

Pappa



LA PAPA SE
VISTE DE GALA



Contenido

3

Introducción

Agradecimientos
Equipo de trabajo

4

Conociendo el entorno

¿Qué opina nuestra gente?

10

Papas, formas y colores

Tesoro de los Andes
biodiversidad de nuestra tierra



11

Cortes

Añadiendo variedad y
diferenciación a nuestra cocina

12

La papa satánica

Un recorrido a través de los
mitos alrededor de la papa.



18



13

Nutrición

Papa fit
El versus de los alimentos

16

Historia ancestral

La mujer nariñense y la papa.
La papa: legado de los Andes para
el mundo.

Recetas

Delicias con papa nativa para
toda ocasión.

28

Equipo

Detrás de bambalinas
Entrevista a nuestro Chef

Equipo de trabajo

DIEGO FERNANDO MEJÍA ESPAÑA

Ingeniero Agroindustrial M.Sc.
Docente tiempo completo
Facultad Ingeniería Agroindustrial
Universidad de Nariño

LAURA LATORRE VÁSQUEZ

Ingeniera Agroindustrial M.Sc.

DIANA CHAVES MORILLO

Ingeniera Agroindustrial Esp.

LEYDY CÓRDOBA SOLARTE

Ingeniera Agroindustrial

DIEGO TREJO ESCOBAR

Ingeniero Agroindustrial M.Sc..

LUIS FERNANDO VALENCIA

Químico Esp.

CAMILO PUYO

Asesor y Chef

DISEÑO GRÁFICO E ILUSTRACIÓN:

Darío Grijalba Enriquez

FOTOGRAFÍA

Gabriela Ortiz
David Arteaga



Universidad de **Nariño**

CONTACTO

Ciudad Universitaria - Calle 18 - Cr 50
Bloque Tecnológico
Teléfono: 313 770 2583
Correo electrónico: proyectopapare-
galias@udenar.edu.co
ISBN IMPRESO: 978-958-8958-72-9
ISBN DIGITAL: 978-958-8958-73-6
Tiraje: 1000 ejemplares
Impreso por: IMPRESIONARTE S.A.S
Publicación: 2018.

Agradecimientos

Al Sistema General de Regalías, a la Gobernación de Nariño y a la Universidad de Nariño por el financiamiento del proyecto Mejoramiento Tecnológico y Productivo del Sistema Papa en el Departamento de Nariño.



Redescubriendo la papa

El tesoro olvidado

Un cultivo ancestral, de autoconsumo, poco conocido y valorado, denominado el tesoro de los andes, son aquellas papas nativas, que se cultivan en condiciones agroecológicas altas y que en general se adaptan a condiciones climáticas extremas como descensos de temperaturas, heladas y sequías.

Su potencial no solo agronómico sino también su contenido nutricional, hacen de este cultivo un atractivo tanto para los productores, consumidores, transformadores, gastrónomos y demás, para elaborar tanto productos como platos que lleguen al consumidor final para ser recordadas por su exquisitez y alto valor nutritivo.

Sus diversas formas, colores, tamaños, sabores, texturas son lo que enriquecen su biodiversidad, su rol a través de los años, su historia, su consumo, hacen que desempeñe un papel sin precedentes en la seguridad alimentaria.

Sin embargo, a pesar de todas sus bondades, la biodiversidad de la papa nativa se ha visto amenazada, muchos de sus genotipos se han ido perdiendo, debido al cambio climático, trastornos sociales y por el desarrollo de variedades comerciales, que ha llevado a que los agricultores extiendan sus terrenos hacia estas variedades, limitando el de nativas.

Es así, que se han venido desarrollando proyectos de investigación desde la academia con el fin de rescatar, conservar y generar valor a este tipo de cultivos, y más aún, buscar el medio de divulgación de este conocimiento. Por este motivo se da a conocer “Pappa”, como un documento que concentra diferentes temas relacionados con la papa nativa y su consumo desde el punto de vista gastronómico.

Conociendo el entorno

En el campo

María Rojas



Doña María Rojas tiene 33 años y lidera una asociación de agricultores en la ciudad de Pasto, su principal producto agrícola es la papa pues ha sido el cultivo tradicional de su familia; en su casa tiene sembradas variedades como la criolla, la capiro y la parda pastusa; a pesar de la complicada situación por la que atraviesa la papa en estos momentos, doña María y su asociación siguen cultivándola como “lealtad” al producto que les ha dado de comer. Con ello recuerda con gratitud unas especies de papa coloreadas, en especial una llamada “Ratona” las cuales consumían y producían cuando aún era muy pequeña pero que en la actualidad se han perdido, sin embargo volvería a cultivarlas si pudiese venderlas a un buen precio no solo para tener una opción más dentro de todas las variedades que siembra, sino para evocar viejos tiempos cuando la papa nativa era infaltable en su mesa.

Sixta Tatalcha



La señora Sixta Tatalcha tiene 60 años, en su casa tiene sembrado muchos productos entre ellos papa. El sube y baja de precio constante de este producto ha conllevado a dejar poco a poco el cultivo y reemplazarlo por otros, sin embargo no han abandonado la papa porque siempre la han tenido en su mesa y es un alimento que no puede faltar para su familia. Doña Sixta vive con su esposo, juntos cultivan sus tierras y trabajan para la asociación que ella misma lidera, el amor que tienen hacia este producto agrícola los ha llevado a participar de proyectos para poder aprender y fortalecer la cadena de la papa, esperanzados en que algún día el mercado será mejor. Entre las variedades cultivadas por doña Sixta se encuentra la morasurco, la única nativa que han logrado mantener pues según ella es la que más se vende dentro de las papas nativas y que también les gusta consumir en su familia. Si existiera el mercado para la papa nativa seguramente volverían a cultivarlas y rescatar este tesoro que se ha perdido con el paso de los años.

Albeiro Insuasty



Albeiro Insuasty, un agricultor de 41 años del municipio de Tangua de la vereda El Tambor, cultiva papa desde hace 17 años, entre las variedades que siembra se encuentran: capiro, yema de huevo, mambera y morasurco. Albeiro comenta que a pesar de la dificultad económica del sector continúa con esta labor por tradición, además de ser una actividad que aprendió a realizar con los conocimientos de sus padres y abuelos. Tiene interés en cultivar papas nativas como la ratona morada por diferenciarse de las tradicionales por sus sabores exquisitos. Pretende cultivar para el consumo en su hogar y además ofrecer al mercado, con la expectativa de obtener mejores ingresos al tratarse de un mercado diferente que puede llegar a tener un valor más estable que la papa tradicional.

DATO CURIOSO

En América Latina hay entre 4000 a 5000 variedades de este tubérculo.



En el hogar

Diana Moreno

Diana de 28 años, terapeuta ocupacional de la Universidad Mariana, trabajadora de Montagas, no conoce muchas variedad de papas, pero sí reconoce y consume papa capiro y criolla. Como anécdota nos cuenta, que cuando recién se casó, no tenía mucha experiencia en la cocina y en una ocasión le sirvió las papas cocidas un poco duras a su esposo. Ella opina que para incentivar el consumo de otras variedades de papas como las nativas es a través de la publicidad y la oferta de estas en los mercados locales.

Cielo Carrera

Doña Cielo, con 48 años de edad tiene su restaurante propio y es administradora de empresas de profesión, por su trabajo conoce variedades de papa como la pastusa, tuquerreña, criolla o chaucha como es más conocida y la punto azul. Nos comenta que en su restaurante en ocasiones por el afán del servicio, han dejado las papas cocidas a fuego alto y en el momento de servir, están pasadas de cocción, y la solución es hacer molo. Ella piensa que al promocionar y al existir oferta de otras variedades de papa en el mercado, como las nativas, sería interesante incluirlas en el menú por su potencial gastronómico.

Javier Ortiz

Licenciado en Ciencias Sociales de la Universidad de Nariño, Don Javier de 56 años, recuerda que de pequeño, su madre al mirar que no le alcanzaba las papas para todos, recurría a fritar las cáscaras y les ponía limón, así él y sus hermanos comían contentos cascaritas de papas crujientes. Él opina que para motivar el consumo de otras variedades de papa es necesario ofrecerlas en los mercados y que los restaurantes tengan en sus menús platos con las papitas nativas para resaltar la riqueza de este tipo de cultivo.



En el mercado

Doña Carmen

Ha trabajado en el mercado por más de 40 años. Nos comenta que hoy en día, competir con los almacenes de cadena es cada vez más difícil, debido a que hay más preferencia por la compra en estos lugares, a pesar de que en los mercados locales o plazas de mercado, los precios son más económicos y se ofrece mayor cantidad de productos traídos directamente del campo. En cuanto a la papa la que más vende es la pastusa, ella dice que a la gente le gusta comprar lo que está a la vista, y a lo largo del tiempo que ha estado en su puesto de trabajo, es muy poco lo que le han preguntado por otras variedades de papa.



Don Hugo

En el puesto de mercado de su mamá, ha trabajado hace 15 años. Don Hugo recuerda que cuando era niño, solía ir al mercado a ver a su mamá y se sentaba en las gradas a comer papa cocinada con queso y ají de maní.

Él opina que al tener mayor organización en las plazas de mercado y apoyo en cuanto a publicidad, la comunidad vendría con mayor gusto a comprar nuestros productos. En cuanto a la venta de papa, solo ofrece variedades comerciales, siendo la chaucha la que más vende a puestos de comida rápida callejera.



Doña Soila

Por más de 20 años, ha trabajado en el mercado. En cuanto al consumo de productos regionales, ella cree que se puede comenzar con la motivación desde el hogar, incentivar el consumo a los pequeños y enseñarles a apreciar lo nuestro. En su puesto de mercado no vende papas, pero si puede observar en los puestos vecinos que la papa criolla es la más comprada, debido a que gusta su sabor y textura harinosa. En cuanto a la papa nativa, ella opina que al ser un producto poco conocido, no llama la atención del consumidor, ellos prefieren comprar lo que ya conocen.





Chef Beatriz Patiño

*Instituto Profesional de Cocina Maussi Sebess
Buenos Aires, Argentina
Propietaria restaurante Lobo Feroz, Quito, Ecuador
15 años de profesión*

Toda mi vida, desde que tengo memoria me ha gustado estar en la cocina, antes de entrar a estudiar, le ayudaba mucho a mi mamá y le pedía que me enseñe a hacer todas las sopas que ella preparaba para mí. Comencé como auxiliar de cocina hace 15 años, fue una época maravillosa, aprendí demasiado y tuve muchas experiencias enriquecedoras, y con todo el esfuerzo y empeño en mi trabajo llegué a ser jefe de cocina.

En cuanto a los productos regionales he tenido acercamiento con la papa amarilla, ollocos, maíz, quinua, frijol, y ahora la papa nativa. Creo que con el consumo de estos productos en especial el de papas nativas, ayudamos al pequeño agricultor y fomentamos su cultivo, y desde la gastronomía potenciamos su utilidad no solo por su sabor sino también por su versatilidad en la cocina y su contenido nutricional.



Chef Eduardo Ojeda

*Academia de Cocina Verde Oliva
Instituto Le Cordon Bleu, Perú
Restaurante Perú Fusión, Pasto.
11 años de profesión*

Cocino hace aproximadamente 11 años, y el acercamiento a productos nativos de la región lo tengo en mi restaurante. La temática de mi cocina es la peruana moderna o la "novo andina", entendiéndola como una cocina tradicional transformada con nuevas técnicas de cocción.

En cuanto a la papa nativa, la idea es incentivar a la gente a conocerla y que observen su calidad como producto autóctono de nuestra región, la cual aporta mucha gastronomía a nuestro medio. El mensaje que puedo dejar acerca de los productos nativos es: conozcan un poco más de la parte agrícola de la región en la cual podamos tener algún acercamiento con los productores de estas papas y conocerlas realmente para apreciar el valor que estos puedan brindarnos.



Chef Felipe Alvarado

*SENA
Academia de Cocina Verde Oliva
Restaurante La bandida Pizza & Bistró.
11 años de profesión*

Cocino desde que estaba en el bachillerato, apoyaba en mi casa, a la familia, pero como tal desde el 2007 practico la gastronomía. Ahora bien, mi acercamiento a productos nativos viene de años atrás, rescatándolos como ingredientes en las diferentes preparaciones que nuestro departamento realiza.

En el caso específico de la papa nativa, creo que realmente la motivación se da en la familia, empezando desde el hogar, con esas recetas tradicionales, llenas de sabor, sin faltar en el plato la papa, de ahí el interés de integrar estos materiales a nuestros restaurantes.

Por último, solo puedo decir, valoren el esfuerzo del campesino, de quien abona y cosecha la tierra, de las personas que cocinan, con ese amor, con diferentes procesos y técnicas, todo esto con el fin de lograr un resultado

DATO CURIOSO

Las papas fritas a la francesa perfectas se preparan primero en aceite a baja temperatura y luego pasan por aceite muy caliente.

PAPAS, FORMAS Y COLORES

RENACEN LAS PAPAS NATIVAS, CON FORMAS, COLORES Y SABORES PARTICULARES, PARA RECUPERAR LOS SABERES ANCESTRALES.

Nariño es uno de los departamentos con mayor biodiversidad, presenta una serie de características climáticas, geográficas, ecológicas y culturales, que lo hacen un territorio estratégico en donde se encuentra infinidad de cultivos que presentan un potencial en diferentes campos de la economía, como es el caso del Tesoro de los Andes, la papa y sus variedades, que presentan características nutricionales y morfológicas especiales y diferenciadas.

La biodiversidad de las papas en especial de las nativas, se aprecia fácilmente al admirar la fantástica variedad de formas, colores y sabores que presentan los tubérculos. Formas que pasan desde las achatadas hasta las alargadas, redondas, con muchos o pocos ojos, enroscadas, aplanadas, como un huevo, o un balón de futbol americano. ¡Colores! Una amplia gama, una diversidad, en la pulpa y en la piel, colores brillantes, intensos u opacos, pasando del blanco al crema, amarillo, rosado, rojo, violeta o púrpura. Y así como variedad de formas y colores, también en su sabor y textura, lo cual la hace atractiva para su uso culinario e industrial.

A continuación algunos de nuestros tesoros, cuyos nombres comunes se deben por lo general a su forma o lugar en donde fueron cultivadas:

Botella Roja: por su cáscara gruesa y consistencia harinosa, la puedes consumir cocida, frita o en sopas. De forma alargada, con uno de sus extremos más ancho que el otro, de color rosado oscuro con manchas amarillas alrededor de los ojos, su pulpa de color crema con manchas moradas y rosadas.

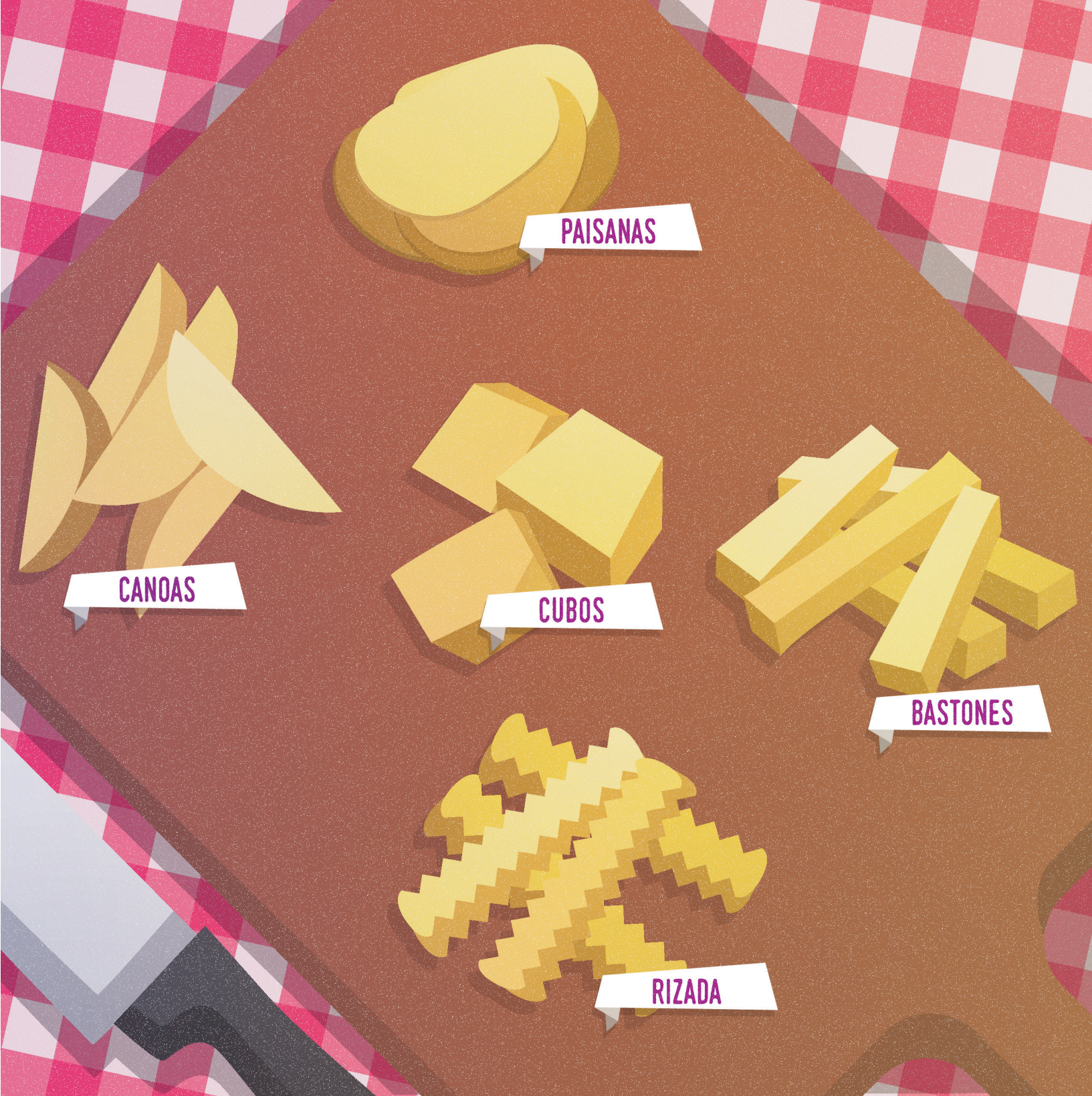
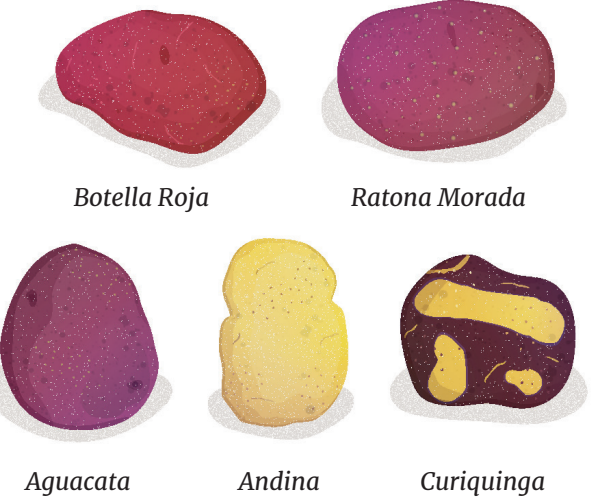
Ratona Morada: de forma elíptica, un poco alargada, de color morado en su piel, con pulpa ligeramente amarilla

con manchas moradas, la puedes consumir frita, en cocción o sopas, además de extraer almidón o harina de este tubérculo.

Aguacata: de color violeta con manchas dispersas color crema en la piel, de pulpa amarilla y visos violetas en su corazón, de forma elíptica y parecida a un huevo, ligeramente harinosa, ideal para fritura en chips, para cocción o uso en sopas y purés.

Andina: la reconoces por su forma alargada, con un gran número de ojos muy profundos, que la hacen difícil de pelar, de color amarillo oscuro y pulpa blanca amarillosa, de consistencia harinosa, que puede ser preparada en purés y sopas.

Curiquinga: según como la mires, es redonda achatada o comprimida, de color violeta oscuro con manchas amarillas, ojos profundos y pulpa color blanca con manchas violetas. De cáscara gruesa y consistencia harinosa.



Cortes

Los cortes de las papas dependen de la preparación, cortes homogéneos facilitan la cocción. Independiente de la forma, lo puedes hornear o freír, recomendando la canoa, la rizada y bastón. La papa deja a tu imaginación el corte que desees según la ocasión, siendo un acompañante ideal y con un rico sabor para la presentación del plato a servir.

La papa satánica

LA REALIDAD DEL CONSUMO DE PAPA, UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

¿La papa es mala? ¿la papa engorda? ¿contiene elementos tóxicos? ¿las papas coloreadas están enfermas o podridas? ¿comer papa todos los días es malo? ¿las papas no nutren? ¿no se deben consumir con cáscara?

La papa es uno de los alimentos de mayor ingesta en el mundo, existen cientos de variedades de diversas formas, colores de cáscara y pulpa, texturas y sabores, estas se conocen como papas nativas y han permanecido en desconocimiento durante mucho tiempo. Su consumo se ha visto influenciado por una serie de mitos que se han creado alrededor de ellas y se han transmitido de generación en generación, sin embargo, las papas nativas presentan extraordinarias cualidades nutritivas y de mejora para la salud, al ser una fuente importante de energía, antioxidantes, hierro y zinc.

Las papas nativas poseen características especiales debido a su amplia biodiversidad, es por tanto que este tubérculo puede incluirse en la alimentación diaria de niños y adultos aportando aproximadamente la mitad de las vitaminas y calorías necesarias diarias; debido a su alto contenido de almidón puede incluirse en las dietas para bajar de peso, por tanto al consumir cocida al vapor u

horneada genera una sensación de saciedad que limita el consumo de otros alimentos y le proporciona al cuerpo la energía necesaria para su funcionamiento.

Las papas de colores son ricas en vitamina C que le ayudan al cuerpo a la absorción de nutrientes, además contienen gran cantidad de antioxidantes que nos ayudan a prevenir los procesos de envejecimiento y enfermedades. Otra parte importante de la papa es la cáscara que a pesar de algunas percepciones negativas que se le atribuye, ésta es una excelente fuente de potasio, además es rica en fósforo, calcio, hierro y vitamina C que nos ayudan a prevenir cálculos renales, disminuir el riesgo de presión arterial alta e infartos.

Pese a todas las cualidades que poseen las diferentes variedades de papa, su conocimiento es muy limitado y no son reconocidas de la debida forma, por tanto, es nuestra responsabilidad dar a conocer todos los beneficios que esta posee y resaltar sus cualidades generando mayor conciencia sobre el rescate de la biodiversidad y aprovechamiento de nuestros recursos.



Nutrición

Papa fit

DESPERTAR EL CONSUMO Y EL SENTIDO DE PERTENENCIA POR LO TRADICIONAL.

La papa dentro de la alimentación y nutrición, es considerada como uno de los alimentos de alto consumo en el país, sobre todo en regiones productoras como Cundinamarca, Boyacá y Nariño, es un alimento versátil, utilizado en un gran número de recetas y en diversos procesos de industrialización, sin mencionar los beneficios que este cultivo trae a la cadena de valor.

Ahora bien, dentro de su composición, la papa contiene una gran cantidad de agua, que oscila entre el 70% y el 85%, y cuyo porcentaje restante, hace mención a su contenido de materia seca, en donde encontramos los carbohidratos, en su gran mayoría almidón, los cuales nos proveen de la energía que necesitamos para realizar las actividades diarias. Otro componente importante de beneficio a nuestro cuerpo tras el consumo de la papa, es la proteína, que en calidad, es similar a la de los cereales y es más alta en comparación con otras raíces y tubérculos.

Adicionalmente, la papa tiene poca grasa, pero si un aporte significativo de minerales como potasio, fósforo, hierro, calcio y magnesio, además de su contenido de vitaminas C, B1, B3, B6, tiamina, riboflavina y provitamina A. También, contiene antioxidantes, compuestos que han demostrado tener beneficios para la salud.

Un consejo adicional, para aprovechar al máximo los nutrientes de la papa, es preferible consumir papa al horno o cocida, acompañada de su proteína favorita.

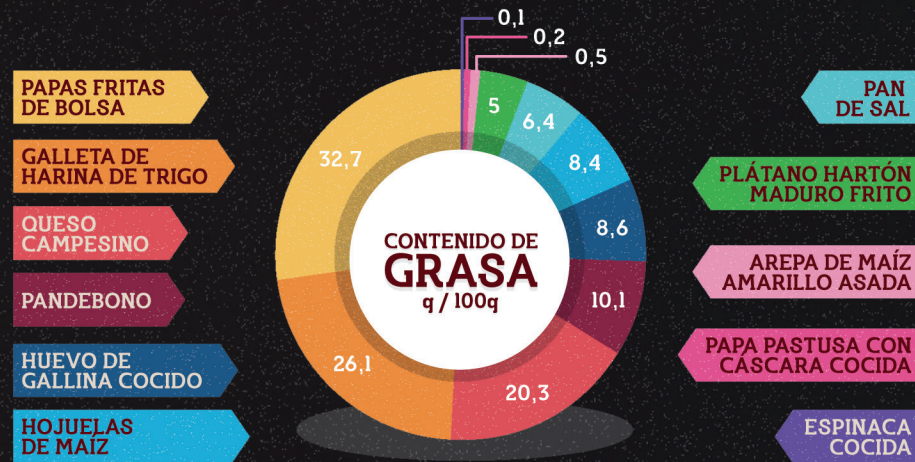
La papa nativa valorada por su diversidad de color, forma y sabor, presenta una composición nutricional atractiva para el consumidor. Una papa mediana te aporta 0,09 g de grasa, 0,21 g de fibra, 1,58 g de proteína, 18,11 g de carbohidratos, 12,09 mg de calcio, 490,23 mg de potasio, 22,66 mg de magnesio, 1,11 mg de hierro y un aporte calórico de 76,60 Kcal.

Mg
P Ca
K Fe
B1 B3
C B6



EL VERSUS DE LOS ALIMENTOS

LA PAPA FRENTE A OTROS ALIMENTOS



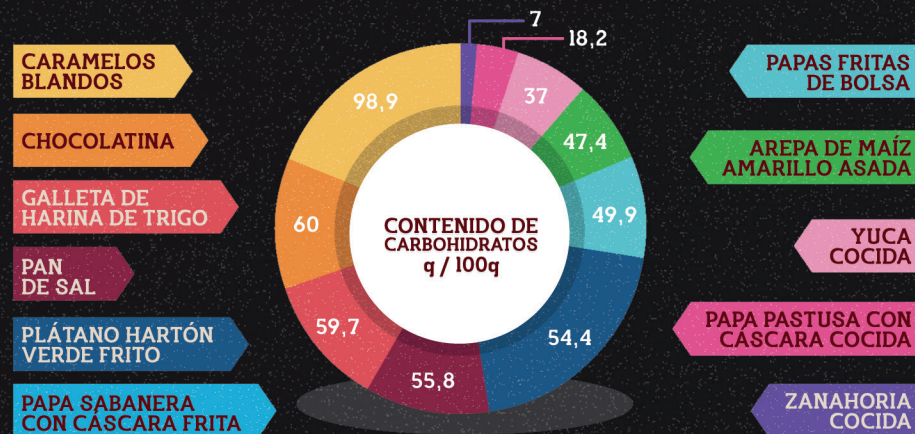
ROUND 1

- 100g de papas fritas tienen 3 veces más grasa que 100g de pandebono.
- 100g de papa cocida tienen 32 veces menos grasa que 100g de Pan de sal.



ROUND 2

- 100g de papa sabanera con cáscara frita tiene 2 veces más proteína que 100g de espinaca cocida.
- 100g de papa cocida con cáscara tiene 3 veces la proteína de 100g de yuca cocida.

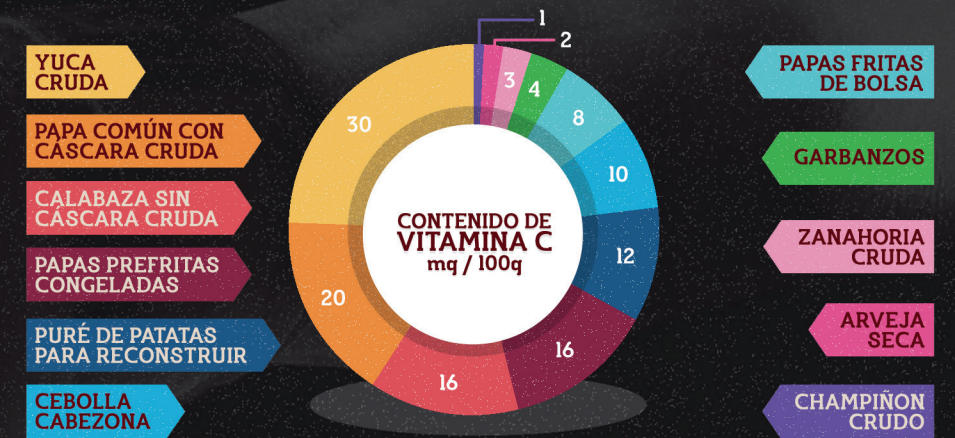


ROUND 3

- 100g de papa cocida contienen 3 veces menos carbohidratos que 100g de galleta de harina de trigo o chocolatina.
- 100g de papa fritas de bolsa contienen 2 veces menos carbohidratos que 100g de caramelos blandos.

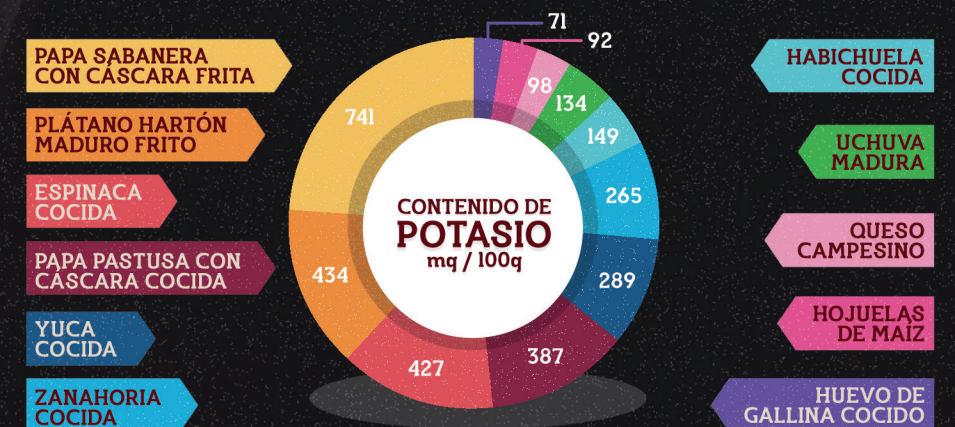
ROUND 4

- 100g de yuca cruda contienen 1,5 veces más vitamina C que 100g de papa común con cáscara.
- 100g de papa común con cáscara tiene 2 veces la vitamina C que 100g de cebolla cabezona.



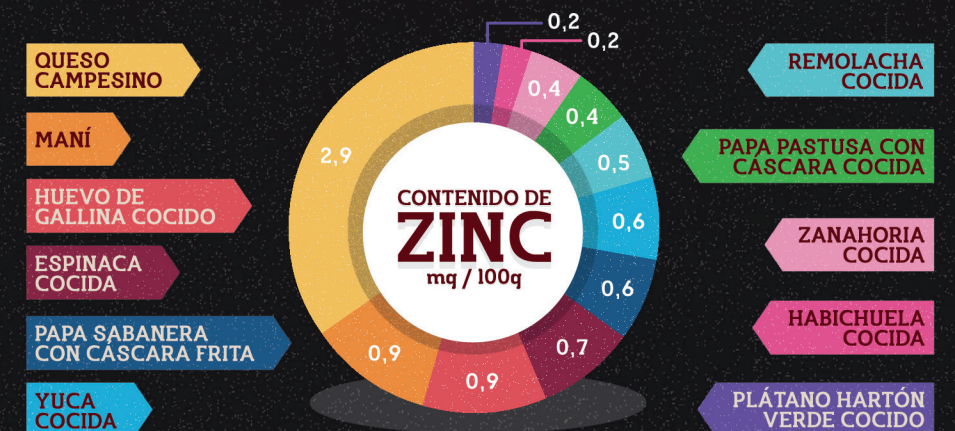
ROUND 5

- 100g de papa sabanera con cáscara frita tienen 1,7 veces más potasio que 100g de plátano hartón maduro frito.
- 100g de papa pastusa con cáscara cocida contienen 5,5 veces más potasio que 100g de huevo de gallina cocido.



ROUND 6

- 100g de queso campesino contiene 5 veces más zinc que 100g de papa sabanera con cáscara frita.
- 100g de huevo de gallina cocido tiene 2 veces más zinc que 100g de papa pastusa con cáscara cocida.



La papa es importante para la nutrición y la salud global, proporciona nutrientes importantes sin demasiadas calorías, es un componente saludable de una dieta variada, debe consumirse con moderación y sin exceso de aditivos de lípidos. Una comida que contiene papa contribuye a la saciedad y puede tener un papel en el control del apetito. A pesar de estas bondades, a menudo se le niega a la papa la reputación saludable que las verduras ocupan en la mente de los dietistas; por esta razón se revisaron los contenidos nutricionales reportados para diferentes alimentos y se compararon con los de la papa en un enfrentamiento donde el ganador es el consumidor. La comparación corresponde a 100 gramos de cada alimento en sus diferentes formas de consumo; se puede decir que una alimentación balanceada requiere el consumo de papa en sus formas de preparación más saludables.



La mujer nariñense y la papa

HISTORIA DE LA MUJER Y CÓMO UTILIZABAN LA PAPA EN SUS COCINAS

La mujer Nariñense un personaje primordial, tanto al interior de la familia como en la comunidad, a quien desde la historia se le ha encargado el cuidado del hogar, así como la primera educación de los hijos, el trabajo doméstico y hoy en día con la igualdad de género también se encarga de conseguir recursos para el sostenimiento del hogar y de sus necesidades propias, son roles asignados a las mujeres en el proceso de socialización, y dependen del contexto y de la cultura.

En Nariño la papa hace parte de la cultura y la historia, las mujeres utilizan la papa en platos ancestrales como el molo (puré de papa), Lapingacho (tortilla de papa), Sopa de locro, Juanesca, frito pastuso y como acompañante del principal plato típico del departamento un cuy asado. Estas comidas típicas de los nariñenses tienen pequeñas variaciones, según los municipios donde se preparen, aportando una variabilidad del saber culinario de las mujeres nariñenses que han heredado a través de los tiempos.

Principalmente las mujeres agricultoras, donde su rol tanto en el hogar como en el proceso productivo vinculado al cultivo de papa, cría de cuyes o cultivo de aromáticas y hortalizas, utilizan estos ingredientes en la cocina con el fin de nutrir a los seres más queridos, aportando seguridad alimentaria a la familia, con sus preparaciones auténticas y naturales con sabores y aromas propios que han llevado a construir una tradición gastronómica en torno al cultivo de la papa en el departamento de Nariño.

LA PAPA, LEGADO DE LOS ANDES PARA EL MUNDO

DOMESTICACIÓN, GUERRAS Y VIAJES, LA HISTORIA DEL ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE LA PAPA PASA A TRAVÉS DE VARIAS ETAPAS QUE DAN RAZÓN A LA IMPORTANCIA DEL TUBÉRCULO.

Se estima que el origen de la papa comienza hace 8000 años, en los alrededores del sur del lago Titicaca, según algunas investigaciones en ese lugar las comunidades indígenas comenzaron a seleccionar y domesticar estos tubérculos, su principal característica era que crecía en lugares de gran altura a diferencia de otros cultivos lo cual beneficiaba a comunidades habitantes de estas regiones. De esta zona la papa fue llevado a otros valles interandinos y al resto del altiplano durante el imperio de los Incas, distribuyéndose hasta el sur de Chile y al suroeste de Colombia.

Antes de la llegada de los españoles a América, las culturas pobladoras ya habían domesticado más de 200 variedades de papa de diferentes formas, colores y sabores; tradicionalmente los indígenas preservaban

este alimento mediante la exposición constante de los tubérculos a congelación por las bajas temperaturas en las montañas y calentamiento por el sol obteniendo un producto llamado “chuño” (también conocido hoy en día como fécula o almidón de papa), este proceso les permitía conservar la papa por largos periodos de tiempo e incluso durante años, convirtiéndose en uno de los productos centrales en la alimentación de las poblaciones andinas.

Aunque no se ha comprobado los sucesos acerca del primer contacto de los españoles con estos tubérculos, se dice que el fundador de Bogotá Gonzalo Jiménez de Quesada encontró la primera papa en la región que hoy se conoce como Nariño en Colombia, hacia el año 1537; el explorador con su grupo encontraron unos sembradíos desconocidos de flores blancas y moradas con bayas rojizas y amarillas, pensando que estas eran los verdaderos frutos las probaron y las encontraron muy amargas, por ello llegaron a pensar que eran tóxicas y que los indígenas las utilizaban para envenenar, ante este hecho decidieron destruir las plantaciones; para sorpresa de ellos a su regreso horas más tarde encontraron a mujeres y niños arrancando las plantas que habían destruido y sacando una especie de tubérculo de las raíces de la planta.

La papa fue llevada a España hacia 1560 por Pedro Cieza de León; a pesar de que los conquistadores ya conocían la papa como un producto comestible inicialmente en el antiguo continente se utilizaban de adorno y solo los más pobres la comían. Entre los primeros en apreciar la papa como un

alimento estuvieron los marineros que llevaban los tubérculos para su consumo durante sus largos viajes y de esta manera la papa llegó a países como China y Japón a principios del siglo XVII.

Solo fue hasta la llegada del farmacéutico francés Antonio Parmentier cuando se dio a conocer en toda Francia las bondades de la papa, después que este había sido prisionero de los prusianos y haber sobrevivido gracias al consumo de éstas; con él la papa es presentada al rey Luis XVI y fue considerada un alimento para combatir el hambre.

“Hoy por hoy la papa es el cuarto alimento de mayor producción a nivel mundial”

Poco a poco la papa se ha ido convirtiendo en un producto básico de consumo y de industrialización, hacia los años 1673 se han encontrado los primeros reportes de “las papas a la francesa” que aún no se ha resuelto si son de origen Belga o Francés, para el año 1853 se reporta la aparición de las papas en rodajas fritas pero no fue sino hasta 1920 con la invención del pelador que se empezaron a fabricar hojuelas de papa frita tal y como las conocemos hoy en día. Hoy por hoy la papa es el cuarto alimento de mayor producción a nivel mundial y uno de los más importantes, tan solo en Suramérica se conservan más de 5000 variedades de papa y se considera un producto para combatir el hambre y la pobreza, lo que ha constituido a estos tubérculos como el legado de los Andes para el mundo.



Recetas

Cascaritas de papa

Todo en la papa se puede usar, no tienes desperdicios, imagina acompañar estas cascaritas con una buena salsa.

- 1 Cocinar las cáscaras por 20 minutos en agua hirviendo.
- 2 Dejarlas reposar en un recipiente con papel de cocina o servilleta para quitar el exceso de agua.
- 3 En aceite caliente freír de 3 a 5 minutos
- 4 Si se requiere más crocancia, se hornean a 170 °C por 10 minutos.

INGREDIENTES
Cáscaras de papa
(Las que tengas disponibles)
Aceite vegetal
Sal al gusto (se puede usar sal de limón o del sabor que prefiera)





Papas a la diablo

- 1 Cocinar las papas hasta que lleguen al punto
- 2 Licuar los demás ingredientes (si desea más picante dejar las semillas del ají).
- 3 Calentarla en un sartén y agregar la tocineta cortada finamente para dar un sabor diferente.
- 4 Servir la salsa y poner encima las papas, decorar con tocineta y cilantro.

INGREDIENTES

- 3 Papas (Calavera)
- 2 Ajíes frescos
- 1/4 de taza Cebolla blanca picada
- 1 pizca Cilantro
- 1 Cda Aceite vegetal
- 1 Tomate
- 2 lonjas Tocineta ahumada

Zumo de limón (Al gusto)



Papas en mantequilla de romero y tocineta crujiente

INGREDIENTES

- 2 Papas (Tomilla roja)
- 2 lonjas Tocineta ahumada
- 1/4 de taza Mantequilla

Romero

DATO CURIOSO

Las papas de pulpa amarilla son ricas en Vitamina C.

- 1 Calentar la tocineta en un sartén a fuego lento hasta que la grasa se separe y la textura se vuelva crujiente. Reservar la grasa de la tocineta.
- 2 Cocinar previamente las papas y cortarlas en cuatro partes.
- 3 Calentar en una olla pequeña la mantequilla hasta que se deslí.
- 4 Retirar las impurezas (la parte blanca) con una cuchara y dejarla reposar con el romero hasta que se sienta el aroma.
- 5 En una refractaria agregar las papas, la mantequilla y la tocineta crujiente.
- 6 Hornear a 160°C por 10 minutos.



Puré de papa y aguacate

- 1 Cocinar la papa con cáscara hasta punto de puré.
- 2 Agregar la crema de leche, sal y el ajo en polvo; mezclarlo bien hasta que esté homogéneo.
- 3 Agregar el aguacate y el tomate hasta hacer un puré. Si se desea, agregar cilantro y ají al gusto.
- 4 Acompañar el puré con totopos o nachos.

INGREDIENTES

- 2 Papas (Chaucha)
- 1 Aguacate maduro
- 1/4 de taza Tomate cortado en cubos pequeños
- 1/4 de taza Cebolla blanca cortada en cubos pequeños
- 1/4 de taza Crema de leche
- 2 Limones
- 1 Cdto Ajo en polvo

Nachos o totopos



Canoas de papa con crema montada de limón y tocineta ahumada

INGREDIENTES

- 2 Papas (Leona)
- 1/4 de taza Crema de leche
- Ajo en polvo y sal al gusto
- Zumo de limón (Al gusto)
- Ralladura de limón
- Tocineta ahumada o jamón de cerdo

DATO CURIOSO

Las papas coloreadas contienen cantidades de hierro y antioxidantes.

- 1 Cortar las papas en la mitad y poner a cocinar por 20 minutos. Sacarlas del agua y con una cuchara pequeña retirar el interior haciendo la forma de canoa.
- 2 Poner la crema de leche en el congelador por 20 minutos. Agregar la crema de leche en un recipiente hondo y con una batidora de mano dar punto a la crema de leche hasta que esté consistente, agregar el ajo en polvo y sal al gusto.
- 3 Poco a poco incorporar el jugo de limón en la mezcla anterior hasta tener la acidez deseada.
- 4 Poner un poco de crema y jamón o tocineta en cada canoa. Decorar con ralladura de limón encima de la crema.

Desayuno de papas hashbrown, “El lapingacho gringo”

El desayuno es la comida más importante del día, alimentate bien con una receta como esta.

- 1 Rallar la papa y mezclar con el huevo, la cebolla larga finamente picada y sal al gusto.
- 2 Colocar en un sartén y cocinar hasta dorar.
- 3 Acompañar con jamón y queso.

- INGREDIENTES**
- 2 Papas (Cachuda)
 - 2 Huevos
 - 1/4 de taza Cebolla larga
 - 1/4 de taza Crema de leche
 - 2 lonjas Jamón de tu preferencia
 - 2 lonjas Queso de tu preferencia



Torta de atún

Una receta perfecta para compartir, te puede salvar de un apuro.

- INGREDIENTES**
- 2 Papas (América)
 - 1 lata Atún
 - 1/4 de taza Queso mozzarella
 - 1/4 de taza Crema de leche
 - 1/4 de taza Queso parmesano
 - Cebolla larga al gusto

- 1 Cocinar las papas hasta punto de puré por 30 minutos.
- 2 Sacar las papas y agregar la crema de leche y la cebolla larga hasta tener un puré homogéneo.
- 3 Retirar el exceso de aceite o agua al atún y mezclarlo con el puré y el queso mozzarella rallado, agregar sal y pimienta al gusto.
- 4 Colocar la mezcla en un recipiente y espolvorear el queso parmesano encima hasta cubrir por completo.
- 5 Hornear a 170°C hasta que el queso gratine.



DATO CURIOSO

La forma de la papa frita tipo chips, se debe a los cambios de la temperatura en la fritura, y esta forma según los astrofísicos se asemeja a la estructura del Universo.

Desayuno huevos y papa al horno en cacerola

INGREDIENTS

- 1 Papa (Visinia)
- 2 Huevos
- 1 Tomate
- 1/4 de taza Crema de leche
- 1 Cda Queso Crema
- 2 tajadas Queso doble Crema

- 1 Cocinar las papas por 20 minutos peladas previamente.
- 2 Cortarlas en rodajas.
- 3 En una cacerola para horno agregar las papas.
- 4 Aparte combinar el queso crema con la crema de leche y agregar a la cacerola.
- 5 Coloca los huevos en la cacerola y el tomate cortado en cubos pequeños.
- 6 Para finalizar agregar el queso doble crema y enviar al horno a 160 °C por 15 minutos.



Croquetas asiáticas con panko

INGREDIENTES

- 2 Papas (Rubí)
- 1 Huevo
- 1/4 de taza Panko
- 1/4 de taza Leche
- 1/4 de taza Zanahoria
- 1/4 de taza Apio
- 1 Cda Salsa de soya
- 1 Cda Azúcar morena

Queso mozzarella al gusto

Sal al gusto

Jengibre fresco al gusto

Aceite vegetal

- 1 Cocinar las papas peladas por 30 minutos o hasta que esté lista para puré.
- 2 Agregar el huevo a la papa y amasar hasta tener una masa flexible.
- 3 Cocinar por aparte las zanahorias y el apio cortado en tiras delgadas y cocinar por 5 minutos.
- 4 Hacer bolitas de papa y rellenar con los vegetales.
- 5 Para la salsa teriyaki combinar la salsa de soya con el azúcar en fuego bajo por 2 minutos hasta que la azúcar se disuelva; agregar el jengibre rallado al gusto.
- 6 Apanar las bolitas de papa rellenas pasándolas primero por leche y después por panko.
- 7 Freír en aceite caliente hasta que se doren completamente.

Tras bambalinas

NO TODO ES INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, ES GENERAR CONOCIMIENTO PARA LA COMUNIDAD ALREDEDOR DE UN CULTIVO.

Diego Fernando Mejía España

Desde que comenzó la formulación del proyecto “MEJORAMIENTO TECNOLÓGICO Y PRODUCTIVO DEL SISTEMA PAPA EN EL DEPARTAMENTO DE NARIÑO”, el equipo integrado por investigadores de la Universidad de Nariño y Corpoica (hoy Agrosavia) y las entidades aliadas, teníamos en mente un propósito común: aportar de forma significativa al desarrollo de la cadena productiva de la papa en Nariño. Para lograr este objetivo fue necesario conocer las necesidades de todos los actores involucrados, productores, transformadores, comercializadores y consumidores. A partir de ellas se formuló una propuesta estratégica que incluía aspectos de producción, mejoramiento genético, agroindustria y semillas, que fueron priorizadas por ellos. Una vez aprobado el proyecto por el Fondo de Ciencia, Tecnología e Innovación del Sistema General de Regalías, emprendimos su ejecución, con muchas dificultades, pero siempre animados por el cumplimiento de una meta superior: nuestro compromiso con la región. Por ello escogimos cuidadosamente un equipo de trabajo que compartiera nuestra visión, con un amor enorme por su trabajo y por los beneficiarios de este proyecto. Durante estos tres años, hemos sentido el cariño de las comunidades donde hemos socializado los resultados, lo cual nos da la satisfacción de que estamos cumpliendo con nuestro deber, y nos compromete aún más a cumplir con las metas y el sueño que todos compartimos: engrandecer a nuestro Departamento, a sus agricultores, industriales y consumidores, entregándoles variedades de papa nativa, rescatando nuestros saberes y sabores ancestrales y proyectándolas hacia nuevos mercados, con la firme convicción que esto generará bienestar y sostenibilidad para todos.



Diego Martín Trejo Escobar

Miles de familias dependen económicamente del cultivo de papa y luchan día a día, apostándole contra factores ambientales, sociales, políticos, comerciales, entre otros, que muchas veces desfavorecen esta labor. De ahí el ánimo de plantear soluciones que generen oportunidades a las familias que dependen de este sector, en ese sentido, participé en el equipo de trabajo de formulación del proyecto. Así mediante la investigación y con un excelente grupo de trabajo que día tras día se ha convertido en una nueva familia, estamos aportando bases para la generación de conocimientos aplicables y al mismo tiempo aprendiendo de la ciencia en torno a la “papa”. Cabe resaltar que en el país, se ha incrementado en los últimos tiempos la demanda por la cocina “gourmet” incluyendo las papas nativas, muchas de ellas originarias de nuestra región, variedades con alto contenido de materia seca, con cualidades destacadas de sabor, color y textura. Con estas variedades estamos trabajando para obtener información clave sobre su potencial para diversos usos que responden a las expectativas de los consumidores y así seguiremos aportando con el desarrollo del Departamento, principalmente de las comunidades de pequeños productores que nos han abierto las puertas para trabajar con la ciencia y la academia; solo me queda decir gracias por hacer parte de este proyecto.

DATO CURIOSO

El almidón de la papa puede ser empleado como combustible.



**Laura Inés
Latorre Vásquez**

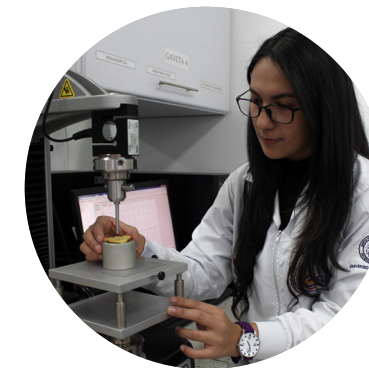
Con el desarrollo del proyecto, no solo estamos investigando con el propósito de generar conocimiento hacia la academia, sino también el llegar a la gente, darles a conocer y ayudarles a descubrir la biodiversidad que tenemos, rescatar aquellas tradiciones que son la cuna de nuestra historia y de nuestro ser, de ahí el interés en este tipo de papas, las nativas, que para mí eran desconocidas hasta que entre a trabajar e investigar en este cultivo. Es un gusto observar sus diferentes formas, sus colores intensos, su sabor y más aún el uso que les podemos dar, además, de la satisfacción que me genera al compartir con la comunidad todos estos conocimientos, mirar sus caras de alegría y de entusiasmo. Para finalizar, creo que aparte de estar en un laboratorio, realizando escritos, pruebas y aprender, lo que más me llevo en mi corazón son todas las experiencias vividas y compartidas con mis compañeros de trabajo, personas que sin el proyecto no hubiese llegado a conocer, y sobre todo gracias a esa persona que confía en mí y me dio la oportunidad de ser parte de este equipo.

El proyecto ha conformado un grupo interdisciplinario que me permite intercambiar puntos de vista y encontrar soluciones desde diferentes posiciones, ampliando y tratando de mejorar la calidad de vida de algunas personas. Nunca me imaginé que terminaría aprendiendo a cosechar y seleccionar los tubérculos de las diferentes variedades de papa que tenemos en el departamento y valorando ese trabajo tan duro y dedicado de hombres y mujeres dedicados a esa hermosa y vital labor de la agricultura. La bata de laboratorio ya no volverá a ser blanca, se ha teñido de color ocre, se llena de tierra y de sudor que son las insignias de esta maravillosa actividad de juntar el laboratorio y el campo. Solo tengo agradecimientos por esta oportunidad de trabajar en el proyecto y recibir tantos aprendizajes, he encontrado profesionales con excelentes capacidades y grandes cualidades que nos han permitido integrar un buen equipo de trabajo con resultados muy interesantes.



**Luis Fernando
Valencia Flórez**

La papa siempre ha sido parte de mi vida desde lo cotidiano hasta lo académico, es impresionante para mí descubrir día a día la versatilidad que tiene este producto agrícola en especial las variedades nativas, con el proyecto ha sido maravilloso retomar todo lo que nuestros campesinos han dejado atrás y desde la academia demostrar a las nuevas generaciones aquello que nuestros antepasados nos enseñaron y que hemos ido olvidando, ignorando que el conocimiento es la grandeza del hombre, y que con este podemos hacer de algo tan pequeño los mas grande. Ese ha sido nuestro objetivo como equipo de investigación, pues las tradiciones siempre han tenido algo de ciencia y nuestras variedades nativas son un tesoro de innovación que no hemos sido capaces de potencializar; en todo este trayecto el poder intercambiar todo este conocimiento y costumbres no solo ha sido un motivo más para sonreír diariamente sino para luchar por darle algo mejor a todos nuestros campesinos y a la comunidad en general.



**Diana Melisa
Chaves Morillo**



**Leydy Viviana
Córdoba Solarte**

Es enriquecedor el hecho de generar conciencia y sentido de pertenencia con nuestra región, a través del rescate de recursos como lo es la papa nativa y aún más resaltar y demostrar por medio de la investigación todas sus potencialidades; siendo la papa un alimento esencial de la canasta familiar y un cultivo que en Nariño ha sido una fuente de ingresos importante. Sin embargo, su transformación ha sido limitada y nuestra labor desde que empezó este camino, ha sido sacar a relucir todos los beneficios y su aptitud para procesamiento. La importancia de trabajar en investigación además de generar tecnología y nuevo conocimiento es llevarla a los diferentes actores de la cadena de la papa, principalmente a agricultores e industriales, siendo ésta tecnología aplicable; generando opciones de empleo y desarrollo reales que se traducen en el mejoramiento de la calidad de vida. Quiero agradecer enormemente la oportunidad de trabajar en este proyecto porque no solo nos brindó la posibilidad de investigar dentro de un laboratorio, sino también de compartir estos nuevos desarrollos a través de cartillas divulgativas, talleres de capacitación con los agricultores quienes son una parte fundamental del proyecto.

Nuestro Chef

Camilo Puyo

Universidad Tecnológica Equinoccial "UTE"

Culinary Art School, Estados Unidos

11 años de profesión

Después de tiempo me he dado cuenta de que la cocina es una expresión más del arte que agrupa todos los sentidos, nos podemos transportar a lugares y hasta viajar en el tiempo, el límite es la imaginación y lo que el sentimiento transmite.

El comienzo de mi cocina surge por la inquietud, por momentos emotivos, por los consejos de mi mamá y su manera de cocinar, por las historias contadas en la casa de como en familia se hacían las cosas, la picardía e inocencia que para un plato es como la pizca de sal, surge por anécdotas contadas por mi papa, cuando cambiaba jabones por mecato, o mi hermano "juanfer" que me ha inculcado la fuerza para siempre mejorar, también mi hermana "Ana" con su mente creativa y el detalle y ver a Lucia "la flaca" creando platos en la casa y sorprendiéndome con palabras técnicas como cualquier profesional en la cocina. Contar con estas memorias hacen la receta perfecta para la creatividad.

"No solo son recetas escritas en un papel, son experiencias transformadas, son sentimientos que se perciben a través del tiempo."

Como cocinero he intentado involucrarme y profundizar en diferentes estilos de cocina, transformando, siendo inquieto con los productos nuevos que voy conociendo, intentando ser capaz de absorber los sentimientos transmitidos, sin dejar atrás el origen de las cosas, expresando los conocimientos en platillos diferentes que tengan un sentido y sobre todo un significado, en esta profesión estamos expuestos a las críticas y los buenos comentarios, fortaleciendo nuestra manera de cocinar.

En este proyecto pude involucrarme en diferentes temas que desconocía, pude ver como las personas en Nariño están en un trabajo arduo para el rescate de lo suyo, con amor a la tierra, con pasión al crecimiento de su departamento. la llegada de nuestras generaciones, el retorno a nuestra ciudad ha dado pasos agigantados al crecimiento de todas las economías, intentamos movernos todos hacia un mismo lado, y que mejor con la riqueza

gastronómica que tenemos, podría decir que es el momento para seguir mostrando todo lo que poseemos como nariñenses. Las distintas expresiones, culturas y la idiosincrasia que nos caracterizan se ha ido convirtiendo en un motor de superación, la misma que deja atrás la ignorancia rebelde del desconocimiento, la idea que no se expande, la mente vaga que guía su conocimiento en la conformidad, nos hemos convertido en entusiastas exploradores de nuevos sabores, en búsqueda de resaltar el plato servido en la mesa de nuestros hogares, recorriendo distintos lugares con la mente y añoranzas de sentir el sabor de nuestra casa.

La experiencia recibida en esta revista me llena de entusiasmo, ver como los investigadores de la Universidad de Nariño procuran respetar el origen, como transforman en poema sus frases científicas, como se convierten en novelistas al hablar de un producto que los apasiona, como sentir esa energía después de años de investigación.

Ser parte de este proyecto fue gratificante y enriquecedor, me llevo historias para contar y muchas ideas para crear.



Mejoramiento Tecnológico y
Productivo del Sistema de **Papa**
en el Departamento de Nariño



Gobernación
de Nariño



DNP

Departamento
Nacional
de Planeación



Tecnologías
Emergentes en
Agroindustria

AGROSAVIA

Corporación colombiana de investigación agropecuaria

