que estén transparentes. Juntar este sofrito con los otros ingredientes y licuar con un poco de agua. La mezcla no debe quedar como puré sino con algunos trocitos enteros. Retirar de la licuadora y mezclar con la hierbabuena picada muy finito. Sazonar con sal al gusto.

- ① Limpiar los ajíes (el mirasol debe estar tostado), el pimiento y los rocotos

Para 6 personas

SALSA DE ROCOTO SERRANA

- 1 rocoto de huerta
- ½ cebolla
- 4 cucharadas de maní crudo
- ½ tarro de leche evaporada
- 1 paquete chico de galletas de soda (8 galletas)
- ½ molde de queso fresco serrano (aproximadamente 200 gramos)
- aceite
- sal al gusto

- ① Picar el rocoto y la cebolla en trozos medianos.
- ② Verter el aceite en una olla y echar la cebolla, el rocoto y el maní hasta que doren (el maní debe estar semiquemado).
- ③ Retirar los ingredientes de la olla y llevar a la licuadora. Licuar mientras se agrega la leche, las galletas de soda y el queso. Si la mezcla queda muy espesa, añadir más leche. Sazonar con sal al gusto.

Nota: El rocoto de huerta suele ser muy picante. Puede reemplazarse con un rocoto grande normal).

Para 6 personas

CREMA DE ROCOTO CON TOMATE

- 6 tomates
- 2 rocotos
- 3 cucharadas de aceite
- ¾ taza de agua
- 1 papa amarilla cocida y pelada
- sal al gusto

- ① Licuar los tomates con cáscara y semillas, y los rocotos sin semillas, con el aceite y sal al gusto.
- ② Agregar el agua y la papa amarilla cocida y pelada. Seguir licuando. Si la mezcla queda muy espesa, incorporar un chorrito más de aceite.

* SI SE QUIERE DISMINUIR EL PICANTE, DARLE UN Hervor AL ROCOTO Y AGREGAR UN POCO DE PIMIENTO.

Papas nativas sancochadas con tres tipos de salsa de ají



SALSA TRES PICANTES

CONTIENE POTASIO, MINERAL IMPORTANTE EN EL ORGANISMO CUYA PRESENCIA EN CANTIDADES Y CONCENTRACIONES ADECUADAS ES PRIMORDIAL PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DE LOS MÚSCULOS PARTICULARMENTE DEL CARDIACO. ES RECOMENDABLE PARA PACIENTES HIPERTENSOS, PERSONAS QUE TIENEN PROBLEMAS CON EL CORAZÓN.

SALSA DE ROCOTO SERRANA

RECETA RICA EN NIACINA, NUTRIENTE ESENCIAL DE LA PAPA QUE AYUDA A PREVENIR LA CONFUSIÓN MENTAL. EL MANÍ EN CANTIDADES APROPIADAS APORTA UN BUEN PORCENTAJE DE ACEITES ESENCIALES COMO EL OMEGA 6, ADEMÁS DE CALCIO Y PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL.

CREMA DE ROCOTO CON TOMATE

BUENA COMBINACIÓN DE INGREDIENTES QUE APORTAN VITAMINA C, IMPORTANTE PARA LA FORMACIÓN DEL COLÁGENO, ESTIMULAR LA ABSORCIÓN DEL HIERRO Y REFORZAR LOS MECANISMOS DE DEFENSA CONTRA INFECCIONES DE NUESTRO ORGANISMO.

CAPÍTULO 1

EL MITO DE LA PAPA

Existe una leyenda muy hermosa que se ha transmitido de generación en generación en muchos poblados de los Andes. Cuenta cómo aparecieron las primeras papas en las entrañas de la tierra: hace muchísimo tiempo, en las tierras más altas de Andahuaylas, vivían unos hombres que tenían dominado a todo un pueblo. Se dedicaban a cultivar quinua y como querían que los pobladores sojuzgados murieran de hambre, poco a poco les fueron disminuyendo su ración de alimentos. Entonces los pobres imploraron ayuda a sus dioses. Pasados algunos días, los dioses les mandaron unas semillas carnosas y redondas y les ordenaron que las sembraran. Así lo hicieron y pronto vieron cómo sus campos, tan fríos y tan altos, se llenaban de matas verdes y estas a su vez de florecitas moradas. Los dominadores, que observaban lo que los pobladores hacían, esperaron a que las matas amarillearan para arrancarlas y dejarlos sin nada. Los pobres, casi muertos de hambre, volvieron a clamar a los cielos. Les respondió una voz que venía del *apu* (espíritu de los cerros) más alto: "Remuevan la tierra. En sus entrañas encontrarán los frutos que hemos escondido para ustedes". Y en efecto, bajo la tierra encontraron unos frutos que nunca habían visto: ¡eran las papas! Se alimentaron con ellas y en el transcurso de los días se comenzaron a sentir más saludables y fuertes. Listos para atacar a los hombres malos y alejarlos para siempre de las alturas.



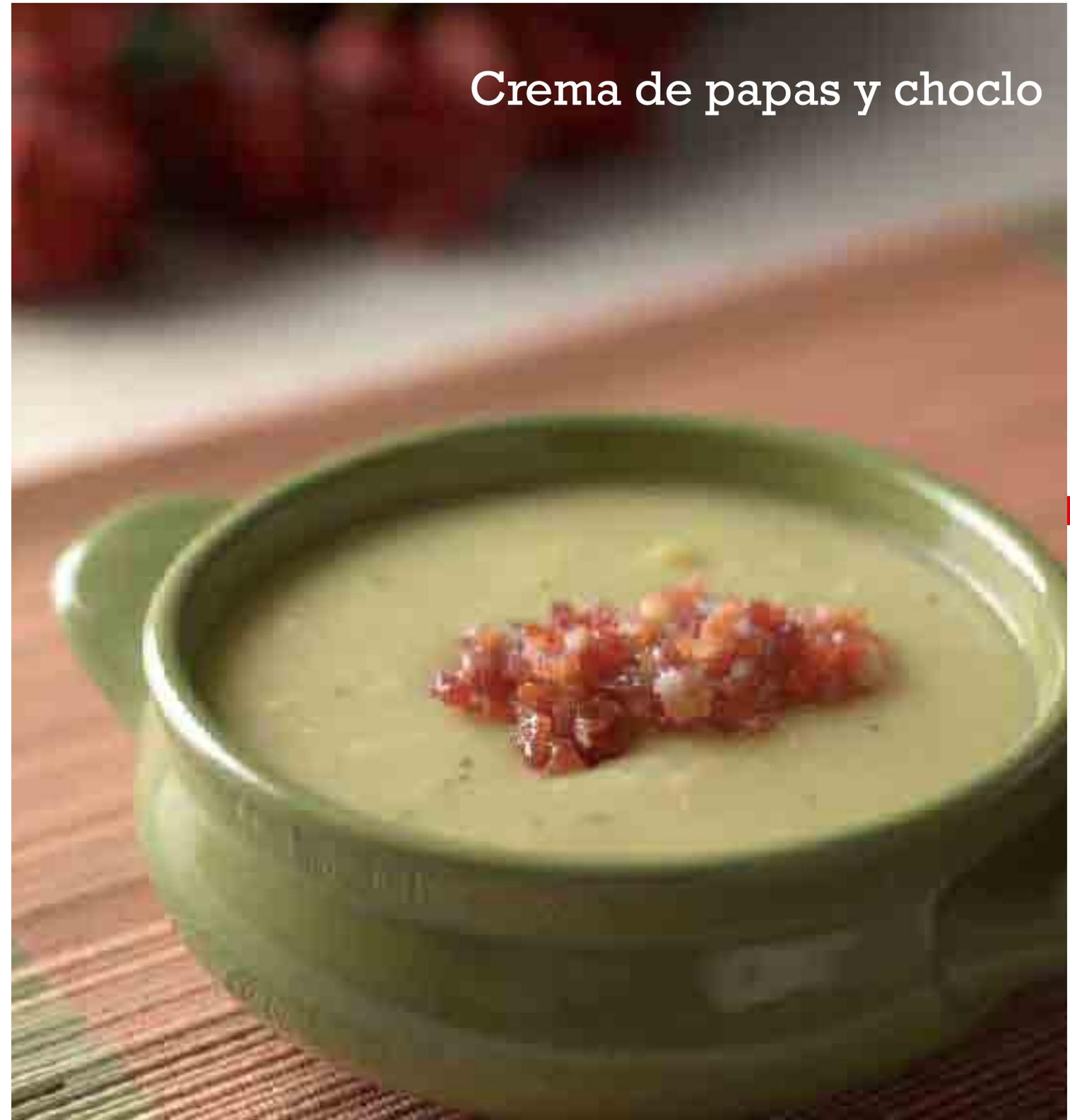
Para 6 personas

- 4 tazas de caldo de pollo (puede ser de cubito)
- 3 papas peladas
- 2 cucharaditas de tomillo u orégano
- 1 cebolla picadita
- 2 ½ tazas de choclos desgranados
- 1 ½ taza de crema de leche
- 2 lonjas de tocino
- margarina
- sal y pimienta

- ① Cocinar en el caldo las papas peladas y cortadas en trozos con el tomillo o el orégano hasta que las papas estén suaves.
- ② Dorar la cebolla en la margarina y agregar el caldo y el choclo previamente cocido. Licuar todo y calentarlo, incorporar la crema de leche y sazonar con sal y pimienta. No dejar que hierva.
- ③ Servir espolvoreando encima con el tocino frito cortadito en cuadraditos.

* OPCIONAL: AGREGARLE UNA CUCHARADITA DE AZÚCAR RUBIA ANTES DE SERVIR. SE PUEDE REEMPLAZAR EL TOCINO POR QUESO EN CUADRADITOS.

Crema de papas y choclo



LA PAPA APORTA VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES PARA EL ORGANISMO. EL CHOCLO CONTIENE PIRIDOXINA QUE A SU VEZ PRESENTA VITAMINA B6, LA MISMA QUE PARTICIPA EN EL METABOLISMO DE LAS PROTEÍNAS Y FAVORECE EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO.

CAPÍTULO 1

LA DOMESTICACIÓN DE LA PAPA

Los antiguos peruanos fueron agricultores sabios. La prueba es que cuando llegaron los españoles al Perú, la papa era ya una planta domesticada que había pasado por una serie de cambios, como consecuencia de las sucesivas selecciones hechas por los hombres del ande. De tanto contemplar la naturaleza, ellos habían aprendido cuál era el mejor momento y las condiciones más propicias para sembrarla, a veces en situaciones naturales muy adversas. No hay que olvidar que el altiplano peruano-boliviano se ubica a 3.800 metros sobre el nivel del mar y se caracteriza por la prolongada temporada de intensas lluvias, entre abril y diciembre. El proceso de domesticación significó un esfuerzo que duró muchos siglos, a través de los cuales los hombres andinos fueron analizando el ciclo vital de las plantas, el perfeccionamiento genético de los vegetales útiles y tóxicos, el uso y mal uso del agua, la utilización de abonos y el almacenamiento y protección de sus productos. Hoy en día, la humanidad no deja de asombrarse del desarrollo agrícola del Perú prehispánico. Y es que se produjo sin que sus habitantes tuvieran contacto alguno con otros pueblos. América, en esa época, estaba completamente aislada del mundo.



Para 6 personas

- ¾ kilo de pescado seco salado
- 1 kilo de papa amarilla sancochada
- ½ taza de ají verde molido
- 1 limón
- ½ taza de aceite
- 1 cucharada de ajo molido
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- comino al gusto
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de ají panca molido
- 3 cebollas picadas gruesas
- 1 ají verde picado en tiras
- 1 taza de vinagre
- agua
- hojas de lechuga
- camotes y plátanos sancochados
- aceitunas
- huevos duros

- ① Remojar el pescado en agua desde la noche anterior. Al día siguiente cocinarlo en una olla con nueva agua, escurrirlo y desmenuzarlo.
- ② Pelar y prensar las papas, mezclarlas con el ají verde molido y el jugo de limón. Echar sal al gusto. Amasar hasta hacer una pasta y forrar con ella el fondo de una fuente.
- ③ Aparte, en una olla, calentar el aceite y añadir el ajo, la sal, la pimienta, el comino, el orégano y el ají panca molido. Cuando el aderezo haya dorado ligeramente incorporar las cebollas picadas como para escabeche, el ají verde picado en tiras, el vinagre y el agua. Tapar y dejar que hierva hasta que las cebollas estén transparentes pero no recocidas y el jugo haya secado un poco.
- ④ Colocar el pescado en la fuente sobre la masa de papas.
- ⑤ Acomodar encima las cebollas escabechadas y adornar con la lechuga, los plátanos, los camotes, las aceitunas y los huevos duros.

NOTA: Si no se consigue pescado seco se puede utilizar trozos de pescado fresco frito.

* SI DESEA QUE EL PESCADO TENGA UN SABOR MÁS SUAVE, SOLO HAY QUE DARLE UN Hervor CINCO MINUTOS DESPUÉS DE REMOJARLO.

Causa ferreñafana

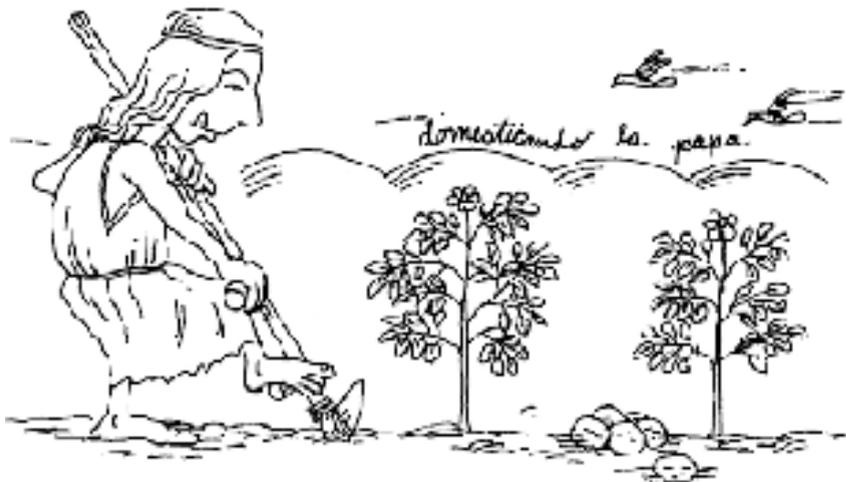


EL PESCADO SECO ES UN INGREDIENTE POTENCIALMENTE NUTRITIVO PARA LOS HUESOS, POR SU ALTO CONTENIDO DE CALCIO. INFLUYE TAMBIÉN EN LA RELAJACIÓN DE NUESTROS MÚSCULOS.

CAPÍTULO 1

EL CULTIVO EN ANDENES

¿Cómo aprovechar la tierra en valles tan estrechos como los de las alturas? ¿Cómo desarrollar la agricultura ahí? La solución encontrada por los hombres andinos es considerada ahora una magistral obra de ingeniería hidráulica: los andenes. Así, con grandes terrazas escalonadas talladas en las montañas, los antiguos agricultores peruanos ganaron terreno para sus cultivos. Y es precisamente en los andenes, perfectos y simétricos, construidos a más de 3.000 metros sobre el nivel del mar, que las papas encontraron el mejor lugar para crecer y recibir la lluvia y las aguas que bajaban de los altos nevados. Para edificar los andenes se levantaron muros de contención de piedra, nivelados en la base también con piedras y arena, y llenados con tierra de cultivo y otros materiales para controlar el drenaje ocasionado por las lluvias. Este sistema agrícola implicó un arduo trabajo, por lo que los resultados obtenidos son aún más admirables. Con pocos instrumentos de labranza, como la *chakitaqlla* (una especie de arado), desarrollaron cerca de 3.800 variedades de papa, muchas de las cuales se cultivan todavía en el Perú.



Para 6 personas

- 3 cuyes
- 8 dientes de ajo
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- comino al gusto
- 4 papas huayro medianas
- 4 ajíes verdes
- 2 cucharadas de ají panca en pasta
- 3 cucharadas de aceite
- ¼ taza de maní tostado
- 6 cucharadas de caldo de carne

- ① Mezclar en un tazón los ajos chancados con la sal, la pimienta y el comino. Frotar con esta mezcla los cuyes bien limpios y dejarlos reposar durante dos horas.
- ② Colocar los cuyes en una parrilla o en el horno y cocinarlos hasta que estén crocantes.
- ③ Cocinar las papas en agua con sal, pelarlas y cortarlas en tajadas gruesas. Ponerlas en una parrilla o en el horno para que se doren ligeramente.
- ④ Retirar las venas y semillas de los ajíes verdes, dependiendo del grado de picante que se desee, y licuarlos con un poco de aceite o agua hasta formar una pasta.
- ⑤ Calentar el aceite en una sartén y freír por unos minutos los ajíes en pasta y el maní tostado y triturado. Agregar el caldo de carne, mezclar y dejar cocinar por unos minutos más.
- ⑥ Acomodar medio cuy en cada plato con unas tajadas de papa y verter encima la salsa de ajíes. Servir inmediatamente.

* SE PUEDE REEMPLAZAR EL CUY POR POLLO. PARA QUE EL CUY QUEDE MÁS CROCANTE ECHARLE UNAS GOTAS DE JUGO DE LIMÓN Y FREÍRLO EN ACEITE.

Picante de cuy



LA CARNE DE CUY ES UNA DE LAS MÁS NUTRITIVAS Y RICAS EN HIERRO, MINERAL QUE AYUDA A PREVENIR LA ANEMIA, CALAMBRES Y ALTERACIONES CUTÁNEAS (VERRUGA). ESTE PLATO TAMBIÉN APORTA PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO.

CAPÍTULO 1

EL SECRETO DE LAS PAPAS NATIVAS

A esas variedades de papas domesticadas se las conoce con el nombre de "papas nativas" y son, por cierto, la más preciada herencia que nos dejaron nuestros antepasados. Durante siglos ellos seleccionaron las papas no solo por su sabor y textura, sino por su capacidad de adaptación al severo clima serrano, a las heladas y sequías. Si bien una de las cualidades de la papa es la de poder crecer en todos los climas y altitudes, las nativas solo se cultivan sobre los 3.000 metros de altura, donde la radiación solar es muy poderosa y donde los suelos orgánicos presentan condiciones realmente especiales. Hoy sabemos que esas papas son sumamente nutritivas y pródigas en vitaminas y antioxidantes, cosa que los antiguos peruanos seguramente intuyeron. Según los especialistas, mientras más moradas son las papas más cualidades nutritivas tienen. Con razón los españoles, ni bien pisaron el Perú, hablaron tan bien de las condiciones físicas de los hombres andinos, de su admirable dentadura y, en general, de su estupenda salud.



Para 6 personas

- ½ taza de aceite
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharada de ají amarillo (mirasol) en pasta
- ½ kilo de maní tostado molido
- 1 taza de agua
- 1 cubito de pollo
- 1 taza de leche evaporada
- sal y pimienta
- 6 papas amarillas sancochadas, peladas y partidas por la mitad
- 6 huevos duros

- ① En una sartén freír la cebolla y los ajos. Cuando doren ligeramente agregar el ají, la sal, la pimienta y el maní. Mover constantemente y luego incorporar el agua con el cubito ya disuelto, la leche y cocinar hasta que espese, sin dejar de mover. Verificar la sazón.
- ② Colocar las papas en una fuente, cubrir con la salsa y decorar con los huevos duros.

* SI SE QUIERE LA SALSA MÁS ESPESA, REEMPLAZAR LA LECHE EVAPORADA POR CREMA DE LECHE.

Papitas con maní



CONTIENE IMPORTANTES CANTIDADES DE NIACINA, QUE FAVORECE EL METABOLISMO. EL MANÍ APORTA FÓSFORO QUE INTERVIENE EN EL DESARROLLO DE LOS HUESOS, DIENTES Y EN LA FORTIFICACIÓN DEL TEJIDO MUSCULAR.

edelnor

Las técnicas que los antiguos peruanos emplearon para conservar sus alimentos, especialmente la papa, son destacables. Dado que los pobladores de las zonas altoandinas sabían de las limitaciones del clima, severo e inclemente, que no les aseguraba la producción diaria de alimentos, desarrollaron diversas maneras de deshidratarlos. El "chuño" y la "papa seca" son buenos ejemplos de ello. Para obtener el "chuño blanco" el procedimiento era el siguiente: del excedente de papas cosechadas durante los meses de junio y julio se escogían las más amargas y se exponían a las heladas durante unos días. Una vez congeladas se envolvían y sumergían en las aguas frías de los arroyos o acequias y así se dejaban por varias semanas. Después, se volvían a exponer a la helada para poder pelarlas pisándolas con los pies. A este punto, se desprendía la cáscara y se perdía el agua que contienen las papas. Así, peladas, eran llevadas al sol por otros varios días hasta que se secaran completamente.



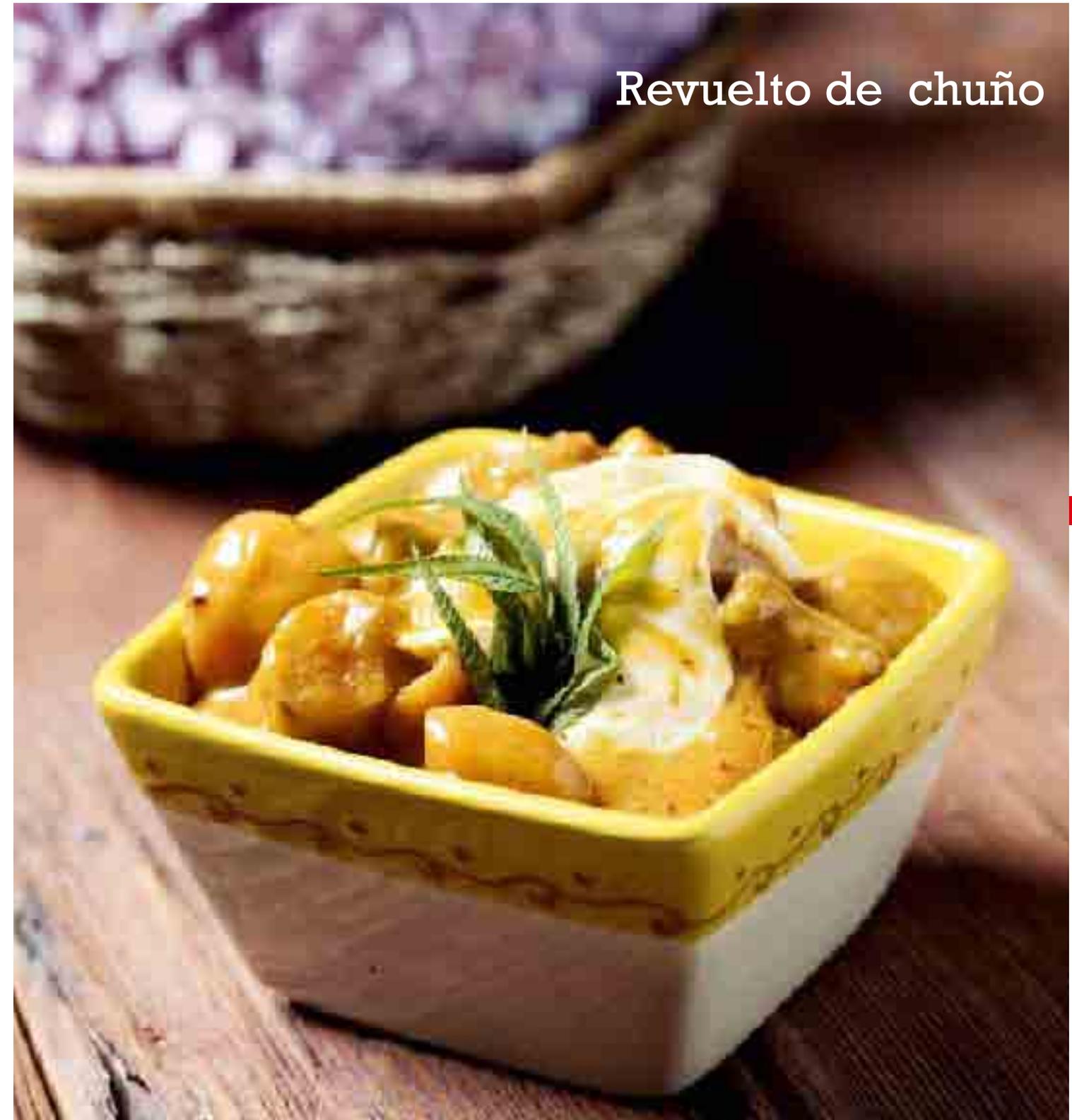
Para 6 personas

- 1 kilo de chuño blanco
- ¼ taza de aceite
- 1 cebolla grande picada en cuadraditos
- 5 ajos picaditos
- ½ taza de ají colorado (licuado)
- 1 rama de huacatay
- ½ kilo de queso paria
- 4 huevos
- ½ tarro de leche evaporada
- sal
- agua

- ① Remojar el chuño durante toda la noche. Antes de preparar el revuelto retirarlo del agua y picarlo en trozos pequeños. En algunos lugares de la sierra se parte el chuño con las manos, como si se desmigara un pan.
- ② Colocar en una olla el aceite y sofreír la cebolla, el ajo, el ají colorado, el huacatay y solo un poco de sal porque el queso paria es generalmente salado.
- ③ Cuando el aderezo esté cocido agregar el chuño previamente remojado y partido, y añadir agua solo hasta cubrirlo. Dejar cocinar por 20 minutos.
- ④ Pasado ese tiempo incorporar el queso en tajadas delgadas, los huevos y la leche. Retirar la rama de huacatay y, si es necesario, agregar más sal.

* EL CHUÑO TAMBIÉN SE PUEDE PREPARAR DE LA SIGUIENTE MANERA: SE REMOJA, SE PARTE EN DOS, SE PONE UNA TAJADA DE QUESO EN EL MEDIO, SE HACE HERVIR CON UN POCO DE LECHE EVAPORADA MEZCLADA CON AGUA Y SE ESPOLVOREA ANÍS EN GRANO. SE SIRVE CON SALSA DE AJÍ.

Revuelto de chuño



PLATO RICO EN ÁCIDO FÓLICO, QUE FAVORECE LAS FUNCIONES INTESTINALES. SUS INGREDIENTES APORTAN TAMBIÉN SODIO, ESPECIAL PARA PERSONAS QUE REALIZAN GRAN ESFUERZO FÍSICO Y EXCELENTE PARA NIÑOS EN EDAD DE CRECIMIENTO. ASIMISMO, CONTIENE RETINOL ELEMENTO NECESARIO PARA LAS ENCÍAS, LOS OJOS Y EL PELO.

CAPÍTULO 1

LA PAPA SECA

Previsores y ahorradores, los pobladores del antiguo Perú supieron aprovechar inclusive los sobrantes de sus alimentos preparados. La historiadora y chef, Gloria Hinostraza, sostiene que la "papa seca" la hacían con las papas que sobraban de la pachamanca. Y es que el proceso consiste precisamente en cocinar las papas con cáscara, luego cortarlas en láminas y finalmente dejarlas secar. La palabra "carapulcra" viene del vocablo quechua *calas* que significa "piedras calientes". Entonces, lo más probable es que también cocinaran las papas con piedras calientes y luego las dejaran secar para guardarlas. La carapulcra sería, como se señala más adelante, nuestro primer plato mestizo. Es preciso anotar que la carapulcra que se prepara en Chincha no se hace con la "papa seca" sino con papa fresca trozadita que se deja orear por dos horas antes de llevarla a la olla.



Para 6 personas

- ½ kilo de papa seca
- ½ kilo de carne de cerdo sin hueso
- ¼ taza de vinagre
- 3 cucharadas de aji colorado en pasta
- 2 cucharadas de aji amarillo en pasta
- ½ cucharadita de comino
- 2 cucharadas de ajos molidos
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ¼ taza de aceite
- 3 tazas de caldo de cubito de carne
- 1 taza de vino blanco
- 3 galletas de soda (o rosquitas de manteca)
- 100 gramos de maní tostado y molido
- 2 clavos de olor molidos
- ¼ taza de oporto
- 1 trozo de chocolate

- ① Tostar la papa seca y remojar en agua que la cubra por 30 minutos.
- ② Cortar la carne de cerdo en trozos y macerarla por una hora y media con el vinagre, los ajíes, el comino, los ajos, la sal y la pimienta.
- ③ En una olla verter el aceite e incorporar el jugo que quedó de la maceración. Cocer por unos minutos, luego añadir el caldo, el vino y la papa seca escurrida. Cocinar a fuego lento y mover de vez en cuando para que no se pegue. Cuando la papa esté cocida agregar la carne y las galletas molidas. Dejar que termine la cocción.
- ④ Una vez que todo esté cocido poner el maní, los clavos de olor en polvo, el oporto y el chocolate (esto último para resaltar el sabor dulce de la papa seca y darle un toque especial).
- ⑤ Servir acompañada con arroz blanco.

* OPCIONAL: INCORPORAR EN EL GUISO TROZOS DE PECHUGA DE POLLO FRITAS COMO CHICHARRÓN.

Carapulcra



CONTIENE PROTEÍNAS, VITAMINA C, CARBOHIDRATOS, NIACINA, FÓSFORO Y CALCIO. TAMBIÉN PRESENTA ACEITES ESENCIALES DENTRO DEL MANÍ, BRINDANDO UN APOORTE NUTRICIONAL COMPLETO.

edelnor

CAPÍTULO 1

LAS GRANDES DESPENSAS

Justamente para guardar, preservar y asegurar su alimentación los incas construyeron grandes despensas denominadas *colcas*. Y es que ellos no solo deshidrataron la papa sino también la carne de llama y de alpaca, y el pescado, tanto para los momentos de escasez, como para sus festividades o rituales. Las *colcas*, muy parecidas a una torre, se construían en las laderas de los cerros, en lugares altos y ventilados. Se levantaba una *colca* al lado de la otra y tenían formas circulares o rectangulares. En las primeras se almacenaba el maíz y en las segundas los tubérculos. Naturalmente los alimentos no se arrojaban al interior de las *colcas* así no más, sino que se depositaban en vasijas de cerámica para protegerlos de los roedores y otros animales. Aún hoy en día es posible encontrar vestigios –en Huánuco, Cusco y en Lima mismo, en Pachacamac– de estas despensas que durante el imperio incaico fueron de gran utilidad, pues sirvieron para prevenir hambrunas y, según algunos historiadores como la doctora María Rostworowski, para demostrar su poderío frente a otras naciones por la abundancia de sus reservas.



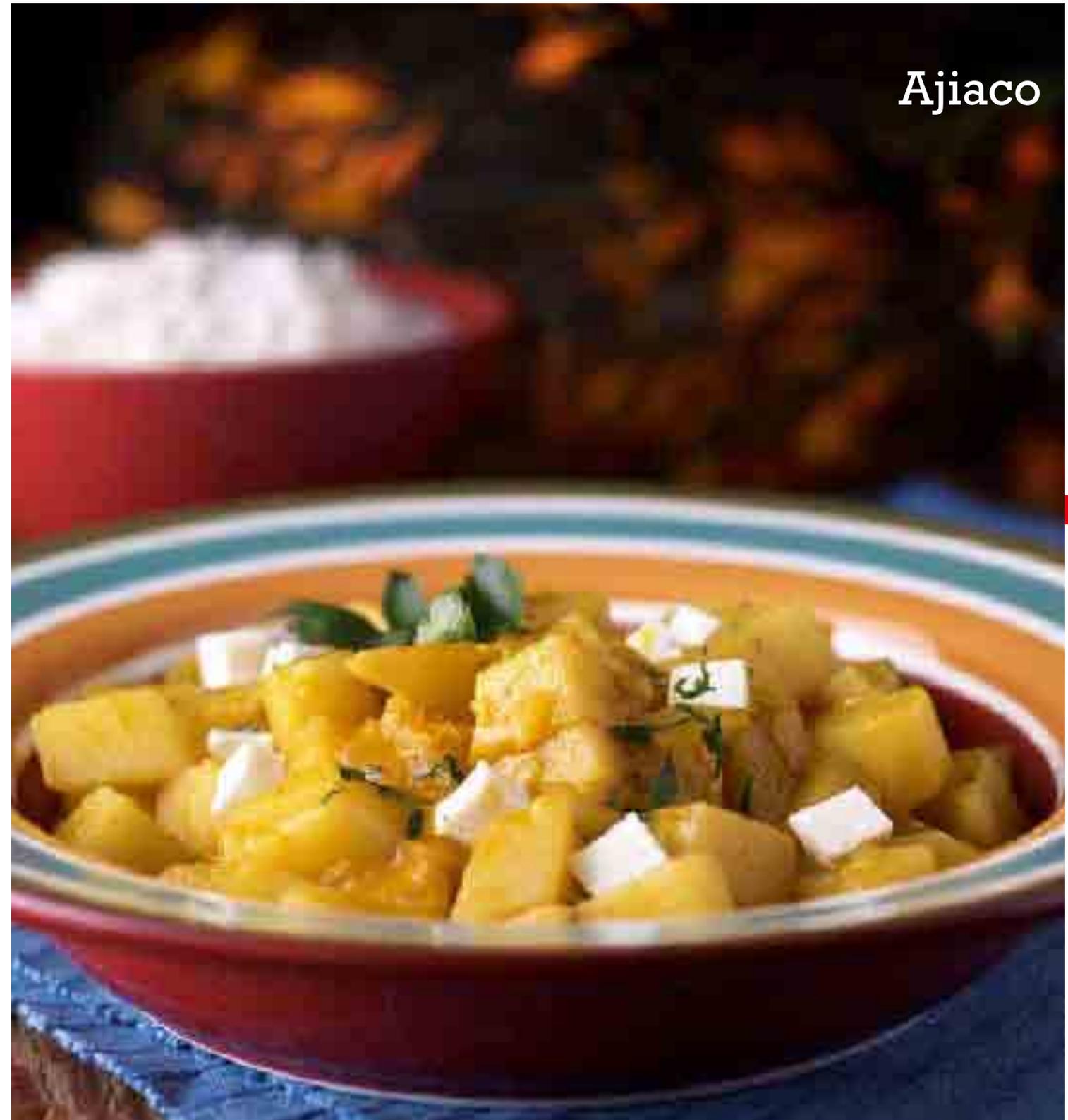
Para 6 personas

- ½ taza de aceite
- 1 cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- ají verde molido al gusto
- 1 cucharadita de páprika o pimentón seco molido
- ¾ taza de caldo de carne o ¾ taza de agua caliente con un cubito disuelto de carne
- 1 kilo de papas blancas o rosadas
- ¾ taza de queso fresco picado en cuadraditos
- 3 cucharadas de perejil picadito
- ½ taza de leche evaporada
- sal y pimienta

Calentar el aceite en una olla y dorar la cebolla. Agregar el ajo, el ají verde, la páprika o pimentón, la sal y la pimienta y dejar cocinar. Incorporar el caldo y las papas sancochadas y picadas. Dejar que hierva unos minutos. Añadir el queso fresco, el perejil y la leche, removiendo suavemente. Servir acompañado con arroz blanco.

* SALE MUY RICO CON PAPAS AMARILLAS, QUE SE PUEDEN APLASTAR CON UN TENEDOR INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE PELARLAS Y ESTANDO AÚN CALIENTES.

Ajiaco



PLATILLO NUTRITIVO Y ECONÓMICO CON UNA VARIEDAD DE INGREDIENTES QUE LO HACEN DE FÁCIL DIGESTIÓN AL CONTENER VITAMINA C, ANTIOXIDANTES, NIACINA Y UNA CANTIDAD RICA EN CALCIO, MINERAL QUE ENCONTRAMOS EN LA LECHE, EL QUESO Y EL PEREJIL. SE RECOMIENDA SU CONSUMO A PERSONAS DE TERCERA EDAD.

CAPÍTULO 1

LA PAPA EN LAS CULTURAS PREHISPANICAS

La papa no solo fue la base de la alimentación de las culturas prehispánicas sino que jugó un papel muy importante en sus tradiciones, costumbres y cosmovisión. La investigadora Sara Beatriz Guardia señala que la cultura moche, por ejemplo, entre los 100 y 600 d.C. ya había establecido una relación entre el universo sobrenatural y la papa, que pertenecía al *Ukju-Pacha* o mundo de abajo. Y es por este motivo que en muchos lugares donde han perdurado antiguos rituales, en el Día de los Muertos los campesinos entierran, entre otras cosas, semillas de papa. De esta manera esperan que la Madre Tierra o *Pachamama* sea generosa con ellos y les conceda buenas cosechas. Inclusive hasta hoy, en las comunidades andinas, la ceremonia de la "siembra de la papa" es prácticamente sagrada. Implica ofrendas a los *apus*, muchas danzas y, sobre todo, un acto simbólico: el entierro de una papa con hojas de coca.



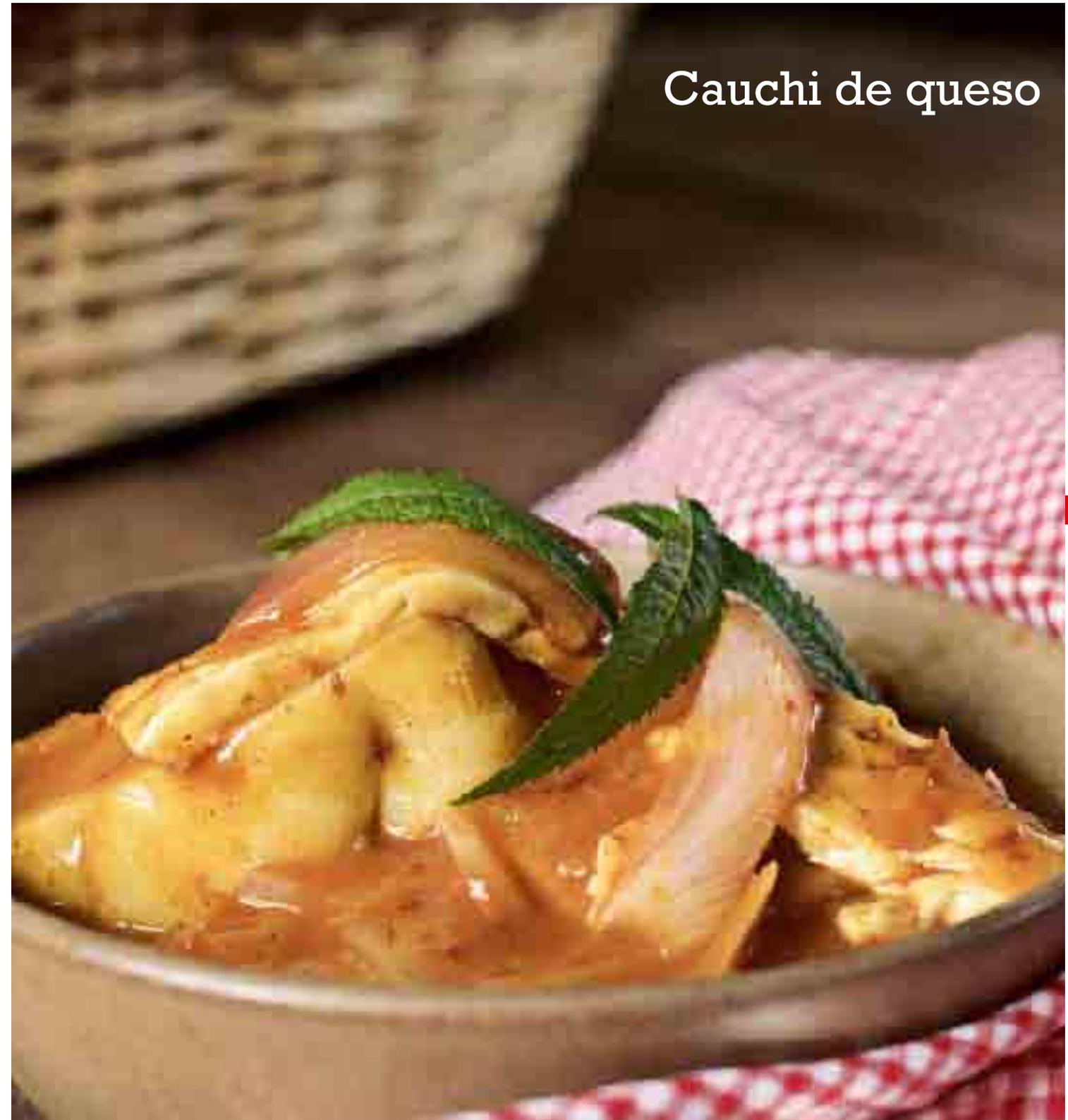
Para 6 personas

- 1 rama de huacatay
- 2 dientes de ajo picaditos
- 3 cebollas grandes
- 1 cucharada de ají verde en pasta
- 1/2 cucharada de ají amarillo (mirasol) en pasta
- 1 taza de agua
- 1 molde de queso serrano fresco mediano
- o queso parí
- 1 rama de orégano
- 1 lata de leche evaporada
- 1 kilo de papas Huamantanga
- aceite
- sal y pimienta al gusto

- ① En una olla calentar el aceite con el huacatay, los ajos y la cebolla cortada a la pluma. Cuando la cebolla se vea cristalina agregar los ajíes en pasta. Retirar el huacatay y sazonar con sal y pimienta (poca sal porque hay quesos salados).
- ② Al cortarse el aceite agregar el agua y en el primer hervor incorporar el queso cortado en bastones. Cuando el queso se haya vuelto ligoso, sacar la olla del fuego y poner la rama de orégano y la leche evaporada. Calentar sin hervir.
- ③ Sancochar las papas, pelarlas y ponerlas en un plato bien calientes, partidas por la mitad o en cuadros. Verter encima la salsa de queso y leche.

* SE LE PUEDE AGREGAR TOMATE CORTADO A LO LARGO, SIN CÁSCARA Y SIN PEPAS, SE INCORPORA JUNTO CON LA CEBOLLA. TAMBIÉN HABAS VERDES SANCOCHADAS.

Cauchi de queso



ESTE PLATO CONTIENE FÓSFORO, HIERRO, VITAMINA A, UNA ALTA CONCENTRACIÓN DE CALCIO (EN EL QUESO) Y NIACINA. TAMBIÉN APORTA VITAMINA B2, IMPORTANTE PARA LA PIEL Y PARTICIPA EN LA TRANSFORMACIÓN DE LOS CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y GRASAS DE NUESTRO ORGANISMO.

CAPÍTULO 1

LOS OTROS TUBERCULOS ANDINOS

Para los hombres del ande había tres mundos: el de arriba (*Hanan-Pacha*), el de aquí (*Cay-Pacha*) y el de las profundidades de la Tierra (el *Ukju-Pacha*). Es en este último lugar, precisamente, donde encontró la base de su sustento diario: raíces y tubérculos. Además de la papa, que es el motivo de este libro, están el camote, la achira, la maca, la arracacha, la mashua, la oca y el olluco. El camote, por ejemplo, es un tubérculo que se cultiva desde hace más o menos 6.000 años en el Perú y que actualmente es muy consumido en todo el mundo. La maca, por su parte, es una raíz de la puna cuya particularidad es la de crecer por encima de los 4.000 metros sobre el nivel del mar. Es sumamente nutritiva y hoy en día se comercializa en forma de harina y hasta en cápsulas, pues se le atribuye grandes cualidades energizantes. Y el olluco, indispensable para preparar el famoso "olluquito con charqui", es una fuente de vitamina C.



Para 6 personas

- 6 chuños blancos
- 3 choclos frescos
- 1 kilo de carne de res (asado de tira)
- 200 gramos de cecina
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 nabo
- 2 poros
- ½ cucharada de orégano fresco
- 1 col chica
- 1 taza de arroz
- 150 gramos de garbanzo remojado y pelado
- 12 papas (6 huayro y 6 amarillas) enteras
- ½ kilo de yuca
- 6 camotes
- ½ kilo de zapallo
- pimienta de olor
- hierbabuena
- sal al gusto

- ① Remojar los chuños en agua y cortar los choclos en rodajas.
- ② Hervir en una olla con abundante agua la carne con la cecina, los dientes de ajo, la cebolla, el nabo y los poros. Incorporar la pimienta de olor, una ramita de hierbabuena y el orégano fresco.
- ③ Una vez hecho el caldo colar y reservar.
- ④ En una hoja de col poner un puñado de arroz y un poco de los garbanzos y hacer un paquetito amarrando con un pabilo.
- ⑤ Volver a llevar el caldo al fuego en una olla grande y poner los atados de col, luego las papas, la yuca, los chuños, el camote, los choclos y el zapallo. La idea es que se vaya cocinando primero lo que demora más y después lo más suave. Rectificar la sazón.
- ⑥ Servir el caldo solo con un poquito de cebolla picada en cuadraditos con hierbabuena. En un plato aparte colocar las papas, los ataditos de col, la carne, la cecina y demás verduras con una ocopa o con cualquiera de las salsas de la receta de papas nativas.

* SE PUEDE HACER EL ATADO DE COL CON ARROZ Y GARBANZOS, CON LOS INGREDIENTES PREVIAMENTE COCIDOS E INCORPORADOS AL CALDO AL FINAL.

Puchero serrano



CONTIENE INGREDIENTES QUE APORTAN CARBOHIDRATOS COMO EL GARBANZO, LA PAPA, EL CHOCLO, ASÍ COMO PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO DONDE ENCONTRAMOS FÓSFORO, NIACINA Y HIERRO. TAMBIÉN PRESENTA UN ALTO CONTENIDO DE FIBRA EN LAS VERDURAS.

CAPÍTULO 1

LA COCINA EN EL ANTIGUO PERÚ

La dieta de los antiguos pobladores del país fue muy sana. Sus únicos condimentos eran la sal, los ajíes y algunas hierbas. Como no conocían el aceite, jamás frieron sus alimentos. Su comida era sobre todo vegetariana –tubérculos, granos como el maíz y la quinua, y frutas–, pero también comían pescados y mariscos, y carne de llama, alpaca y cuy. Así como deshidrataron la papa para convertirla en “chuño” o “papa seca”, conservaban las carnes de todo tipo salándolas, ahumándolas o secándolas. Tomaban sopas de verduras espesas o muy aguadas. A las primeras las llamaban *rocros*, que es de donde viene el “locro” de zapallo que comemos hoy en día, y a las otras las denominaban *lawas*. La forma más común de cocinar los alimentos era sancochándolos, pero también los soasaron sobre piedras calientes. Otro uso de estas piedras consistía en colocarlas, cuando llegaban a una temperatura muy alta, en los recipientes donde tenían todos los ingredientes crudos y estos se cocían con rapidez. Además, cocinaron cavando hoyos en la tierra –la famosa pachamanca– o en pequeños hornos fabricados con terrones recalentados.

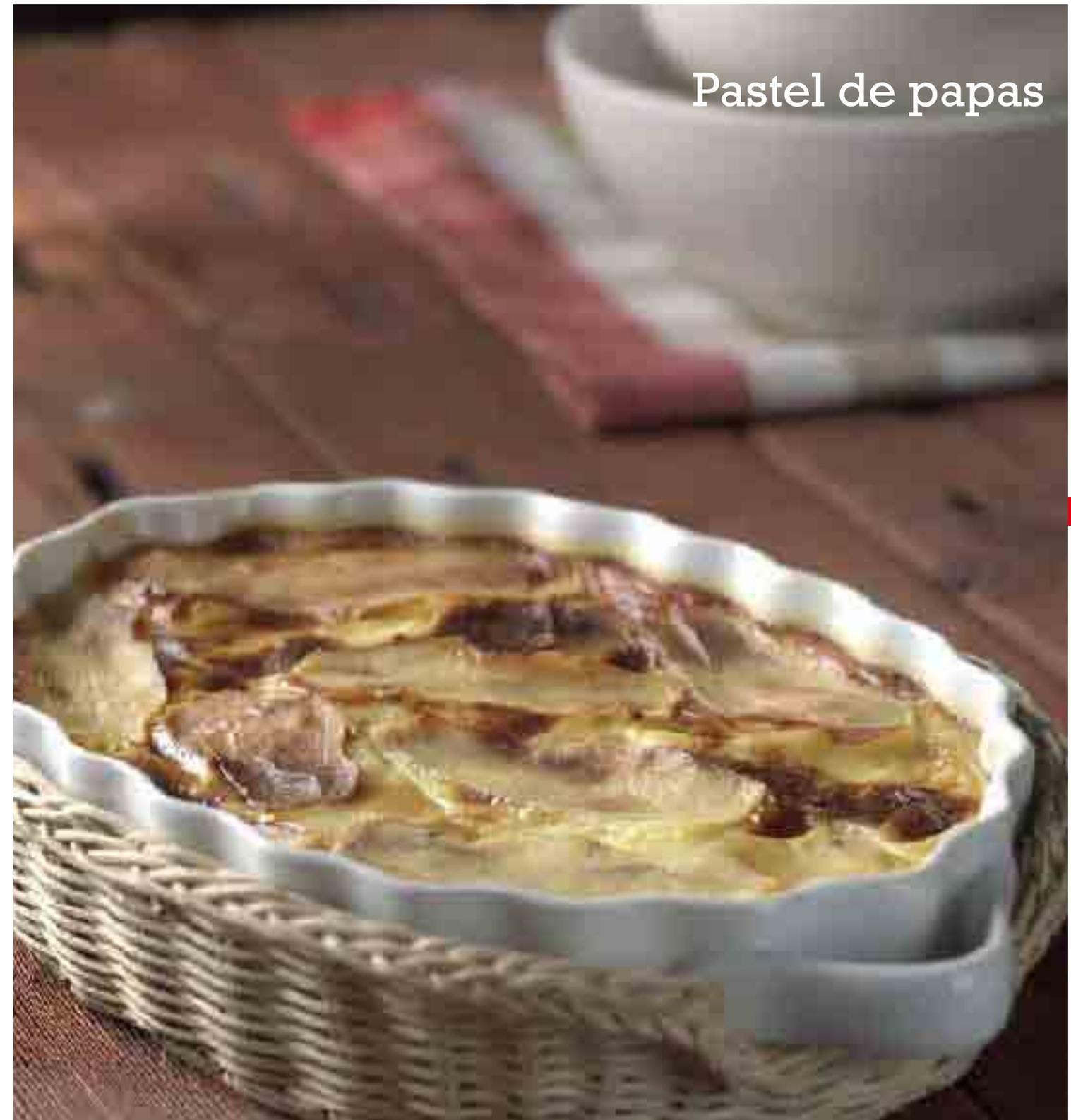


Para 6 personas

- ¼ taza de aceite
- 10 papas grandes (con papas amarillas queda delicioso y muy suave)
- 250 gramos de queso fresco serrano
- 4 huevos
- 1 tarro de leche evaporada
- 1 tarro de agua
- sal
- anís en grano al gusto

- ① Con un poquito de aceite engrasar un molde para horno de más o menos 40 x 20 centímetros, colocar las papas peladas, lavadas y cortadas en rodajas no muy gruesas. Alternar una capa de papas con una capa de queso cortado en láminas hasta llenar el molde.
- ② Aparte, en un tazón batir dos huevos con la leche, el agua y el aceite. Sazonar con sal al gusto y echar encima de las papas. En un tazón limpio batir bien los otros dos huevos, primero las claras y luego las yemas. Incorporar esta mezcla al pastel y espolvorear con el anís en grano.
- ③ Llevar al horno, a temperatura mediana, por unos 45 minutos, hasta que al introducir un cuchillo este atraviese el pastel con suavidad.

* OPCIONAL: EN UN RECIPIENTE MEZCLAR 100 GRAMOS DE QUESO PARMESANO, 3 CUCHARADAS DE PAN RALLADO, 1 DIENTE DE AJO PICADO, 1 CUCHARADITA DE ORÉGANO Y 1 CUCHARADITA DE TOMILLO. MEZCLAR TODO Y PONERLO SOBRE EL PASTEL ANTES DE HORNEARLO. SE PUEDE PRESCINDIR DEL ANÍS.



Pastel de papas

PLATO QUE APORTA VITAMINA C, POTASIO, CALCIO Y NIACINA. CONTIENE ADEMÁS PROTEÍNAS Y SOLO 87 CALORÍAS, POR CADA 100 GR. SU CONSUMO HABITUAL PREVIENE ENFERMEDADES CANCERÍGENAS DEL ESTÓMAGO, YA QUE PRESENTA TAMBIÉN VITAMINA B Y HIERRO.



CAPÍTULO 2

DE COMO EL
MUNDO CONOCE
LA PAPA

CAPÍTULO 2

EL ENCUENTRO DE DOS MUNDOS

Como era natural, cuando los españoles llegaron a estas tierras, en el siglo XV, trajeron consigo sus usos y costumbres, y si bien resaltaron las condiciones físicas de los indios y se admiraron de su longevidad y fortaleza –ahí están los testimonios escritos por el cronista Bernabé Cobo, por ejemplo–, modificaron la nutrición de los pueblos andinos al transformar radicalmente el espacio agrícola. Los españoles no solo introdujeron nuevos productos y animales domésticos (limón, cebolla, ajo, naranjas, lentejas, vacunos, cabras, cerdos, gallinas, ovejas), sino también sus propias técnicas y prácticas agrícolas (el arado y los animales de tiro como caballos y bueyes). Tomaron además las tierras más fértiles y propiciaron la reducción de los cultivos tradicionales a punas, valles y quebradas.



Para 6 personas

- 4 papas
- 4 zanahorias
- ½ kilo de zapallo
- 2 litros de agua
- 3 pimientas de olor
- 2 cubitos de pollo
- orégano seco

- ① Con la parte gruesa del rallador, rallar las papas, zanahorias y el zapallo pelados.
- ② Poner a hervir el agua con las pimientas y los cubitos. Echar los ingredientes rallados y cocinar por unos 10 minutos. Verificar la sazón y antes de servir espolvorear el orégano seco restregándolo en la palma de las manos.

* SERVIR CON QUESO FRESCO PICADO EN CUADRADITOS.

Sopa de papa rallada



RECETA HIPOCALÓRICA, ES DECIR CON BAJO APORTE DE CALORÍAS, IDEAL PARA PERSONAS QUE GUSTAN O NECESITAN UNA ALIMENTACIÓN LIGERA PERO NUTRITIVA YA QUE CONTIENE VITAMINA C, FÓSFORO, HIERRO Y NIACINA. TAMBIÉN PUEDE SER CONSUMIDA POR PERSONAS QUE SE ENCUENTRAN EN ESTADO DE DESHIDRATACIÓN Y PERSONAS DE LA TERCERA EDAD.

CAPÍTULO 2

EL MESTIZAJE CULINARIO

Muchos de los investigadores culinarios peruanos –como el doctor Fernando Cabieses, autor, entre otros, del libro *Cien siglos de pan*, y el poeta Rodolfo Hinostroza, autor de *Primicias de cocina peruana*– asumen que el primer plato mestizo fue la “carapulcra”. Y claro, si bien la papa seca ya se preparaba acá desde tiempos ancestrales, al agregarle carne de cerdo o de gallina se hizo mestiza. Igual ocurrió con los ajiaicos o chupes. Bastó que se les añadiera leche y huevos para que adquirieran una identidad mestiza. Lo interesante del mestizaje fue que no solo se fusionó la cocina indígena con la española sino con todas las cocinas que habían llegado con los españoles. Es preciso saber que España fue en sus orígenes una colonia romana y que, antes de la conquista de América, estuvo invadida durante 700 años por los pueblos islamizados del norte de África.



Para 6 personas

Para el aderezo

- 3 cucharadas de ají colorado
- 2 cucharadas de ají amarillo (mirasol)
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 4 cucharadas de vinagre
- 1 taza de chicha de jora
- huacatay al gusto picado o molido
- chincho al gusto picado o molido
- culantro al gusto picado o molido
- sal y pimienta

Para la pachamanca

- 1 kilo de carne de res
- 1 kilo de carne de pollo
- 1 kilo de carne de cerdo
- 1 kilo de papas
- ½ kilo de habas con vaina
- 1 kilo de camotes
- 3 choclos trozados
- 1 taza de harina
- agua

Aderezo

Mezclar todos los ingredientes con una cuchara de palo, hasta que se integren por completo. Deben salir dos tazas.

Pachamanca

- ① Macerar las carnes trozadas en el aderezo durante tres horas. Luego colocarlas en una olla de barro, poner pancas de choclo encima de las carnes como una alfombra y sobre estas acomodar las papas, habas, camotes y choclos. Cubrir con hojas de chincho y huacatay.
- ② A la taza de harina agregarle agua por cucharadas, hasta que se forme una masa que se desprenda de las manos. Tapar la olla con esta especie de tarta y dejar a fuego lento para que se cocine.
- ③ Se puede reemplazar las carnes por las de su agrado.
- ④ Además de chincho y huacatay, puede utilizar como cubierta hierbabuena, culantro y orégano (frescos).

* EL SECRETO DE UN BUEN SABOR ES QUE LAS CARNES SE MACEREN DESDE EL DÍA ANTERIOR.

Pachamanca a la olla



PLATO MUY COMPLETO Y NUTRITIVO, RICO EN PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO, POR CONTENER 3 TIPOS DE CARNE. APORTA TAMBIÉN CARBOHIDRATOS DE EXCELENTE VALOR NUTRICIONAL COMO LA PAPA, EL CAMOTE Y CHOCLO, RICOS EN VITAMINA A, BETACAROTENO, NIACINA Y MUCHA FIBRA.

CAPÍTULO 2

LA PAPA EMPRENDE UN LARGO ViaJE

Pizarro y sus hombres llegaron al Perú con plantas como la vid y el olivo y las sembraron en nuestros campos. Del mismo modo, en los continuos viajes de vuelta a España se llevaron la papa, entre otros productos nativos. Pese a que América había sido descubierta casi 40 años antes de ocurrida la conquista del Perú y a que Colón ya había llevado a Europa muchos alimentos y plantas oriundos de este continente, los españoles jamás habían visto una papa. Ni siquiera la imaginaban. Por lo tanto, la embarcaron hacia su tierra como una curiosidad botánica. ¿Cómo podía un fruto crecer debajo de la tierra y cómo podían los indios comerlo con tanto placer? No tenían idea entonces de su valor nutritivo y proteico, menos de su resistencia y adaptabilidad a diversos climas y pisos ecológicos. La miraron con recelo y al principio, ya en tierras extranjeras, sirvió de adorno en los jardines y de alimento para enfermos y para cerdos. No se sabe a ciencia cierta en qué año llegó a España. Pero algunos testimonios dan cuenta de que hacia 1565 ya comenzaba a viajar por algunas ciudades europeas.



Para 6 personas

- 1 kilo de papas
- 1 cebolla grande
- 7 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- aceite vegetal
- sal y pimienta al gusto

- ① Poner al fuego una sartén honda con un chorro de aceite vegetal y cuando esté caliente echar las papas cortadas en láminas delgadas y la cebolla cortada en juliana. Aderezar con sal y pimienta. Tapar la sartén. Mantener el fuego suave y remover de vez en cuando para que las cebollas y las papas se cocinen parejo.
- ② Retirar de la sartén cuando estén bien blandas y ligeramente doradas, pero antes de que se cuezan del todo. Escurrir el aceite.
- ③ Batir bien los huevos, puede ser en batidora manual. Sobre esta mezcla echar las papas y la cebolla, removiendo para que quede todo bien mezclado. Rectificar la sazón.
- ④ En una sartén de teflón verter el aceite de oliva y cuando esté bien caliente moverlo por toda la sartén para que esta se engrase por todas partes. Luego incorporar la mezcla de huevos, papas y cebolla y extenderla bien. Bajar el fuego y mover la sartén en círculos para que la tortilla se mueva y no se pegue. Dejar cocer hasta que se vea burbujear.
- ⑤ Para dar la vuelta a la tortilla poner un plato sobre la sartén y voltear. Después deslizar suavemente la tortilla sobre la sartén para que cocine del otro lado (si hiciera falta echar a la sartén otras dos cucharadas de aceite).
- ⑥ Chequear por los bordes que no se dore mucho el huevo porque sino se amarga. La tortilla debe quedar medio aguadita por dentro.

* OPCIONAL: AGREGAR UN DIENTE DE AJO PICADO Y UN PIMIENTO CORTADO EN CUADRADITOS A LA MEZCLA DE LOS HUEVOS, SEGUIR CON EL PROCEDIMIENTO.

Tortilla española

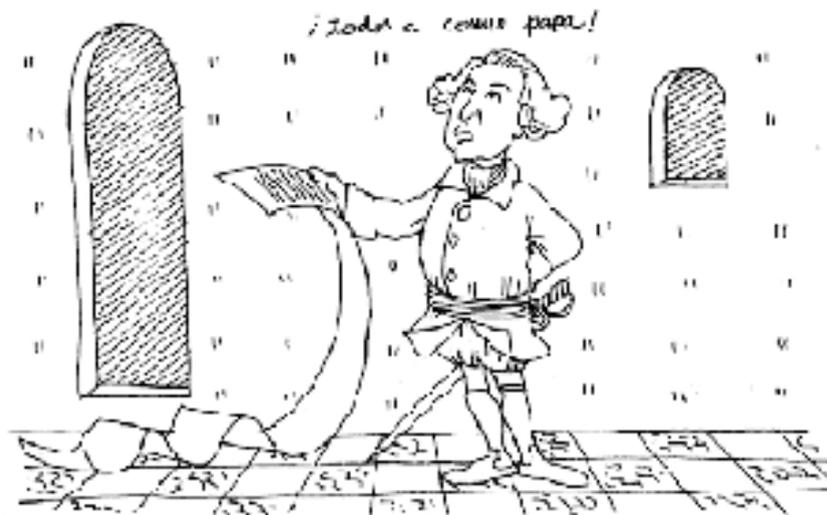


SUS INGREDIENTES APORTAN PROTEÍNAS, CALCIO, VITAMINAS, POTASIO Y SODIO, NUTRIENTES IMPORTANTES PARA NUESTRA SALUD. PRESENTA BAJO CONTENIDO DE GRASAS.

CAPÍTULO 2

LA ASTUCIA DE FEDERICO EL GRANDE

Los europeos tardaron mucho tiempo en darse cuenta del enorme valor de la papa y muchos monarcas tuvieron que obligar al común de los mortales a consumirla, sobre todo para controlar las terribles hambrunas que de tiempo en tiempo asolaban a Europa. Además, como era un producto desconocido la desconfianza era muy grande. Se pensaba que la papa era venenosa porque pertenece a la familia de las Solanáceas, con parientes como la mandrágora o la belladona que sí son peligrosas. También que era afrodisíaca y que podía llevar al desenfreno sexual a quien la comiera. Entonces, a Federico II el Grande, rey de Prusia (la actual Alemania), se le ocurrió plantar papa en sus campos y hacerlos vigilar por miembros de su ejército. Y sucedió lo que pretendía: la gente comenzó a robar el fruto de la siembra porque, como se sabe, todo lo prohibido atrae. En 1756, finalmente, Federico II firmó un decreto muy severo obligando a todos sus súbditos a consumir papas.



Para 6 personas

- 1 kilo de papas
- 150 gramos de jamón, jamonada o mortadela cortados en cuadraditos
- 5 huevos
- 3 cucharadas de leche
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto
- aceite vegetal

- ① Pelar las papas, lavarlas y rallarlas por la parte gruesa del rallador. Poner en una sartén un chorro de aceite y cuando esté bien caliente incorporar las papas ralladas, bajar el fuego y tapar, moviendo de vez en cuando.
- ② Cuando las papas estén tiernas agregar el jamón, la jamonada o la mortadela y cocinar por unos minutos. Retirar del fuego, escurrir el aceite y reservar.
- ③ Aparte mezclar los huevos con la leche y el perejil, salpimentar y agregar las papas y el jamón mezclando bien. Verificar la sazón.
- ④ Calentar una sartén de teflón, verter el aceite de oliva y cuando esté bien caliente vaciar la mezcla y tajarla para que cocine. Vigilar la cocción y cuando ya esté dorada voltearla (de la misma manera que con la tortilla española) para que se dore del otro lado.

* SERVIR COMO BOCADITO: FRÍA Y CORTADA EN TROZOS PEQUEÑOS, ACOMPAÑADA DE UNA COPA DE VINO.

Tortilla de papa rallada



APORTA RICOS NUTRIENTES MUY BENEFICIOSOS PARA EL ORGANISMO COMO LAS PROTEÍNAS, ASÍ COMO VITAMINAS ESENCIALES CONTENIDAS EN EL HUEVO. POR SU COCCIÓN CON ACEITE DE OLIVA BRINDA UNA CALIDAD NUTRICIONAL PERFECTA Y DE POCAS CALORÍAS.

CAPÍTULO 2

PARMENTIER NO SE QUEDA ATRÁS

Algo parecido a lo de Prusia ocurrió en Francia. En la corte de Luis XVI circulaba un distinguido agrónomo y farmacéutico, muy aficionado a la gastronomía además, llamado Augusto Parmentier. Él había estado preso en Prusia durante la guerra de los Siete Años (1756-1763) y conocía del inmenso valor de la papa. Lo que hizo este caballero fue cocinar un gran banquete con más de 20 platos preparados a base de papa, entre ellos, la famosa sopa francesa "Parmentier". Los nobles quedaron encantados y hasta comenzaron a darle uso a la hermosa flor morada del tubérculo: los hombres para adornar el ojal de sus libreas y las mujeres sus peinados. Al mismo tiempo el rey ordenó que la papa se convirtiera en un alimento exclusivo de la realeza. Naturalmente, el pueblo también se aficionó a ella. Este producto nativo del Perú se convirtió luego en el preferido de las clases pobres.



para 6 personas

- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 tazas de poro cortado en rodajas (la parte blanca y solo un poco de la verde)
- 8 tazas de agua o caldo de pollo
- 4 tazas de papas peladas y picadas (mitad blancas y mitad amarillas)
- 1 cucharada de sal
- 6 cucharadas de crema de leche
- perejil picado

- ① Derretir la mantequilla en una sartén, agregar el poro y saltearlo durante cuatro minutos. Retirar y reservar.
- ② Colocar el agua o caldo en una olla y añadir las papas picadas, la sal y el poro salteado. Llevar a hervir y cocinar hasta que todo esté bien cocido, aproximadamente 40 minutos o más si es necesario.
- ③ Verter la preparación en el procesador de alimentos o en la licuadora para hacer un puré. Corregir la sazón.
- ④ Cuando esté listo para servir incorporar la crema de leche y mezclar.
- ⑤ Servir en platos soperos y decorar con perejil picado.

* AL SALTEAR LOS POROS ES IMPORTANTE QUE NO SE DOREN. SE PUEDE SERVIR CON PAN TOSTADO EN CUBITOS.

Sopa Parmentier



APORTA VITAMINA A, ASÍ COMO CALCIO Y FÓSFORO, MINERALES QUE AL MEZCLARSE AYUDAN AL BUEN FUNCIONAMIENTO METABÓLICO DEL ORGANISMO.

EL TIZÓN TARDÍO

El consumo de la papa se fue extendiendo por toda Europa y tanto historiadores como científicos se dedicaron a elogiar sus propiedades. Inclusive, durante la primera mitad del siglo XIX, se remarcó que las victorias de Napoleón fueron posibles gracias a que la papa nutría a sus soldados, pues era fácil transportarla y no se malograba en mucho tiempo. Pero así como la papa salvó de las hambrunas a los europeos, también ocasionó una gran tragedia. Ocurrió en Irlanda, entre 1841 y 1851. Y es que los irlandeses habían adoptado de tal manera a la papa que esta se había convertido prácticamente en su único gran cultivo. No sabían entonces que existía una terrible plaga, el tizón tardío, que atacó sus sembríos y los dejó sin nada que comer. En esa década murió más de un millón de irlandeses. Así y todo, la papa triunfó entre los europeos para siempre.



Para 6 personas

- 1 kilo de carne molida
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de margarina
- 1 taza de caldo de res
- ¼ taza de whisky (opcional)
- 1 taza de zanahorias en cuadraditos y arvejas cocidas
- 6 papas medianas peladas y cocidas
- 2 cucharadas de margarina (para el puré)
- aceite
- sal y pimienta al gusto

- ① Freír la carne molida con la cebolla hasta dorarla.
- ② Mientras tanto, dorar la harina en la margarina. Cuando la harina cambie de color incorporar el caldo de res y el whisky, mover hasta obtener un líquido espeso, salpimentar al gusto, retirar y reservar.
- ③ Cuando la carne esté doradita, incorporar las verduras y la salsa de whisky y bajar el fuego. Dejar que dé un hervor, retirar y reservar.
- ④ Aparte, hacer un puré con las papas cocidas y la margarina. En un recipiente refractario ligeramente engrasado poner la carne y cubrir con una capa gruesa de puré de papa. Cocinar a horno moderado por 20 minutos, hasta que la capa de puré se dore.
- ⑤ Dejar enfriar por 15 minutos y servir calentito, no hirviendo.

* PUEDE HACERLO VEGETARIANO REEMPLAZANDO LA CARNE POR UN MIX DE VERDURAS (LAS QUE DESEE), MEZCLÁNDOLAS CON LA DELICIOSA SALSA DE WHISKY.

Pastel de carne irlandés



SUS INGREDIENTES APORTAN UN ALTO PORCENTAJE DE VITAMINA A, DE FÓSFORO Y PROTEÍNAS DE GRAN VALOR BIOLÓGICO. PRESENTA BAJO CONTENIDO DE GRASAS Y PUEDE SERVIRSE COMO PLATO DE FONDO CON ABUNDANTE ENSALADA.

CAPÍTULO 2

¿QUIEN INVENTO LAS PAPAS FRITAS?

Los antiguos peruanos, como ya se ha dicho, no utilizaron el aceite ni la técnica de la fritura para cocer sus alimentos. Las papas fritas, por lo tanto, tan famosas en el mundo, no nacieron aquí. Las que son muy crocantes y tienen apariencia de hojuelas (*chips*), es decir, que han sido cortadas en rodajitas muy finas antes de freírlas, se conocían antes como "papas Saratoga", ya que ese era el nombre de la ciudad norteamericana donde un cocinero indio, George "Speck" Crum, cansado de un exigente cliente que siempre se quejaba de que sus papas estaban muy gruesas, las preparó de ese modo. En cambio, las que tienen forma de bastoncitos, como las que se usan en el lomo saltado, fueron vendidas por primera vez por un belga apellidado Frits. Son las llamadas *french fries* (papas fritas belgas), toda una institución en su país de origen, de donde se extendieron al mundo entero. Se preparan en dos etapas, obteniendo como resultado unas papas muy crocantes por fuera y sumamente suaves por dentro.



Para 6 personas

- 1 ¼ taza de aceite
- 1 kilo de carne de res suave (de preferencia lomo fino)
- 3 cebollas medianas peladas y cortadas, cada una, en ocho
- 2 cucharadas de sillao
- 1 cucharada de vinagre
- 3 ajíes verdes cortados en tiritas delgadas
- 4 tomates cortados, cada uno, en ocho
- 1 kilo de papas amarillas peladas y cortadas para papas fritas
- 2 cucharadas de perejil picado
- sal y pimienta al gusto

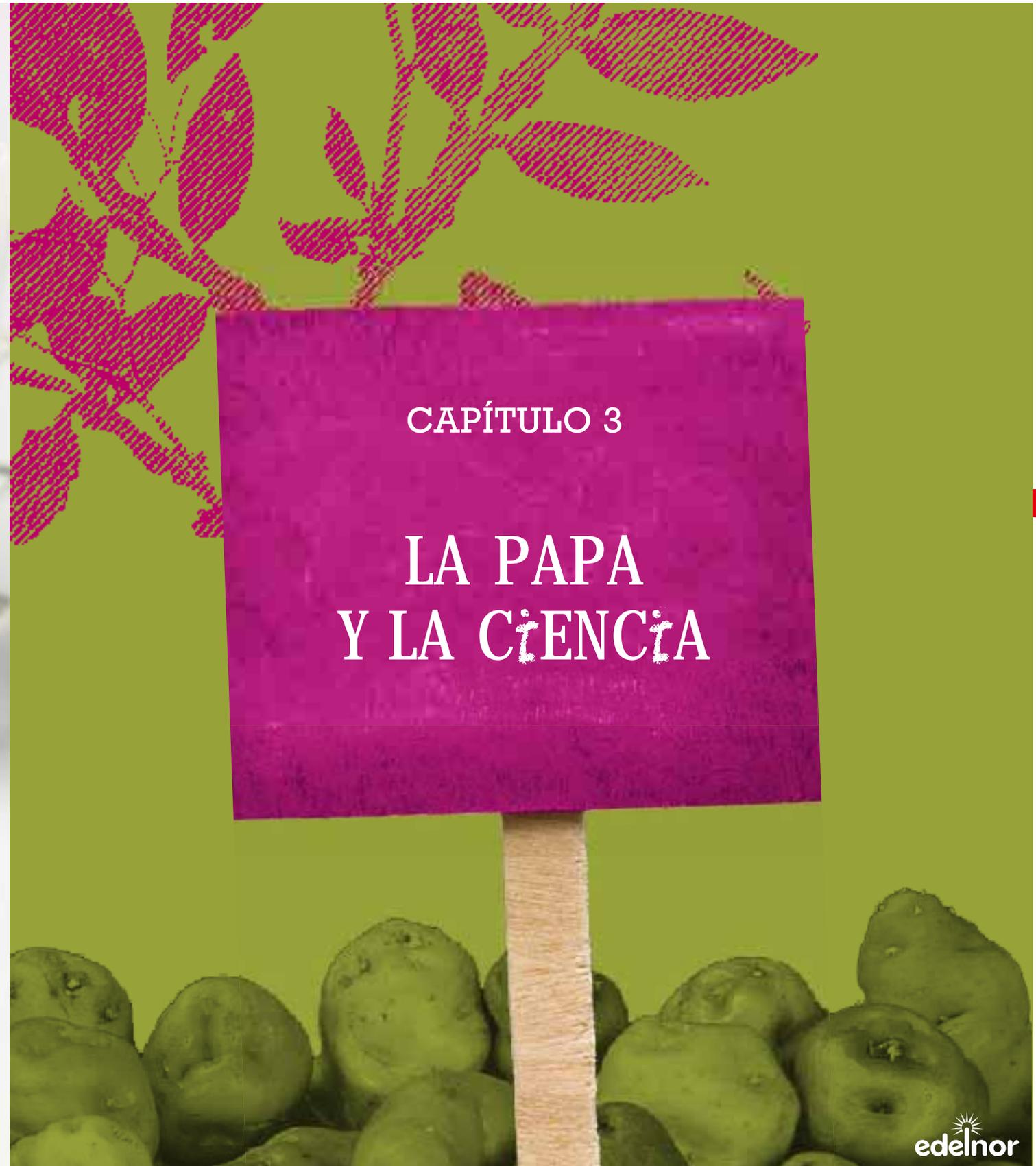
- ① Poner en una sartén media taza de aceite y cuando esté bien caliente incorporar la carne cortada en tiras. Una vez dorada retirar la carne y, en el mismo aceite, dorar rápidamente la cebolla, el sillao, el vinagre, los ajíes y los tomates. Cocinar hasta que este se suavice, por un minuto más o menos. Regresar la carne a la sartén y mezclar bien.
- ② (Opcional: Cuando la preparación esté hirviendo, rociar con un cuarto de taza de pisco y en el momento prender el licor con un fósforo para flambear. Esto le da un sabor especial).
- ③ Mientras se hace el lomo saltado freír las papas cortadas en tres cuartos de taza de aceite caliente hasta que estén cocidas y doradas, escurrirlas en papel toalla y sazónarlas con la sal.
- ④ Servir con arroz graneado y colocar las papas fritas sobre la carne.

* OPCIONAL: MARINAR LOS TROZOS DE LOMO CON CANELA CHINA, PIMIENTA Y UN CHORRO DE SALSA INGLESA.

Lomo saltado



DELICIOSO Y TRADICIONAL PLATO DE NUESTRA COCINA NACIONAL. TIENE INGREDIENTES QUE APORTAN MINERALES, COMO FÓSFORO Y CALCIO (EN EL PEREJIL) ASÍ COMO NIACINA CONTENIDA EN LA CARNE. PRESENTA TAMBIÉN VITAMINA C, (EN EL TOMATE Y LA PAPA).



CAPÍTULO 3

LA PAPA
Y LA CIENCIA

CAPÍTULO 3

EL CENTRO INTERNACIONAL DE LA PAPA

A través del tiempo y desde que se reconoció su importancia, la papa ha sido objeto de estudio de muchos científicos peruanos y extranjeros. Desde 1971, todos los esfuerzos por el mejoramiento y desarrollo del tubérculo se centralizaron con la creación del Centro Internacional de la Papa (CIP) en Lima, la mayor entidad de investigación de este insumo que existe en el mundo y donde no solo se divulgan y desarrollan los cultivos de los tubérculos nativos –además de la papa, el camote, el olluco, etc.–, sino que a través de nuevas tecnologías se busca mejorarlos en beneficio de millones de personas que los consumen en su dieta diaria. Científicos del CIP están repartidos por todo el mundo y acá en el Perú hay centros experimentales en Huancayo y en San Ramón (Junín).



Para 6 personas

- 1 kilo de carne de pecho
- 1 zanahoria mediana cortada en cuatro
- 1 nabo cortado en cuatro
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 kilo de papa
- apio y poro
- sal
- pimienta de olor
- perejil, hierbabuena, rocoto y cebollita picaditos para decorar

- ① Hacer un caldo con el pecho, la zanahoria, el nabo, los ajos, el apio y el poro. Sazonar con sal y dejar hervir hasta que la carne esté suave. Colar el caldo y reservar.
- ② Aparte, con la grasita que sale del caldo hacer un aderezo con la cebolla y el ají colorado. Añadir el caldo que se reservó, la pimienta de olor y las papas peladas y partidas en cuatro. Cuando las papas estén suaves aplastarlas con la ayuda de un tenedor hasta que queden casi como un puré. Rectificar la sazón e incorporar la carne en trozos separando los huesos. Mezclar.
- ③ Servir con arroz blanco y decorar el locro con el perejil, la hierbabuena, la cebolla y el rocoto picaditos y sazonados con aceite de oliva y sal.

* OPCIONAL: AL MOMENTO DE COCINAR LA CARNE SE PUEDE AGREGAR UN TROZO DE CECINA Y DISMINUIR LA CANTIDAD DE SAL EN EL ADEREZO.

Locro de carne de pecho



LA CARNE CONTIENE PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO Y EL ZAPALLO ES UNA FUENTE RICA EN VITAMINA A. TODOS LOS INGREDIENTES DE ESTA RECETA CUMPLEN CON LAS LEYES DE LA ALIMENTACIÓN Y SOBRE TODO CON LA ARMONÍA DE SUS NUTRIENTES.

El principal objetivo del Centro Internacional de la Papa (CIP) es conseguir la seguridad alimentaria en los países subdesarrollados para eliminar la pobreza. Es decir, lograr que todos puedan acceder a los cotizados tubérculos y raíces andinas y obtener una nutrición adecuada. El CIP promueve, por tal motivo, un mayor rendimiento de la papa por hectárea cultivada, con la idea de triplicar la capacidad de producción por hectárea. También un mejor manejo de los recursos naturales y el aprovechamiento de la tecnología. En este sentido el CIP beneficia a los países más pobres otorgándoles semillas de altísima calidad.



Para 6 personas

- 6 rocotos grandes
- 3 cucharaditas de azúcar
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 kilo de cebolla
- 3 dientes de ajo picaditos
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1/2 kilo de carne molida
- 1/2 kilo de zanahoria
- 1/2 kilo de arvejas
- 100 gramos de maní tostado molido en el mortero (o picadito chiquito)
- 100 gramos de aceitunas
- 3 huevos duros
- 1 1/2 kilo de papas medianas sancochadas y peladas
- 1 1/2 taza de leche fresca
- 2 huevos para batir
- orégano
- perejil
- sal y pimienta
- queso fresco

- ① Desvenar los rocotos y cortarles la parte superior, de manera que se pueda usar después como tapita. Ponerlos a hervir cambiando de agua dos o tres veces, en el último hervor incorporar el azúcar. Escurrir.
- ② Hacer un aderezo con el aceite, la cebolla, los ajos y la pasta de tomate. Incorporar la carne molida y cuando esté cocida agregar la zanahoria picadita en cuadraditos y cocida, las arvejas cocidas, el maní, el orégano, el perejil, las aceitunas picadas en cuadraditos y despepitadas y los huevos duros picados en cuadraditos.
- ③ Rociar con un poco de aceite el fondo de una fuente para horno, poner los rocotos encima, rellenarlos y tapparlos con la parte superior que se cortó previamente. Colocar una tajada de queso fresco.
- ④ Alternar los rocotos con las papas sancochadas y encima de estas poner también una tajada de queso fresco.
- ⑤ Rociar la preparación con una mezcla de leche, huevos batidos, sal y pimienta. Llevar al horno hasta que la parte superior se haya dorado, pero sin secarse.

* EL RELLENO SE PUEDE HACER CON CARNE PICADA EN VEZ DE MOLIDA.



Rocotos rellenos

EL ROCOTO CONTIENE VITAMINA C, EXCELENTE PARA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO. ESTE PLATO CUENTA TAMBIÉN CON INGREDIENTES RICOS EN CALCIO COMO LAS PAPAS, PROTEÍNAS DE VALOR BIOLÓGICO COMO LOS HUEVOS Y LA LECHE.

CAPÍTULO 3

EL BANCO GENÉTICO DEL CIP

El Centro Internacional de la Papa (CIP) produce semillas de papa mejoradas genéticamente para resistir a enfermedades, heladas y sequías, y posee un banco genético con unos 5.000 tipos diferentes de papa silvestre y cultivada. Igualmente mantiene una provisión de semilla sexual de papa, libre de contaminaciones y de fácil transporte, para ser usada en ocasión de catástrofes naturales y otras emergencias que se presenten en cualquier lugar del mundo. De esta manera se preserva nuestro patrimonio agrícola. Hay miles de variedades de papas y camotes silvestres y cultivados (en forma de semilla botánica) del banco genético del CIP en la Bóveda Global de Semillas de Svalbard, Noruega, donde también se guardan semillas de otros alimentos como el arroz, el trigo y el frejol. De esta manera, la seguridad alimentaria de la humanidad está garantizada.

Para 6 personas

ENSALADA DE PAPITAS CON SALSA DE MOSTAZA

- ¾ taza de yogur natural
- 5 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharaditas de mostaza
- 1 kilo de papitas para cóctel (chiquitas)
- sal y pimienta al gusto
- cebolla china picada (parte verde)

escurrirlas y pasarlas por agua fría para detener la cocción. Enfriar y pelar.

- ② Mezclar el yogur con la mayonesa y la mostaza, sazonar con sal y pimienta. Añadir el aderezo a las papas y mezclar.

- ③ Agregar la cebolla china picada. Reservar un poquito para la decoración.

Nota: Si se desea se puede dejar las papitas con cáscara.

- ① Colocar las papas con cáscara y bien lavadas en una olla con agua hirviendo y sal. Cocinar hasta que estén tiernas, aproximadamente 20 minutos. Retirarlas del fuego,

Para 6 personas

PAPITAS SALTEADAS CON MANTEQUILLA Y PEREJIL

- 1 kilo de papitas para cóctel (chiquitas)
- 250 gramos de margarina
- 4 cucharadas de perejil picadito
- 4 lonjas de tocino picadito y dorado
- sal y pimienta al gusto

- ① Colocar las papas con cáscara y bien lavadas en una olla con agua hirviendo y sal. Cocinar hasta que estén tiernas, aproximadamente 20 minutos. Retirarlas del fuego, escurrirlas y pasarlas por agua fría para detener la cocción. Enfriar y pelar.
- ② Derretir la margarina en una olla grande. Incorporarla a las papitas junto con el perejil y el tocino picaditos. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta. Servir caliente.

Nota: Si se desea se puede dejar las papitas con cáscara.

Para 6 personas

PAPITAS AL HORNO CON ENELDO Y AJO

- 1 kilo de papitas para cóctel (chiquitas)
- 2 cucharaditas de sal
- 3 cucharaditas de eneldo seco
- 5 dientes de ajo picaditos
- 5 cucharadas de aceite de oliva

- ① Hervir las papitas con cáscara y bien lavadas por unos 10 minutos (que no se cocinen del todo). Retirarlas de la olla, escurrirlas y secarlas.
- ② Sin quitarles la cáscara, colocar las papitas sobre una bandeja para el horno, espolvorear con la sal, el eneldo, el ajo picadito y el aceite de oliva. Revolver bien con una cuchara de palo y llevar al horno, a fuego mediano, por más o menos 30 minutos. Si hiciera falta agregar un poquito más de sal.

* NO ES NECESARIO PELAR LAS PAPITAS, LA CÁSCARA ES SABROSA Y MUY NUTRITIVA. TENER CUIDADO DE SEPARAR LAS QUE TODAVÍA ESTÉN VERDES.

Guarniciones con papas bebé



PAPITAS CON SALSA DE MOSTAZA

PRESENTA IMPORTANTES CANTIDADES DE CALCIO, QUE FAVORECE LA CONSTRUCCIÓN Y MANTENIMIENTO DE HUESOS Y DIENTES. ESTE MINERAL PREVIENE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, YA QUE DISMINUYE LOS NIVELES DE COLESTEROL EN LA SANGRE.

PAPITAS SALTEADAS CON MANTEQUILLA

CONTIENE INGREDIENTES RICOS EN VITAMINA A COMO LA MANTEQUILLA, NECESARIA PARA LA PIEL SECA Y RUGOSA, PREVIENE LA CEGUERA NOCTURNA Y ES NECESARIA PARA LOS DIENTES, OJOS Y PELO. EL PLATO APORTA TAMBIÉN FÓSFORO, QUE INTERVIENE EN NUESTRAS FUNCIONES METABÓLICAS.

PAPAS AL HORNO CON ENELDO Y AJO

APORTA VITAMINA C QUE INTERVIENE EN EL MANTENIMIENTO DE HUESOS, DIENTES Y VASOS SANGUÍNEOS. ESTE NUTRIENTE ES ANTIOXIDANTE, MEJORA LA VISIÓN Y EJERCE FUNCIÓN PREVENTIVA ANTE LA APARICIÓN DE CATARATAS O GLAUCOMA.

CAPÍTULO 3

EL SABIO OCHOA

En el mundo se le conoce como "Mister Papa" y es, sin duda, uno de los más importantes estudiosos de este tubérculo. Carlos Ochoa nació en el Cusco y es ingeniero agrónomo, además de genetista y taxónomo (clasificador científico) de la papa. Durante años ha viajado por todo el continente americano colectando papas para crear el banco genético que alberga el Centro Internacional de la Papa (CIP). Es el pionero del mejoramiento genético de la papa y a él se le debe la existencia de variedades como: *Renacimiento*, *Mantaro*, *Tomasa Condemayta* y *Yungay*, entre otras. También ha participado en la clasificación de más de 12 mil muestras de papas nativas agrupándolas en las 91 especies que hoy reconoce la ciencia para el Perú. Si bien el sabio Ochoa está retirado, en el CIP tiene una oficina permanente que nadie más que él puede ocupar. Una manera de reconocer –entre las muchas distinciones que ha recibido– su apasionada entrega al estudio de la papa.



Para 6 personas

- 1 cebolla cortada en juliana gruesa
- 2 cucharadas de aceite
- 2 litros de caldo de verduras
- 1 kilo de papa Huamantanga en cubos
- ½ kilo de habas peladas
- 1 ¾ taza de queso serrano rallado
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de huacatay picado
- 4 huevos
- 6 rodajas de rocoto
- sal y pimienta al gusto

- ① Dorar la cebolla en el aceite. Verter el caldo de verduras, agregar las papas y dejar cocinar. Un poco antes de que las papas hayan completado su cocción echar las habas. Cuando ya estén tiernas (las habas se cuecen muy rápido) añadir la mitad del queso y condimentar con sal, pimienta y las hierbas picadas. Incorporar los huevos batidos y retirar del fuego.
- ② Decorar cada plato con el resto del queso y una rodaja de rocoto.

* SE PUEDE ACOMPAÑAR CON PAN AL AJO: UNTAR EL PAN CON MANTEQUILLA, AJO MOLIDO Y ORÉGANO. TOSTARLO AL HORNO.

Chupe verde cajamarquino con habas y papas



POR SUS INGREDIENTES: QUESO Y HUEVO, ESTE PLATO ES RICO EN CALCIO, IMPORTANTE PARA LA FORTIFICACIÓN DE NUESTROS HUESOS. LAS PAPAS Y HABAS CONTIENEN VITAMINA C, AL IGUAL QUE EL ROCOTO.



CAPÍTULO 4

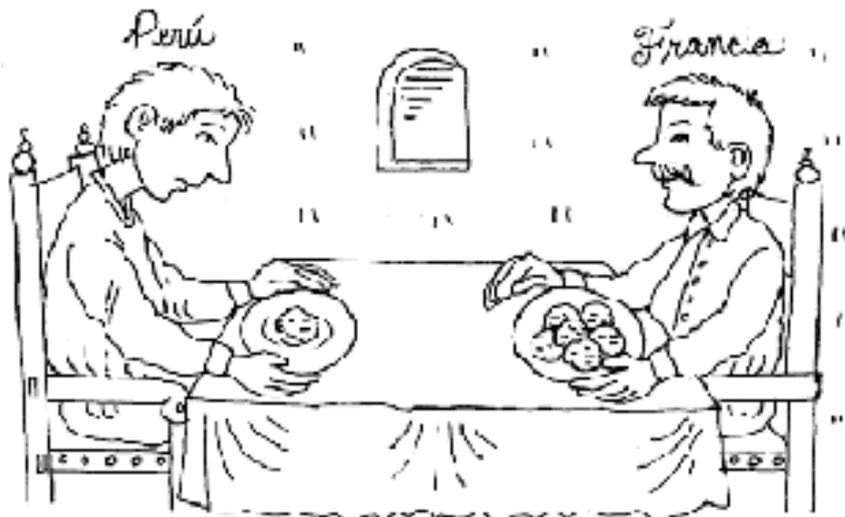
LA PAPA EN EL PERÚ DE HOY



CAPÍTULO 4

SU IMPORTANCIA ECONÓMICA

El consumo anual de papa en el Perú es de alrededor de 75 a 77 kilos por persona. Muchísimo menos que en Europa. Los franceses, por ejemplo, consumen 150 kilos y ésa es la meta que se quiere alcanzar en el Perú del 2010 en adelante. Ahora bien, la importancia económica de la papa se manifiesta en la cantidad de hectáreas que se utilizan para cultivarla. Aquí se siembra en 19 departamentos, desde el nivel del mar hasta los 4.200 metros de altura. La superficie promedio empleada en total es de 260.000 hectáreas, que producen tres millones de toneladas de papa al año. Se calcula que son aproximadamente 600.000 los productores de papa y que esta actividad genera 110.000 puestos de trabajo permanentes y 27 millones de jornales por campaña agrícola. Los peruanos consumimos el 94% de la producción fresca y solo el 6% es procesado como papa seca, hojuelas, puré y almidón.



Para 6 personas

Ñoquis

- ½ kilo de papas
- 2 tazas de harina sin preparar
- queso parmesano rallado
- sal y pimienta al gusto

Salsa de albahaca

- 300 gramos de albahaca
- 300 gramos de espinaca
- 100 gramos de queso fresco
- 2 dientes de ajo
- 100 gramos de pecanas peladas
- ¼ taza de margarina
- sal y pimienta al gusto

Ñoquis

- ① Sancochar las papas y pelarlas, pasarlas por el prensapapas con la harina, la sal y la pimienta. Amasar bien hasta formar una bola y dejar reposar por una hora.
- ② Separar pequeñas cantidades y amasarlas en forma de pequeños cilindros de un centímetro de espesor más o menos. Cortar después pedacitos de aproximadamente dos centímetros y deslizarlos sobre un tenedor volteado para que se marquen las rayitas. Ir colocando los ñoquis sobre una fuente enharinada para que no se peguen.
- ③ Hacer hervir tres litros de agua con sal y poner los ñoquis uno por uno para que no se peguen. Cuando empiecen a flotar se retiran porque eso quiere decir que ya están cocidos.
- ④ Servir con la salsa de albahaca encima y espolvoreados con queso parmesano rallado.

Salsa de albahaca

Dar un ligero hervor a las hojas de espinaca y albahaca, y escurrirlas. Licuarlas con el queso, los ajos, las pecanas y la margarina. Salpimentar. Si la salsa queda muy espesa agregar un poquito del agua donde hirvieron los ñoquis.

Calentar bien antes de servir.

- * AL AMASAR, ENHARINARSE BIEN LAS MANOS PARA QUE LA MASA NO SE PEGUE. SI DESEA DARLE COLOR A LOS ÑOQUIS, AGREGAR A LA MASA MEDIA TAZA DE ESPINACA LICUADA, PREVIAMENTE COCIDA Y BIEN ESCURRIDA.

Ñoquis con salsa de albahaca



SUS INGREDIENTES APORTAN VITAMINAS B Y C, FIBRA, POTASIO Y FÓSFORO, MUY IMPORTANTES PARA NUESTRO ORGANISMO. COMPLETA EL VALOR NUTRITIVO LA ALBAHACA, QUE CONTIENE CALCIO Y HIERRO.

edelnor

CAPÍTULO 4

LAS VARIEDADES DE PAPA

Si bien la papa se cultiva en todos los pisos ecológicos, alcanza su máximo crecimiento y desarrollo entre los 10 y 15 grados Celsius, es decir, en zonas frías y en altitudes que van de los 2.000 a los 4.000 metros sobre el nivel del mar. Por su origen, las variedades de papa se pueden clasificar en nativas y modernas. Las primeras tienen una antigüedad de cerca de 5.000 años y, desde épocas ancestrales, solo se cultivan en las comunidades campesinas ubicadas entre los 3.000 y 4.200 metros de altura. Las variedades nativas más conocidas son la *Huagalina*, la *Huayro*, la *Huamantanga*, la *Peruanita*, la *Amarilla Tumbay*, la *Wira Pashña* y la *Ccompis*. Las otras, las modernas, no tienen más de 55 años de antigüedad y son conocidas como mejoradas o blancas. Muchas de ellas fueron trabajadas por el doctor Carlos Ochoa, como la *Yungay* y la *Tomasa Condemayta*. Pero también están la *Perricholi*, la *Liberteña* y la *Serranita*.



Para 6 personas

Causa

- 1 ½ kilo de papa amarilla
- 2 cucharadas de ají verde en crema (o más si se desea)
- ¼ taza de aceite
- jugo de 2 limones
- sal y pimienta al gusto

Relleno

- 1 pechuga de pollo
- 1 cebolla picada en cuadraditos
- 1 tomate picadito en cuadraditos
- 1 huevo duro picado
- 1 palta picada en cuadraditos
- mayonesa al gusto

Causa

Pelar las papas recién sancochadas y pasarlas por el prensapapas. Mezclar con el ají verde, el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta. Amasar hasta lograr una masa uniforme y suave. Verificar la sazón y dividir en dos porciones. Reservar.

Relleno

- 1 Hervir la pechuga de pollo con un cubito de caldo de pollo, un diente de ajo, una rama de apio (solo las hojas), una rama de orégano fresco y una rama de hierbabuena. Escurrir y separar del caldo.
- 2 Desmenuzar el pollo e incorporar la cebolla, el tomate, el huevo duro, el perejil y la palta. Mezclar con la mayonesa y, para suavizarlo, agregar unas dos cucharadas del caldo o la cantidad que desee. Depende de la consistencia deseada para el relleno. Verificar la sazón.
- 3 Con un poquito de aceite engrasar un molde de vidrio de unos 23 centímetros de diámetro. Colocar una de las porciones de la masa de papa disponiéndola de manera uniforme. Encima acomodar el relleno y después la otra porción de papa. Igualar bien.
- 4 Cortar en porciones y servir en platos individuales con una salsa criolla de cebolla a la juliana, ají verde y culantro picadito.

Nota: Puede también decorar con mayonesa y perejil picado.

- * OTRO RELLENO MUY SENCILLO CONSISTE EN POLLO DESMENUZADO CON APIO Y TOCINO FRITO PICADITOS. TODO MEZCLADO CON MAYONESA Y UNAS CUCHARADITAS DEL CALDO DE POLLO PARA SUAVIZARLO.

Causa limeña de pollo

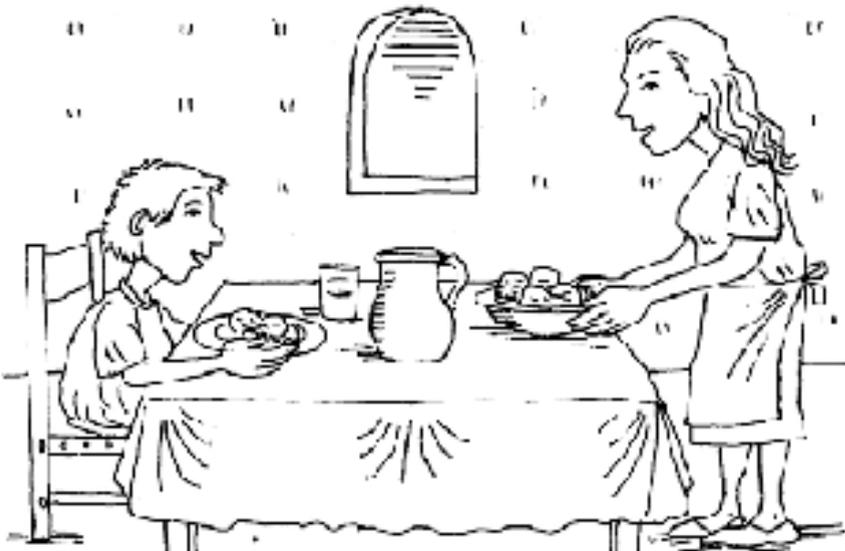


EL POLLO Y LAS VERDURAS APORTAN PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO. LA PALTA PRESENTE EN ESTE PLATO ES UNA FUENTE DE MINERALES Y ACEITES ESENCIALES PARA LA SALUD.

CAPÍTULO 4

LA IMPORTANCIA DE LAS PAPAS NATIVAS EN UN PAÍS MODERNO

No obstante la antigüedad de las papas nativas, su consumo en las principales ciudades del Perú es relativamente escaso. También es poco el tiempo en el que se las viene promoviendo con real entusiasmo. Sobre estas papas es necesario saber que, a diferencia de las blancas o mejoradas, se cultivan con aguas provenientes de las lluvias; se siembran en terrenos que han descansado por lo menos cinco años; se las abona con guano de corral y muy pocas veces se utilizan pesticidas y fertilizantes químicos. Para sancocharlas se requiere menos agua, menos tiempo de cocción y menos combustible que si se cociera una papa blanca; por lo tanto resultan más económicas. Además contienen antocianinas, unos pigmentos vegetales que previenen el envejecimiento celular y son una extraordinaria fuente de vitaminas C y B1, potasio, proteínas de alta calidad y fenoles. Están libres de grasas, casi no tienen azúcares solubles y son de muy fácil digestión.



Para 6 personas

- 1 kilo de papas
- 2 latas de atún
- 1 cebolla mediana picada a cuadraditos
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 huevos
- sal y pimienta al gusto
- harina
- pan molido
- aceite vegetal

- ① Sancochar las papas, pelarlas y pasarlas por el prensapapas.
- ② Colocar el puré en un tazón, agregar el atún, las cebollas y el perejil picaditos. Mezclar bien y añadir el jugo del limón y el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Amasar hasta formar una pasta suave. Formar unas bolitas con la palma de la mano previamente enharinada para que la masa no se pegue. Pasar las croquetas por los huevos batidos y después por el pan molido.
- ③ En una sartén con aceite vegetal bien caliente dorarlas con cuidado, retirarlas y ponerlas sobre una servilleta para que escurra la grasa.

* OPCIONAL: SERVIRLAS CON SALSA GOLF, MEZCLANDO MAYONESA Y KETCHUP EN CANTIDADES IGUALES.

Croquetas de atún



EL ATÚN APORTA PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO, FÓSFORO Y ACEITES ESENCIALES. TAMBIÉN CONTIENE FIBRA, CALCIO Y VITAMINA A, BRINDANDO UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

edelnor

CAPÍTULO 4

EL PARQUE DE LA PAPA

A fines del año 1998, seis comunidades nativas del Cusco decidieron que era necesario, en un esfuerzo conjunto con el Centro Internacional de la Papa (CIP), preservar el tubérculo y conservar las técnicas tradicionales para su cultivo. Es así que formaron, en 10.000 hectáreas, lo que ellos llaman el "Parque de la Papa". Este lugar está ubicado a unos 50 kilómetros del Cusco, en la localidad de Pisac. Allí se cosechan 750 variedades de papa de todos los tamaños, formas y colores. Desde el blanco puro hasta el púrpura intenso. Los campesinos trabajan con sus semillas, pero mejoradas por el CIP, y el lugar se ha convertido en un interesante punto de encuentro de científicos de todo el mundo, cuya presencia es fundamental para los campesinos pues saben que en su parque y a través de muchos experimentos pueden encontrar formas de luchar contra las plagas y el calentamiento global.



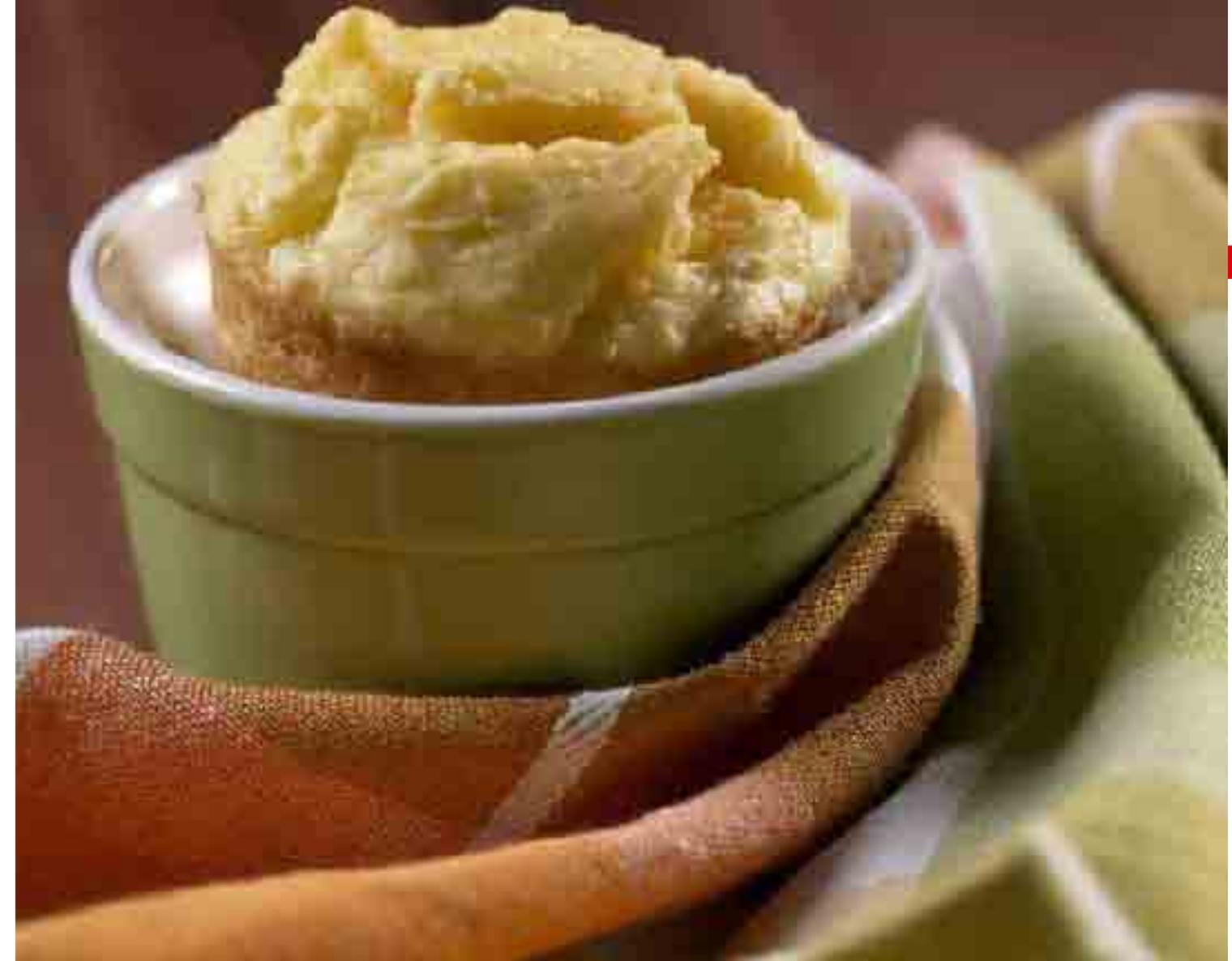
Para 6 personas

- 10 papas medianas
- 2 huevos
- 4 cucharadas de queso rallado (parmesano o paria)
- 1 taza de crema de leche
- 3 cucharadas de margarina
- sal y pimienta al gusto

- ① Sancochar y pelar las papas. Pasarlas por el prensapapas y mezclarlas con las yemas, el queso, la crema de leche y la margarina. Salpimentar.
- ② Incorporar las claras batidas a punto de nieve, mezclándolas suavemente.
- ③ Engrasar un molde refractario y colocar la mezcla. Llevar al horno a temperatura regular durante 20 minutos aproximadamente. Servir enseguida.

* OPCIONAL: AGREGARLE AL PURÉ TROCITOS DE JAMÓN.

Soufflé de papas con queso



RECETA DE ALTO CONTENIDO NUTRICIONAL EN CALCIO, FÓSFORO, VITAMINA C Y POTASIO, MINERALES IMPORTANTES PARA EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO, CARDIOVASCULAR Y TEJIDOS DE NUESTRO CUERPO. SE RECOMIENDA ACOMPAÑAR CON ENSALADA.

edelnor

CAPÍTULO 4

LA IMPORTANCIA DE LA PAPA PERUANA EN EL MUNDO

La papa es el cuarto alimento más importante del mundo después del arroz, el trigo y el maíz. Se cultiva en 151 países, se siembra en 18 millones de hectáreas y en total se producen aproximadamente 324 millones de toneladas al año. En los países en desarrollo, la superficie cultivada ha aumentado, desde 1960, más que la de cualquier otro cultivo, mientras que los países con mayor superficie cultivada de papa son China, Rusia, Estados Unidos, Polonia, India, Ucrania, España, Alemania y Francia, en ese orden. En los últimos años, por otra parte, la producción de papa ha aumentado sustancialmente en Asia, que en la actualidad produce el 80% del volumen total.

Para 6 personas

PURÉ DE PAPAS (receta básica)

- 2 kilos de papa amarilla
- 1 lata de leche evaporada
- ½ taza de agua
- 100 gramos de margarina
- sal y pimienta al gusto

ES UNA DIETA BALANCEADA Y COMPLETA. APORTA VITAMINA A (POR LA LECHE Y LA MARGARINA), QUE AYUDAN AL MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE PIEL, CABELLO, UÑAS, VISIÓN. CONTRIBUYE A LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS, ESPECIALMENTE DEL APARATO RESPIRATORIO.

① Colocar las papas peladas y lavadas en una olla con agua y sal. Cocinarlas hasta que estén suaves. Retirar el agua e inmediatamente aplastarlas con un tenedor o prensapapas. Ir añadiendo la leche mezclada con la media taza de agua y mover con cuchara de palo. Incorporar la margarina y seguir batiendo hasta que se forme un puré cremoso. Sazonar con sal y pimienta.

Para 6 personas

PURÉ DE PAPAS Y ESPINACAS

Sancochar dos tazas de espinaca en muy poquita agua y licuar. Preparar la receta básica de puré y agregar el licuado de espinaca. Batir bien, verificar la sazón y, si se desea, añadir un poquito de ajo en polvo para resaltar el sabor. Este puré se puede servir con un huevo frito encima.

PLATO ESPECIALMENTE PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES POR CONTENER VITAMINA A, CALCIO Y HIERRO. LA ESPINACA APORTA NUTRIENTES IMPORTANTES PARA EL CRECIMIENTO.

Para 6 personas

PURÉ DE PAPAS CON ROMERO

Ingredientes

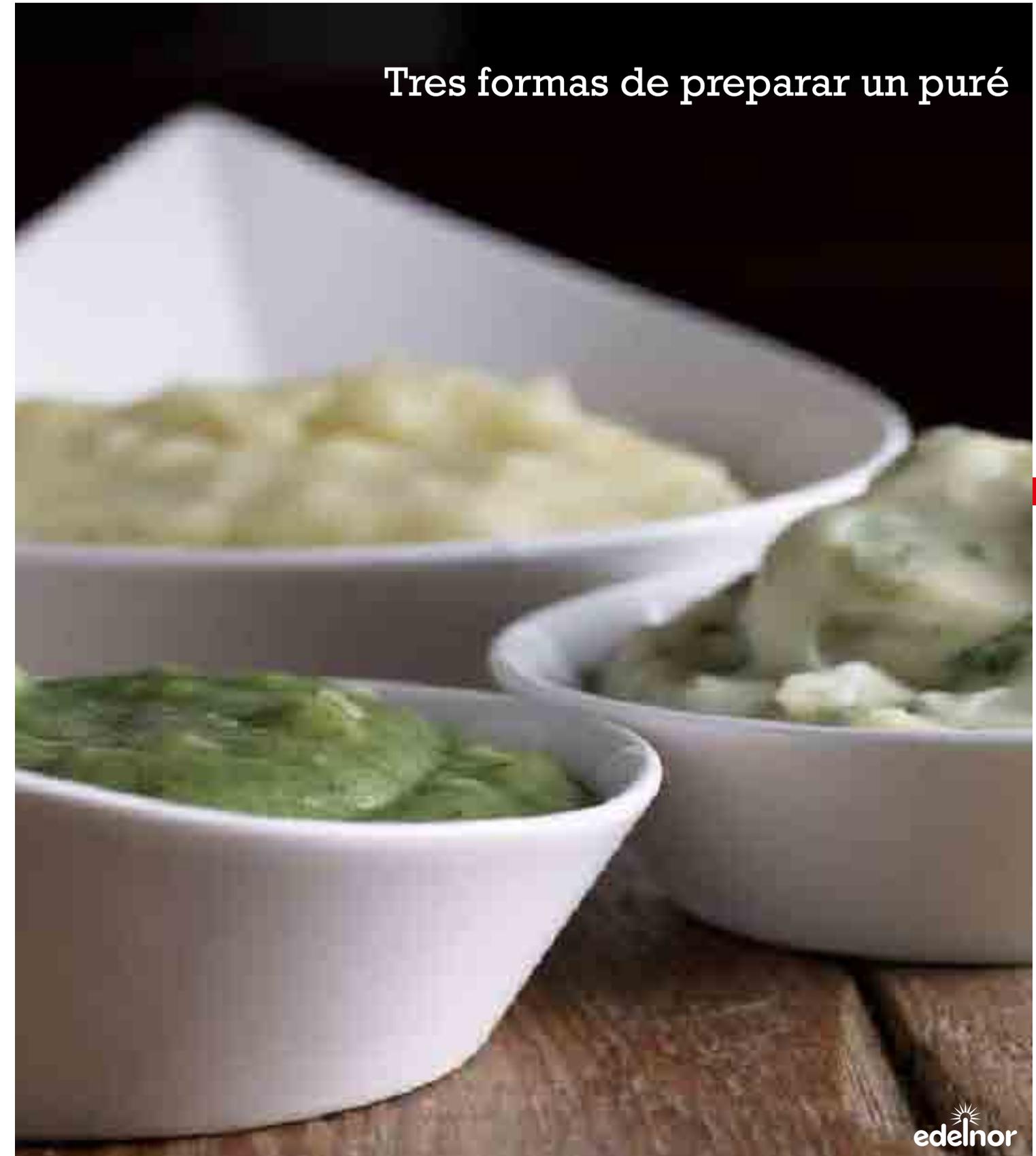
- 2 kilos de papas
- 1 lata de leche evaporada
- 150 gramos de margarina
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de romero fresco picadito o 1 cucharadita de romero seco machacado
- 5 dientes de ajo
- sal y pimienta

Preparar el puré siguiendo las instrucciones de la receta anterior y agregar el queso parmesano y el romero. Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta.

CONTIENE VITAMINA A, CALCIO Y MAGNESIO, QUE AYUDAN A PREVENIR EL CÁNCER DE ESTÓMAGO Y A PROTEGER LA FLORA INTESTINAL.

* SI EL PURÉ SALIÓ MUY SALADO, SE CORRIGE CON UN POCO DE AZÚCAR.

Tres formas de preparar un puré





CAPÍTULO 5

LA PAPA Y LA NUTRICIÓN

Se dice que la papa es un alimento estupendo porque tiene un gran contenido de carbohidratos y proteínas que son elementales en la dieta diaria de las personas, y muy poca grasa, cuya ingesta es justamente la que debemos controlar. Por otra parte, la papa tiene varios micronutrientes que la hacen más interesante todavía. Los especialistas sostienen, por ejemplo, que una papa de 150 gramos aporta más de la cuarta parte de las necesidades básicas de vitamina C que requiere un adulto. La papa también contiene cantidades moderadas de hierro (que la abundancia de vitamina C ayuda a absorber). Además posee antioxidantes que previenen todas las enfermedades relacionadas con el envejecimiento; fibra, cuyo consumo es muy beneficioso para la salud; vitaminas B1, B3 y B6, potasio, fósforo, magnesio, folato y otros minerales. Es bueno saber que recién cosechada tiene un 80% de agua y 20% de materia seca; entre el 60-80% por ciento de esta materia seca es almidón. Ahora bien, la cáscara de la papa contiene vitaminas y minerales por lo que es recomendable lavarla bien antes de cocerla y consumirla sin pelar.



Para 6 personas

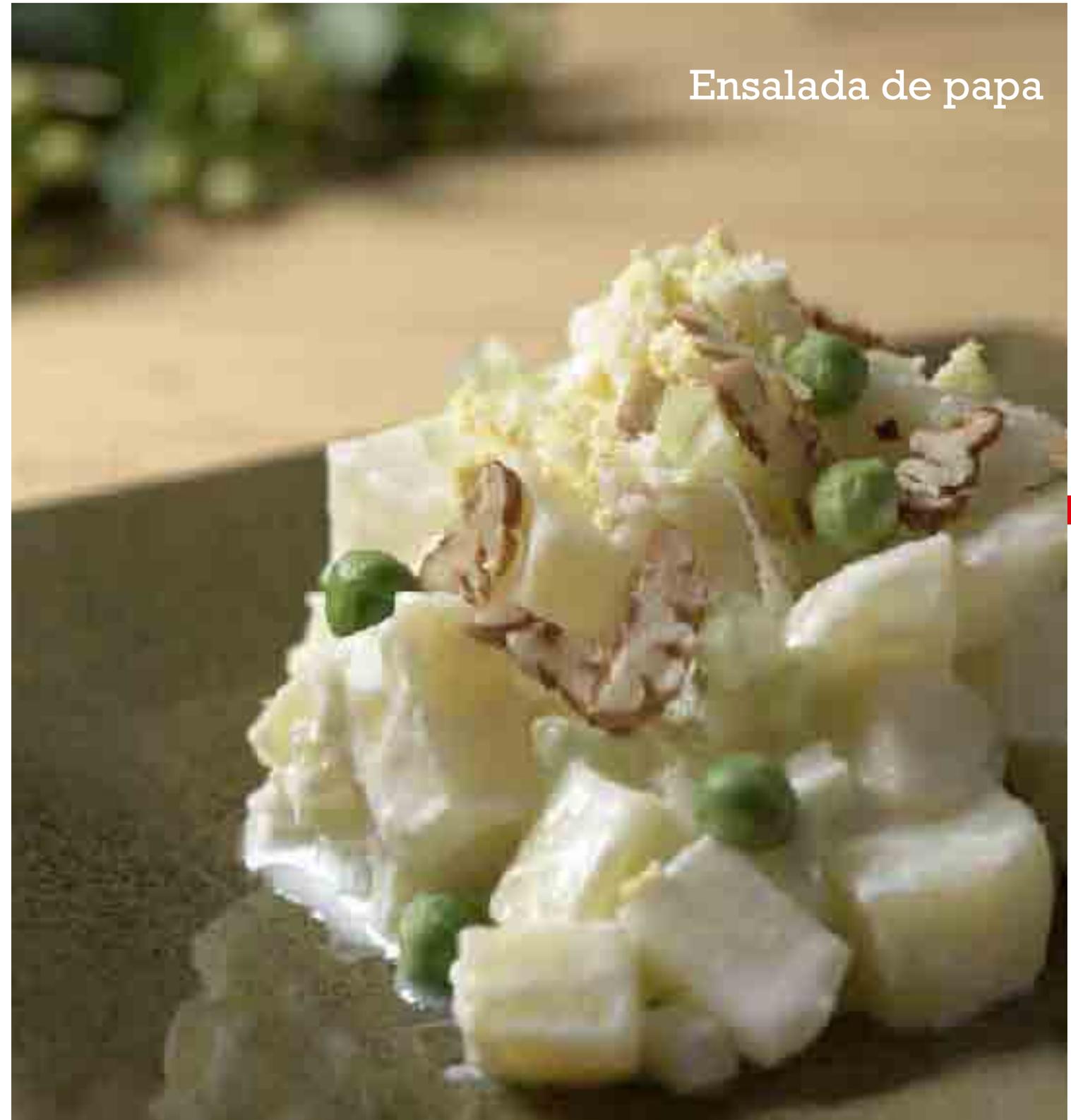
- 1 kilo de papas
- 1 taza de apio picado en cuadraditos
- 1 taza de manzana picada en cuadraditos sin cáscara
- ½ taza de pecanas peladas y picadas
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- ½ taza de arvejas cocidas
- 2 huevos duros aplastados por un tenedor
- sal y pimienta

- ① Colocar en un tazón las papas hervidas, peladas y picadas en cuadraditos. Agregar el apio, la manzana y las pecanas.
- ② Unir la mayonesa con la mostaza e incorporar la mezcla a la ensalada, cuidando de que los ingredientes se integren por completo. Verificar la sazón.
- ③ Servir en una fuente, acomodar encima las arvejas y espolvorear con huevo duro.

Nota: Las arvejas conservarán su color verde si se cocinan con media cucharadita de bicarbonato de sodio.

* AÑADIRLE A LA MAYONESA MEDIO VASITO DE YOGUR NATURAL. LA SUELTA Y LE DA UN AGRADABLE SABOR.

Ensalada de papa



LA PRESENCIA DE LA MANZANA, VERDURAS Y FRUTAS SECAS APORTA VITAMINAS Y MINERALES QUE DAN ENERGÍA Y ALIMENTAN BIEN.

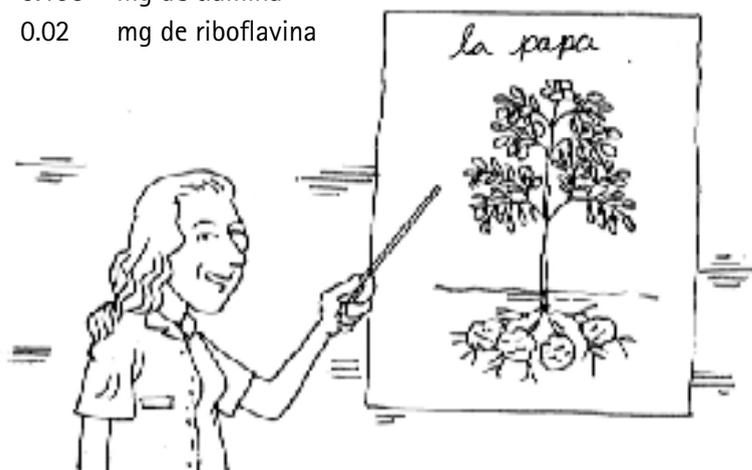
edelnor

CAPÍTULO 5

CUADRO NUTRICIONAL DE LA PAPA

CADA PORCIÓN DE 100 GRAMOS DE PAPA BLANCA CONTIENE:

87	calorías
77	gramos de agua
13.0	mg de vitamina C
1.87	gramos de proteínas
0.1	gramo de grasa
1.8	gramos de fibra
20.13	gramos de carbohidratos
5	mg de calcio
379	mg de potasio
44	mg de fósforo
0.31	mg de hierro
1.44	mg de niacina
0.106	mg de tiamina
0.02	mg de riboflavina



Para 6 personas

- 5 ajíes verdes
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de aceite vegetal
- 400 gramos de queso fresco
- 1 kilo de papa amarilla o blanca
- 2 huevos duros
- 6 aceitunas negras
- leche evaporada
- perejil picadito
- hojas de lechuga

- ① Lavar bien los ajíes retirándoles las pepas y las venas.
- ② Sofreír los dientes de ajo y los ajíes en un poquito de aceite para ablandarlos, sin dejar que se quemen.
- ③ Licuar los ajíes, los ajos y el queso con un poco de aceite, hasta que adquiera una consistencia cremosa. Si queda muy espesa agregar leche evaporada. Verificar la sazón, ya que el queso fresco es salado, es preferible hacerlo al final de la preparación.
- ④ Poner las papas hervidas y peladas sobre una cama de lechuga. Bañarlas con la crema de huancaína y adornar con los huevos duros aplastados con un tenedor y mezclados con perejil picadito y con las aceitunas.

* SI SE REEMPLAZA EL AJO POR UNA CEBOLLA GRANDE, NO PICA TANTO Y LA CANTIDAD AUMENTA.

Papa a la huancaína



DESTACADO PLATO DE NUESTRA GASTRONOMÍA NACIONAL. PRESENTA UN VALOR NUTRITIVO COMPLETO POR CONTENER CALCIO, VITAMINAS A, Y E, CARBOHIDRATOS Y POTASIO NUTRIENTES IMPORTANTES PARA NUESTRO ORGANISMO.

CAPÍTULO 5

¿FRITAS, SANCOCHADAS, AL HORNO?

Una papa, por sí misma, no engorda. Al contrario, como produce saciedad es ideal para las personas que hacen dieta. Todo cambia, sin embargo, si la acompañamos con otros ingredientes altos en grasa, o según el método que utilicemos para cocinarla. Es decir, no es lo mismo una papa frita que una papa sancochada o una horneada, aunque de las tres maneras resulte deliciosa. Para comenzar, al hervirlas pierden gran cantidad de vitamina C, más aún al hornearlas pues la temperatura del horno es muy elevada. En estos casos –y ya que no puede comerse cruda– vale la pena comerla con cáscara. Al freírlas ocurren dos cosas. En primer lugar se elevan las calorías: aproximadamente 253 por cada cien gramos. Y en segundo lugar, al absorber grasa pierden contenido de minerales y ácido ascórbico. Lo más apropiado entonces es consumir las papas sancochadas y reducir su consumo fritas. Si estas últimas gustan demasiado, es preferible freírlas en casa que comprarlas embolsadas, lo que no significa que debamos privarnos de ellas. Por otra parte, si bien la papa es un buen nutriente, debemos equilibrar nuestra dieta con otros vegetales, cereales y proteínas de origen animal, como el pescado.



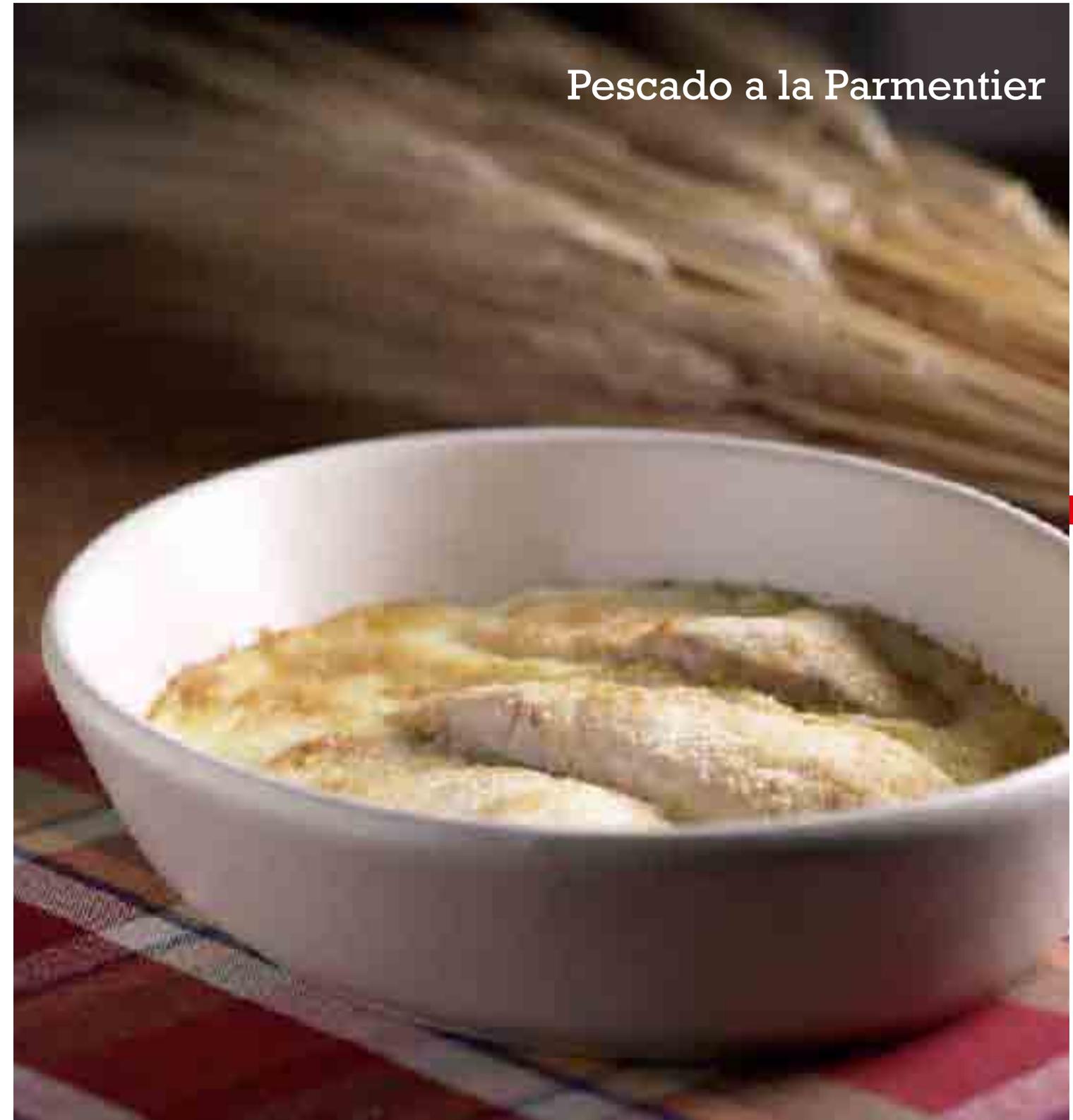
Para 6 personas

- 1 kilo de papas amarillas
- 1 lata de leche
- 50 gramos de margarina
- 6 filetes de pescado (el que se prefiera)
- 2 limones
- 250 gramos de queso parmesano rallado
- 250 gramos de pan rallado
- sal y pimienta
- aceite de oliva
- mantequilla

- ① Preparar una receta básica de puré con las papas, la leche y la margarina. Colocarlo en el fondo de una fuente para hornear grande. Encima acomodar los filetes de pescado sazonados con el jugo de los limones, sal y pimienta, y rociarles un chorrito de aceite de oliva.
- ② Espolvorear con el queso parmesano y después con el pan rallado. También unos trocitos de mantequilla para que gratinen. Llevar al horno (gas o eléctrico) a fuego mediano por unos 10 minutos aproximadamente (el pescado se cuece muy rápido). Retirar del horno para que no se seque. Luego prender solo la parte de arriba del horno y cuando esté bien caliente volver a llevar la fuente al horno para que gratine por un ratito.

* OPCIONAL: AGREGAR CONCHITAS DE ABANICO SOBRE EL PESCADO (TODO LO DEMÁS IGUAL).

Pescado a la Parmentier



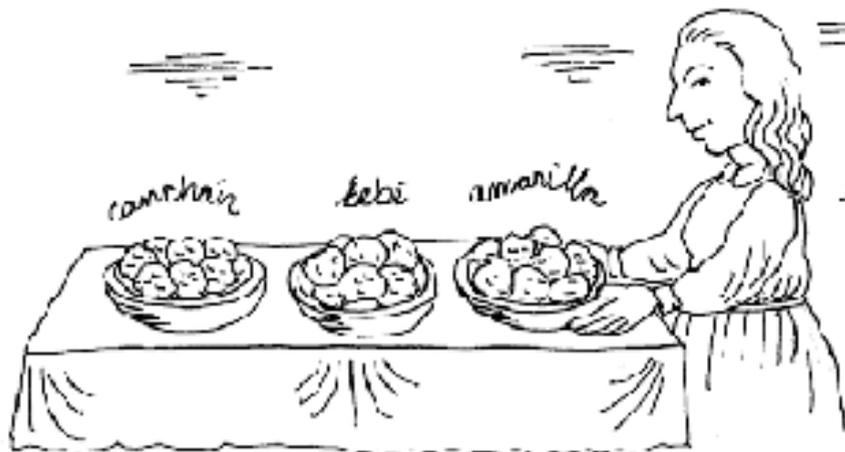
PLATO COMPLETO Y NUTRITIVO QUE APORTA VITAMINAS A, C Y E, TIENE UNA ALTA CONCENTRACIÓN DE FÓSFORO, HIERRO. APORTA TAMBIÉN GRASAS INSATURADAS BENEFICIOSAS PARA EL APARATO CARDIOVASCULAR Y CEREBRO, COMO EL OMEGA 3, QUE AYUDA A PREVENIR EL RIESGO DE LA FORMACIÓN DE TROMBOSIS EN LAS ARTERIAS.

Conozcamos mejor algunas de nuestras papas y en qué preparaciones se usan.

Papa Amarilla: Riquísima en materia seca, esta es la papa indicada para preparar el puré y la causa. No hay que hervirla demasiado tiempo y tampoco pincharla con un cuchillo para verificar si está lista pues se puede reventar.

Papa Bebé: Su textura es similar a la de la papa blanca. No hay que consumirla demasiado verde porque es aguada. Resulta un éxito en los cócteles donde se sirve acompañada de salsas y se come de un solo bocado.

Papa Canchán: Es la papa rosada. La encontramos todo el tiempo en el mercado porque se siembra tanto en la costa como en la sierra. Es muy parecida a la blanca pero tiene mejor textura y sabor. Estupenda para preparar el locro arequipeño y también la papa rellena y las croquetas.



Para 6 personas

- 6 papas grandes (pueden ser blancas o rosadas)
- 3 cucharadas de margarina
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 250 gramos de champiñones frescos cortados en láminas, bien lavados y escurridos
- 3 dientes de ajo picaditos
- 1 lata de crema de leche
- 100 gramos de queso parmesano (un sobrecito)
- ¼ taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de orégano seco
- sal y pimienta
- un poquito de cebolla china picadísima (parte verde)

- ① Lavar y secar bien las papas con un paño. Envolverlas individualmente en papel platina cubriéndolas bien. Colocarlas en una fuente y llevar al horno a temperatura mediana por 45 minutos más o menos. Retirar cuando estén suaves.
- ② Poner la margarina y el aceite de oliva en una olla. Agregar los champiñones y cocinarlos un ratito a fuego lento. Añadir el ajo picadito, la crema de leche, el queso parmesano, el caldo de pollo y espolvorear con el orégano. Mover y dejar que cocine por un minuto más. Sazonar con sal y pimienta. Reservar.
- ③ Retirar el papel aluminio de las papas y hacerles un corte por la mitad pero sin dividir las completamente. Apretar por los costados para que salga un poco del puré. Servir en un plato y echar la salsa encima decorando con un poquito de la cebolla china picadita.

* SE PUEDEN SERVIR LAS PAPAS COMO ACOMPAÑANTES DE UNA CARNE, SOLO PONIÉNDOLES UN TROZO DE MANTEQUILLA Y PEREJIL PICADO ENCIMA.

Papas al horno con crema y champiñones



EXCELENTE RECETA PARA PERSONAS QUE CUIDAN SU ALIMENTACIÓN. APORTA VITAMINAS A Y C, CALCIO Y FÓSFORO.



Papa Huamantanga: Si bien cada papa tiene sus virtudes, esta es considerada la reina de los tubérculos. Se produce solamente en la sierra y es por eso que en los mercados de la costa es a veces escasa. Sin tener el mismo color, tiene igual textura que la amarilla, una vez sancochada se pela con mayor facilidad que esta y es maravillosa acompañada con salsas picantes.

Papa Huayro: Esta es una deliciosa variedad. Tiene la propiedad, además, de absorber muy bien las salsas por lo que da muy buenos resultados si se incorpora a un estofado. Para ello hay que hervirla, pelarla y verterla a la olla de manera que se termine de cocer ahí y no se deshaga.

Papa Negra: También se conoce como *Mariva*. Es una papa muy versátil, algo dulce de sabor y muy agradable. Se usa en cualquier forma y si se preparan papas rellenas con ella se comprobará que se doran parejito.



Para 6 personas

PAPITAS BEBÉ CON OCOPA

Colocar la ocopa en un recipiente chico. Sobre una fuente y alrededor acomodar las papitas peladas. Servir con palito de dientes.

Para 6 personas

PAPITAS BEBÉ CON SALSA HUANCAÍNA

Servir igual que en el caso anterior.

Para 6 personas

CAUSITAS

Preparar la masa de la causa y hacer bolitas con la palma de la mano. Puede decorar con una colita de camarón o un pedazo de aceituna y un pedacito de perejil.

Para 6 personas

PAPAS BEBÉ CON GUACAMOLE

Guacamole

- 1 palta grande
- 1 tomate pelado y picado en cuadraditos
- 2 cucharadas de culantro picadito
- 1 ají verde sin pepas y sin venas picado en cuadraditos
- jugo de un limón
- sal y pimienta
- aceite de oliva

Aplastar la palta con un tenedor y batir bien, agregar el tomate, el culantro y el ají. Sazonar con el jugo de limón, sal y pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Poner en un tazoncito, colocarlo sobre una fuente y disponer alrededor las papitas bebé pinchaditas con palitos de dientes.

Decorar las fuentes como en la foto.

RECETA DE ALTO CONTENIDO DE VITAMINA E, ANTIOXIDANTE QUE CONTRIBUYE CON LA FORMACIÓN DE LOS GLÓBULOS ROJOS, MÚSCULOS Y OTROS TEJIDOS. PREVIENE EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO. EL PLATO PRESENTA TAMBIÉN FIBRA, VITAMINAS A Y C, QUE SE ENCUENTRAN EN EL TOMATE Y LIMÓN.

* SISE SIRVEN EN LA MAÑANA, ACOMPAÑARLAS CON CERVEZA FRÍA, Y SI ES EN LA NOCHE CON UNA COPA DE VINO.



Sugerencias para servir papas en un cóctel



CAPÍTULO 5

MINIGLOSARIO (III)

Papa Perricholi: Es la que más se parece a la papa blanca ya que también es aguachenta. Por eso es muy buscada para freír pues tiene otra propiedad: no se oscurece cuando se pela.

Papa Peruanita: Tiene la cáscara bien delgada y bicolor. Se puede pelar fácilmente, y sancochada con un toque de sal y mantequilla es muy sabrosa. También es muy apropiada para el horno.

Papa Tarmeña: Tiene la piel de dos tonos y la carne color crema. Su textura es cremosa y aterciopelada y queda muy bien al horno, en causa y frita. Muy recomendable para el lomo saltado.

Papa Tomasa: Todo el mundo le dice papa blanca y es la reina a la hora de freír. Las populares papas fritas que se producen industrialmente y se embolsan se hacen con esta variedad de papa. Las más apreciadas son las que proceden de Huancavelica.



Para 6 personas

- 200 gramos de ají amarillo (mirasol)
- ½ cebolla grande o una cebolla chica
- 1 diente de ajo
- 1 kilo de camarones
- ¾ taza de aceite de oliva
- 1 ½ taza de agua hervida
- 12 nueces (se pueden utilizar pecanas o maní)
- 10 galletas de vainilla
- ½ limón
- 8 papas huayro o huamantanga
- 6 aceitunas
- 2 huevos duros
- aceite (lo necesario)
- lechuga
- sal y pimienta al gusto

- ① Lavar bien los ajíes, despepitarnos y sacarles las venas.
- ② Colocar los ajíes, la cebolla y el ajo en una asadera al horno hasta que estén dorados. Retirar del horno. Reservar las cebollas y el ajo. Remojar los ajíes en un recipiente con agua recién hervida para quitarles un poco lo picante.
- ③ Limpiar los camarones, pelarlos y separar las colitas. Freír las cabezas, las tenazas y el caparazón, y licuarlos con media taza de aceite de oliva y el agua hervida. Colar la preparación y reservar el líquido.
- ④ Escurrir los ajíes y licuarlos con la cebolla, el ajo, las nueces y las galletas en el líquido de camarones que se reservó. Si la mezcla queda muy seca agregar más aceite para que tenga la textura de una pasta. Sazonar con sal.
- ⑤ Freír las colitas de camarones con el aceite de oliva restante, unas gotitas de limón, la sal y la pimienta hasta que estén de color rosado.
- ⑥ Sancochar las papas, cortarlas en rodajas y servir las con la salsa. Decorar con unas hojas de lechuga, las aceitunas, las rodajitas de huevo duro y las colitas de camarón fritas.

* OPCIONAL: AGREGAR UNA TAJADA DE QUESO FRESCO EN EL MOMENTO DE LICUAR LA OCOPA.

Ocopa de camarones



LOS INGREDIENTES DE ESTE PLATO APORTAN UNA CANTIDAD IMPORTANTE DE ZINC QUE FAVORECE EL CRECIMIENTO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES. EN LOS ADULTOS, ESTE MINERAL FAVORECE LA REGULACIÓN DEL APETITO ADEMÁS DE CONTRIBUIR CON EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

CAPÍTULO 5

LA LOCURA POR LAS PAPAS FRITAS

Las papas fritas en hojuelas y envasadas constituyen el aperitivo más cotizado en casi todo el mundo. Hasta 1920, cuando se inventó la primera peladora de papas mecánica, el proceso de pelar y cortar las papas en las más finas rodajitas era totalmente manual y, por lo tanto, lento y trabajoso. El proceso se industrializó y hoy se encuentran los *chips* de papas en gran variedad de texturas, sabores y calidades. Al respecto, investigaciones hechas en el Centro Internacional de la Papa han comprobado que las papas nativas absorben menos aceite al ser fritas, lo que puede llevar a su mayor empleo para esta presentación. Por otro lado, las papas fritas que se venden en los establecimientos de comida rápida (*fast food*) tienen un sabor característico, porque se usan variedades cuidadosamente seleccionadas y porque son sometidas a un proceso de precocción y congelado, para mejorar su apariencia y su color.



Para 6 personas

- 6 muslos de pollo grandecitos
- 1 taza de vino blanco
- ½ taza de caldo de cubito de pollo
- 2 cucharadas de miel
- ½ cucharadita de curry
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de nuez moscada recién molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de margarina
- 1 kilo de papas medianas
- 2 cebollas blancas grandes
- sal al gusto

- ① Retirar la piel del pollo, colocarlo en un tazón y echar el vino blanco, el caldo de pollo, la miel y las especias (curry, pimienta y nuez moscada). Sazonar con sal al gusto y dejar macerar por 15 a 20 minutos.
- ② Dorar apenas el pollo con el aceite de oliva y la margarina por los dos lados.
- ③ Lavar las papas, pelarlas y cortarlas en rodajas gruesas de más o menos un centímetro de espesor. Las cebollas se cortan también en rodajas y se separan en aros.
- ④ En una fuente grande colocar una cama de papas y cebollas, sazonar con una pizca de sal, poner las presas encima y luego otra capa de papas y cebollas. Bañar todo con el líquido de la maceración.
- ⑤ Llevar al horno a fuego mediano hasta notar que todo esté cocido, más o menos por unos 45 minutos.

* ES MEJOR UTILIZAR MIEL DE CAÑA. LES DARÁ UNA TEXTURA DISTINTA A LOS MUSLOS DE POLLO.

Muslos de pollo en cama de papas y cebollas



EL POLLO Y LA NUEZ MOSCADA PRESENTAN UNA ALTA CONCENTRACIÓN DE FÓSFORO, INDISPENSABLE PARA NUESTROS HUESOS. TAMBIÉN APORTA NIACINA, VITAMINA C, CALCIO ASÍ COMO OMEGA 6, QUE REGULA EL METABOLISMO DEL COLESTEROL.

CAPÍTULO 5

LA MAGIA DE LAS HOJUELAS DE PAPAS NATIVAS

El Centro Internacional de la Papa ha identificado hasta el momento 30 excelentes variedades de papas nativas, con buena disposición para la fritura y muy atractivas por sus colores y formas. Y es que las papas nativas convertidas en hojuelas parecen mariposas. Sus nombres, además, son bellísimos. Por ejemplo: las amarillas con una línea moradita en el borde se llaman *illa pilpintu* (mariposa radiante), las intensamente moradas con una fina línea amarilla en el borde *munya tuta* (pasión de medianoche) y las blancas con unos diseños rojos en el medio *paq'ariy t'ika* (flor de la mañana). Aparte de hermosas, estas papas son también muy nutritivas. Las variedades amarillas tienen un elevado contenido de vitamina C y las pigmentadas de rojo o púrpura contienen antocianinas y flavonoides, que son sustancias anticancerígenas. Por otra parte, absorben hasta un 25% menos de aceite que las hojuelas comunes y, lo que es más interesante, como no se pelan y la cáscara tiene vitaminas, minerales y fibra, los consumidores se benefician de todas sus propiedades.



Para 6 personas

- ½ taza de aceite
- 1 cebolla trozada
- 1 cucharadita de ajo molido
- 6 u 8 ajíes amarillos (mirasol) grandes trozados
- 2 ramitas de huacatay (solo las hojas)
- 50 gramos de queso fresco (6 trocitos)
- ½ taza de leche evaporada
- 4 galletas de soda
- 150 gramos de maní tostado
- 12 papas medianas (amarillas o blancas) sancochadas
- 6 aceitunas
- 3 huevos duros
- sal y pimienta
- hojas de lechuga

- ① Colocar el aceite en una sartén e incorporar la cebolla, la sal, la pimienta, los ajos, los ajíes y las hojas de huacatay. Dorar hasta que las cebollas estén transparentes.
- ② Dejar enfriar un poco y licuar esta preparación con el queso, la leche, las galletas y el maní hasta formar una pasta cremosa y homogénea. Si es necesario agregar un poco más de agua o leche y verificar la sal.
- ③ Adornar los platos con las lechugas, colocar encima dos papas partidas en mitades, rociar con la crema y decorar con las aceitunas y el huevo duro.
- ④ Poner en cada plato una tajada gruesa de queso fresco emponchado y frito en un poquito de aceite.

Nota: Emponchar el queso consiste en pasarlo por huevo batido antes de freírlo.

* SI SE REEMPLAZA EL MANÍ POR UN BUEN PUÑADO DE NUECES OBTENDRÁ UN SABOR ESTUPENDO.

Papa con ocopa arequipeña



PLATILLO AGRADABLE Y NUTRITIVO. EL QUESO APORTA VITAMINA A, CALCIO Y FÓSFORO, EN TANTO QUE EL MANÍ CONTIENE ACEITES RICOS EN OMEGA 6, PREVIENIENDO PROBLEMAS CARDIACOS.

CAPÍTULO 5

LA DIVERSIFICACIÓN DE LA PAPA

Las papas que se consumen frescas representan menos de la mitad de la producción mundial. Eso quiere decir que el resto se aprovecha en mil formas distintas. Ya se mencionaron las papas fritas en hojuelas pero también están las papas "fritas a la francesa" (*french fries*) que se sirven, en muchas partes del mundo, en las cadenas de comida rápida. Se preparan de la siguiente manera: las papas peladas pasan por unas cuchillas que las cortan a todas igualitas, a continuación se cuecen ligeramente, se secan con aire, se fríen levemente, se congelan y se envasan. De estas papas se fabrican alrededor de 11 millones de toneladas al año. Y también están los "copos de papa deshidratada" que se venden en cajas o en sobres y que sirven para hacer el famoso puré de papa. Acá en el Perú, el Centro Internacional de la Papa y el Ministerio de Agricultura, promueven el desarrollo de un producto muy interesante: el "Puré Andino", procesado con papa amarilla *Tumbay* con cáscara. Un puré instantáneo que, por cierto, no contiene preservantes ni colorantes. Además, cada caja de "Puré Andino" que se vende genera fondos de ayuda a los productores altoandinos para que sigan cultivando y conservando sus papas nativas.



Para 6 personas

Masa

- 1 kilo de papas
- harina
- huevo batido

Relleno

- 2 docenas de camarones
- ¼ taza de aceite
- 1 cebolla picada en cuadraditos
- 3 dientes de ajo picaditos
- 1 cucharada de aji colorado en crema
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1/2 taza de arvejas cocidas
- 8 aceitunas negras sin pepas y picadas en cuadraditos
- 2 huevos duros picaditos
- 1/2 taza de pasas rubias

Masa

- ① Sancochar las papas, pelarlas y pasarlas por el prensapapas. Sazonar con sal y pimienta. Separar la masa en porciones, aplanarlas con la mano y colocar el relleno. Al cerrarlas darles una forma alargada.
- ② No olvidar de enharinarse las manos al amasar las papas. Una vez listas, pasarlas por harina y huevo batido, y dorarlas en aceite bien caliente.

Relleno

- ① Limpiar los camarones y separar las colitas peladas y picadas. Aparte, freír las tenazas y las cabezas en un poco de aceite. Licuar todo en una mínima cantidad de agua, colar y separar.
- ② En una sartén poner a calentar el aceite, incorporar la cebolla, el ajo, el aji colorado y la pasta de tomate. Dejar cocer por unos minutos y añadir las colitas del camarón picadas y el licuado concentrado del camarón. Remover e incorporar las arvejas, las aceitunas, las pasas y los huevos duros.

* OPCIONAL: HACER LA MASA MITAD CON PAPA Y MITAD CON YUCA SANCOCHADA. ASÍ LAS PAPAS NO SE PARTIRÁN AL FREÍRLAS.

Papas rellenas con camarones



ESTA RECETA APORTA CALCIO Y FÓSFORO, MINERALES ESENCIALES PARA PREVENIR LA FRAGILIDAD ÓSEA Y RAQUITISMO. TAMBIÉN CONTIENE VITAMINAS A Y C, ASÍ COMO HIERRO, HACIENDO DE ESTE UN PLATO MUY COMPLETO.

CAPÍTULO 5

EL ALMIDÓN DE PAPA

La papa cruda contiene almidón y, en la actualidad, quienes la industrializan pueden extraer un alto porcentaje de almidón de una sola papa. Este es un polvo fino que se emplea en la elaboración de muchos otros alimentos pues sirve para espesar salsas y como aglutinante en las harinas con las que se hacen pasteles, galletas y helados industriales. El almidón de la papa es también la base para hacer un licor muy famoso. En los países de Europa Oriental se descubrió, hace muchísimo tiempo, que luego de someter las papas molidas a un tratamiento térmico, su almidón se convertía en azúcares que al fermentarse y destilarse se transformaban a su vez en la bebida alcohólica denominada vodka.



Para 6 personas

Causa

- 1 ½ kilo de papa amarilla
- 2 limones
- ½ taza de espinaca
- ¼ taza de hojas de perejil
- ají verde licuado (al gusto)
- aceite
- sal y pimienta

Relleno

- 4 tomates picados en cuadraditos sin cáscara y sin pepas
- 4 huevos duros picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla en cuadraditos
- 1 diente de ajo picadito
- 25 colitas de langostino (o ½ kilo de pulpa de cangrejo)
- 1 cucharadita de eneldo seco
- mayonesa al gusto
- sal y pimienta
- perejil picadito

- 1 Hervir las papas en agua con sal, pelarlas aún calientes y pasarlas por el prensapapas. Condimentarlas con el ají, el aceite, el jugo de los limones, la sal y la pimienta.
- 2 Licuar la espinaca y el perejil con poquísima agua (lo menos que se pueda) y poner este licuadito en baño María. Cuando el agua del baño María comience a hervir, la espinaca y el perejil se van a separar del líquido. Con una cuchara retirar cuidadosamente solo el puré de espinaca y perejil e incorporarlo a la masa de papa. Amasar hasta que todo esté bien integrado y la masa adquiera un color verde agradable. Verificar la sazón y dividirla en tres porciones.

- 3 Con un poquito de aceite engrasar un molde y distribuir de manera uniforme una de las porciones de masa. Poner encima el tomate picadito y el huevo duro mezclados con mayonesa. Acomodar luego la segunda capa de papa.

- 4 En el aceite de oliva cocinar la cebolla, agregar el ajo y luego los langostinos cortados en dos (o la pulpa de cangrejo), dorarlos, echar el eneldo y dejar. Enfriar. Una vez fríos unirlos con la mayonesa y salpimentar. Colocar esta mezcla sobre la papa y tajarla con lo que queda de masa. Decorar con mayonesa y perejil picadito.

Nota: Si se desea se puede hacer lo mismo pero en moldes individuales provistos de aros de metal. No usar pirex individuales porque la masa no se despegará al querer desmoldar.

* SI GUSTA DEL SABOR PICANTE, REEMPLAZAR LA ESPINACA Y EL PEREJIL POR DOS CUCHARADAS DE PASTA DE ROCOTO.

Causa de langostinos



LOS LANGOSTINOS TIENEN UN ALTO CONTENIDO DE ZINC, MINERAL IMPORTANTE PARA NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO. EL PLATO TAMBIÉN CONTIENE VITAMINA A Y C, HIERRO, FÓSFORO Y SODIO.

OTROS USOS DE LA PAPA

Desde la primera vez que la papa viajó a Europa sirvió de alimento para animales como las vacas y los cerdos. Y aún se sigue destinando a ese uso. En la Federación Rusa, por ejemplo, los cerdos engordan rápidamente con una alimentación basada en seis kilos de papa cocida al día. Por otra parte, el almidón de la papa se utiliza también en las industrias farmacéutica, textil, de la madera y del papel, como adhesivo y aglutinante. Además, la cáscara de la papa y otros desechos de la industria de la papa con abundante contenido de almidón se licuan para obtener etanol, un alcohol apropiado para la fabricación de combustibles.



Para 6 personas

- ½ kilo de mondongo
- 2 cucharadas de leche
- 1 zanahoria pelada y cortada en tiras delgadas
- ¾ taza de arvejas
- ¼ taza de aceite
- 1 cebolla cortada a la pluma
- 1 tomate grande pelado y picado
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de hongos secos remojados y picados
- 1 hoja de laurel
- ½ kilo de papas fritas
- agua
- sal y pimienta
- azúcar
- queso parmesano para espolvorear
- perejil picado

- ① Cocinar el mondongo en agua que lo cubra con leche y sal.
- ② Poner la zanahoria y las arvejas en una olla con agua que las cubra. Dejar cocer hasta que estén tiernas.
- ③ Calentar el aceite en una olla y freír la cebolla, el tomate y la pasta de tomate. Agregar los hongos, una pizca de azúcar y el laurel. Cocinar bien y salpimentar.
- ④ Añadir el mondongo, la zanahoria y las arvejas. Mezclar bien y dejar que hiervan unos minutos.
- ⑤ Para servir, espolvorear el guiso con queso parmesano, perejil picado e incorporar las papas fritas. Acompañar con arroz blanco.

* JUNTO CON LOS HONGOS SE PUEDE AGREGAR UN CUARTO DE TAZA DE PASAS. LE DARÁ UN TOQUE DULCE Y DELICIOSO.

Mondonguito a la italiana



CONTIENE INGREDIENTES QUE APORTAN FÓSFORO, QUE INTERVIENE EN LA MAYORÍA DE LAS FUNCIONES METABÓLICAS ASÍ COMO NIACINA QUE EVITA LA DEBILIDAD Y DISMINUYE LA POSIBILIDAD DE PADECER TRASTORNOS DEL ÁNIMO COMO LA ANOREXIA. PRESENTA TAMBIÉN PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO.

CAPÍTULO 5

LA PAPA Y LA SALUD

La medicina naturista le atribuye a la papa cualidades antiinflamatorias pues la ralladura o las rodajas de papa cruda desinflan heridas y hasta disminuyen las bolsas debajo de los ojos y las ojeras. Aplicada del mismo modo alivia quemaduras, mientras que el agua hervida de la cáscara sirve como diurético y digestivo. Inclusive actúa como analgésico pues, colocada en rodajas crudas sobre la frente, atenúa el dolor de cabeza. También se afirma que es buena para contrarrestar el reumatismo. En este caso, los médicos naturistas recomiendan beber un poquito de jugo de papa cruda en ayunas.



Para 6 personas

- 2 litros de agua
- 1 taza de lentejas bien limpias
- 4 zanahorias peladas y picadas en cuadraditos
- 2 dientes de ajo picaditos
- 200 gramos de chorizo picado
- ½ kilo de papas peladas y picadas en trozos
- ½ taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal al gusto

En una olla grande poner a hervir el agua con las lentejas, la zanahoria, los ajos y el chorizo. Cuando comience a hervir bajar el fuego y dejar cocer lentamente, más o menos por media hora, removiendo de vez en cuando. A media cocción incorporar las papas. Luego agregar el caldo de pollo, el perejil, el aceite de oliva y la sal al gusto. Dejar hervir unos cinco minutos más. Al ablandarse las papas estará todo listo. Debe quedar como un guiso ni muy seco ni muy aguado. Se sirve acompañada con pan campesino.

* OPCIONAL: HACER UNA SALSA DE CEBOLLA, TOMATE Y UN POQUITO DE ROCOTO, TODO PICADO EN CUADRADITOS Y ADEREZADO CON ACEITE DE OLIVA, LIMÓN, SAL Y PIMIENTA. ECHARLA A LA SOPA YA SERVIDA.

Sopa de lentejas con papas



PRESENTA VITAMINA C, HIERRO, FÓSFORO Y NIACINA. ESTA ÚLTIMA NOS PREVIENE DEL CÁNCER DE ESTÓMAGO.

CAPÍTULO 5

EL AÑO INTERNACIONAL DE LA PAPA

Cada 30 de mayo se celebra en el Perú el Día Nacional de la Papa, fecha que sirve para que los peruanos recuerden el origen del tubérculo, y las instituciones vinculadas a su desarrollo y producción promuevan su consumo. En el presente año, sin embargo, todo el mundo está hablando de la papa. Y es que el 22 de diciembre de 2005, luego de una iniciativa peruana para que se reconozca a la papa como un alimento básico para la población mundial, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, por sus siglas en inglés) estableció el 2008 como el Año Internacional de la Papa, celebración y homenaje que se desarrolla en más de 150 países del mundo. En palabras de un experto de esa entidad internacional: "La papa es un *tesoro enterrado* para las personas de bajos ingresos de las zonas rurales y urbanas. Crece rápidamente, es adaptable, produce mucho y responde con pocos insumos. Las papas son ideales para lugares donde hay pocas tierras y abunda la mano de obra". Tal es la importancia de este producto nativo de los Andes del Perú y su aporte a la generación de empleo de las clases más pobres, a la reducción de la pobreza y a la seguridad alimentaria de la humanidad.



Para 6 personas

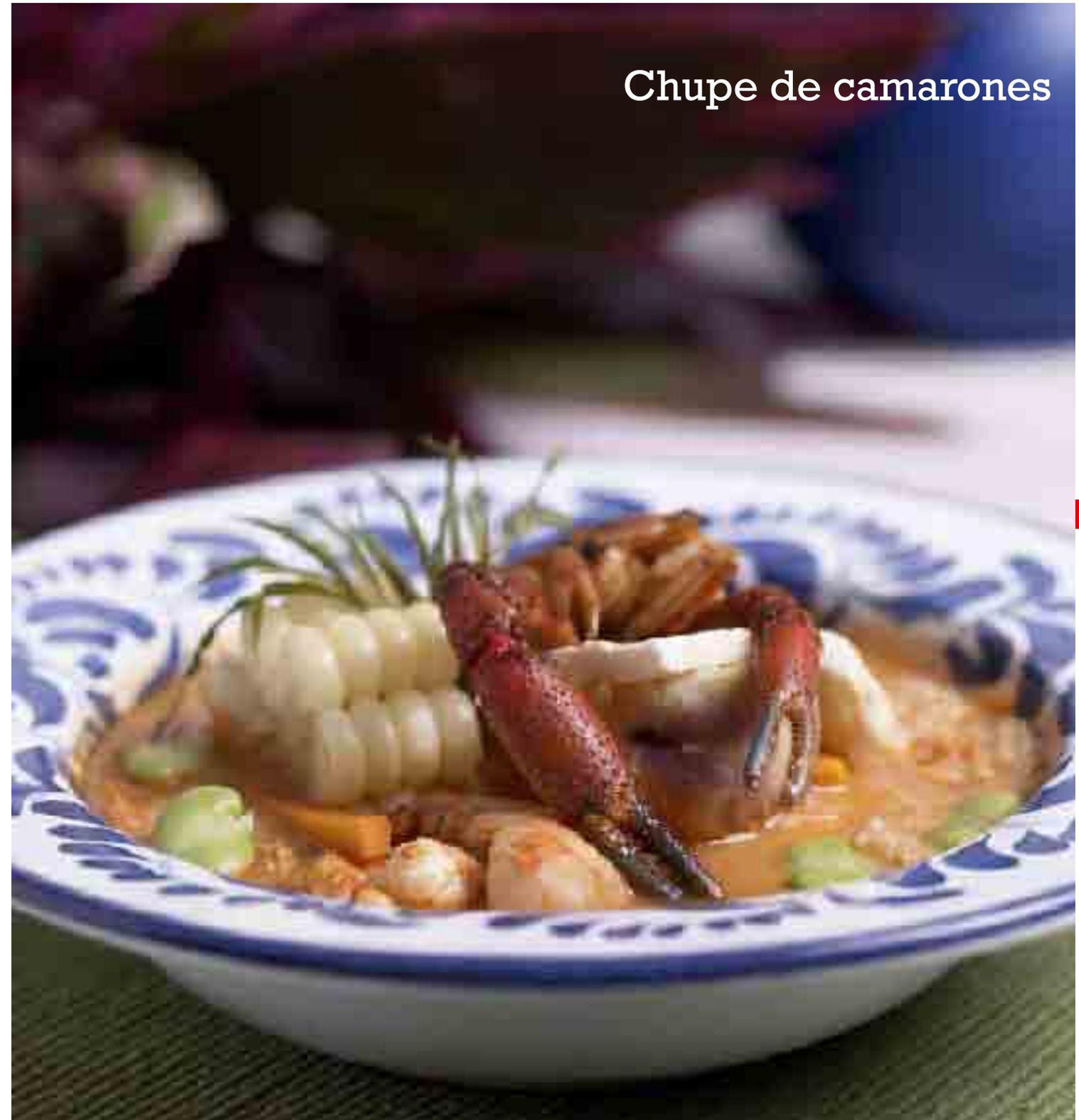
- ½ taza de aceite
- 1 kilo de camarones
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo picaditos
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 rama de huacatay
- 1 rama de hierbabuena
- 4 pimientas de olor
- ½ taza de habas peladas
- 1 zanahoria picada en bastoncitos
- 6 rodajas de choclo
- ½ taza de arroz
- 6 trozos de zapallo con su cáscara
- 6 papas amarillas peladas y partidas en dos
- ½ taza de leche evaporada
- ½ taza de queso fresco serrano o paria cortado en cuadrados
- 3 huevos
- sal

- ① En una olla poner el aceite y echar los camarones bien lavados junto con la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo, el ají colorado y la sal. Sofreír todo junto y cuando los camarones estén rojitos retirar y reservar.
- ② Agregar dos litros de agua hirviendo, el huacatay, la hierbabuena, la pimienta de olor, las habas, la zanahoria y los choclos. Cuando esto esté casi cocido incorporar el arroz, al poco rato el zapallo, las papas amarillas y los camarones. Dejar hervir.
- ③ Antes de sacar la olla del fuego añadir la leche, el queso, apagar la hornilla y echar los huevos previamente batidos. Con un tenedor se mueven un poco para que se distribuyan por todo el caldo.

Verificar la sazón.

* TAMBIÉN SE ACOSTUMBRA AGREGARLE AL CALDO UNA HUEVERA DE PESCADO PARA REALZAR EL SABOR.

Chupe de camarones



PLATO COMPLETO POR PRESENTAR VITAMINAS A Y C, ADEMÁS DE HIERRO Y CALCIO. CONTIENE ALTA CONCENTRACIÓN DE FÓSFORO, POR LA PRESENCIA DE LOS CAMARONES. APORTA FIBRA Y CARBOHIDRATOS QUE CONTRIBUYEN EN LA REGULACIÓN DE NUESTRO METABOLISMO, QUE NOS AYUDAN A ESTAR SALUDABLES.

edelnor

