

Papas Nativas

Aucho - Quemchi



Recetario

Hace miles de años, ya existían plantas silvestres de papas, las que fueron reconocidas, recolectadas y cultivadas por los primeros habitantes de la Isla de Chiloé.

Datos recopilados en el sitio arqueológico de Monte Verde (X Región), con una antigüedad confirmada de 12.500 años, describen restos (ecofactos) de tubérculos conservados que corresponden a papas nativas silvestres, antepasados de las variedades que hoy comienzan a ganar espacios entre los paladares más exigentes de Chile y el mundo.

Actualmente y gracias al uso cultural de la papa, transmitido por generaciones a lo largo de los siglos, La Agrupación de Productores de Papa Nativa de Quemchi, puede contribuir en la conservación de este importante recurso genético.

Variedades



Michuñe Roja

Es una papa elongada, de pulpa color crema, amarillo y rojo. De sabor nogado, es bastante firme, moderadamente harinosa, especial para preparar al horno ó como ensalada.



Murta

Es una papa redonda y achatada, de pulpa color amarillo. Es de sabor natural, moderadamente firme y ligeramente harinosa. Apta para toda preparación.



Michuñe Negra

Es una papa de pulpa color púrpura y crema. Tiene un sabor característico que recuerda a nueces. Es bastante firme, moderadamente harinosa, ideal para preparar al horno ó como ensalada.



Clavela Lisa

Es una papa ovalada, de pulpa de color crema. Es de sabor natural, medianamente firme y apta para todos los guisos.



Bruja

Es una papa redonda-alargada, de pulpa de color púrpura oscuro y crema. Es de sabor natural, algo cremoso y dulce. Es bastante firme, moderadamente harinosa. Apta para toda preparación, en especial para puré, ensaladas ó al horno.

Cebiche de pescado con papa chip

Ingredientes:

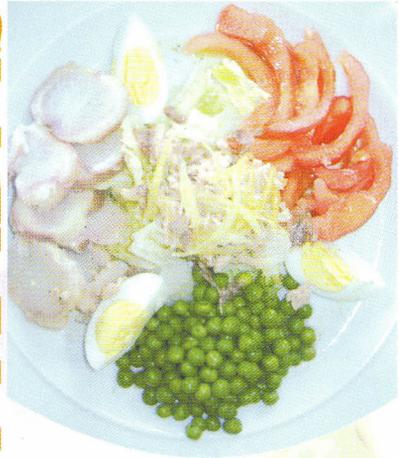
100 grs. pescado blanco.
30 grs. cebolla en brunoise.
20 grs. apio en brunoise.
2 uni. papa Bruja o Murta.
100 cc. limoneta.
Tomate en brunoise.
Hojas de cilantro
Dressing de tomate.
Sal y merquén.

Preparación:

Mezclar el pescado cortado en parmentier, previamente blanqueado en un fondo de pescado hirviendo, con la cebolla, el apio, cilantro picado y la limoneta elaborada con aceite de oliva. Condimentar con sal y merquén. Freír las papas cortadas en chip o goufrete. Montar el plato de manera que quede intercalada una capa de cebiche y una de papas fritas. Decorar con brunoise de tomate, dressing de tomate y papas Michuñe Negra cortadas en fósforo y fritas.



ENTRADAS



Ensalada con Papas Nativas

La elaboración de ensaladas con este tipo de papas, permite una gran gama de montajes y texturas, gracias a sus notables cualidades en forma, color y sabor. Las especies más notables son sin duda la Bruja, Michuñe Roja, Michuñe Negra y Murta.

Timbal de Papa Nativa y pastel de Jaiba

Ingredientes:

100 grs. carne de jaiba.
40 grs. cebolla en brunoise.
30 grs. pan remojado en leche.
1 uni. papa Bruja,
Clavela lisa o Murta.
Ajo picado.
Vino blanco.
Sal, pimienta y comino
Crema fresca.

Preparación:

Preparar un sofrito con cebolla y ajo. Agregar carne de Jaiba y cocinar por 5 minutos. Agregar vino blanco y cocinar por 5 minutos más. Mezclar con pan remojado y molido solo con la mano. Condimentar con sal, pimienta y comino. Refinar con crema. Forrar moldes con rodajas de papas nativas. Hornear a baño maria por 15 minutos. Servir tibio con salsa de alcaparras. Decorar con juliana frita de papa Michuñe Negra.



Timbales de papa Bruja

Ingredientes:

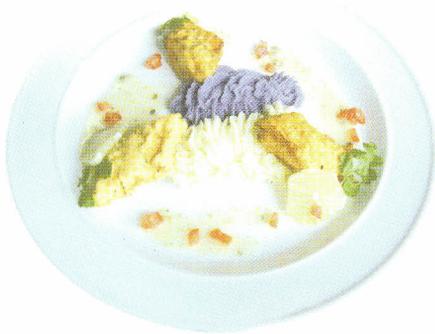
200 grs. puré de papa Bruja.
100 grs. atún en conserva
2 uni. jugo de limón.
Aceite de oliva.
Sal, pimienta, hinojo y comino.
Dressing de tomate.
Limoneta de palta.

Preparación:

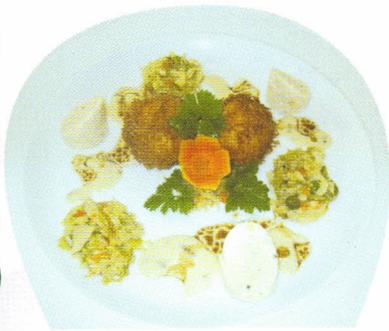
Preparar un puré con papa Bruja y condimentar con sal, pimienta, comino e hinojo picado. Formar capas con puré de papa Bruja y atún, formando pequeños timbales. Acompañar dressing de tomate y limoneta de palta. Decorar con papa Bruja o Michuñe Negra cortada en fósforo y fritas.

Pescado Frito con Dúo de papas Nativas

La elaboración de puré de papas es una de las recetas más conocidas y más recurrentes en la gastronomía mundial. Si bien el puré ya no es exclusivo de la papa, este, sigue siendo el que logra mejor textura. Ahora, con la incursión de las papas nativas en el mercado gastronómico, como la **Bruja** o la **Michuñe Negra** solo por nombrar algunas, la presentación del puré de papas logra un nuevo aporte en el montaje de los platos.



PLATOS DE FONDO



Papas San Florentin con papa Bruja y Chicharrones

Ingredientes:

- 500 grs. de pure de papa **Bruja**.
- 100 grs. chicharrones
en brunoise
- 1 uni. yema de huevo
- 2 uni. huevo para apanar
- harina para apanar.
- fideo cabellos para apanar.
- sal, merquen, nuez moscada.

Preparacion:

Agregar al pure de papa bruja los chicharrones, la yema de huevo, y condimentos. Formar pequeñas bolitas y pasar por harina, luego por huevo batido y por ultimo los fideos cabellos. Freir y servir como acompañamiento para platos principales, para coctel o bocadillos calientes con salsa a eleccion.

Bombones de Papa Michuñe Roja y avellanas

Ingredientes:

- 200 grs. puré de papa Michuñe Roja.
- 50 grs. mantequilla sin sal.
- 80 grs. avellanas picadas.
- 500 grs. cobertura de chocolate.
- 50 grs. azúcar granulada.
- 50 grs. azúcar flor.
- Ron.
- Canela en polvo.
- Jengibre en polvo.

Preparación:

Prepara un puré con papa Michuñe Roja. Agregar mantequilla derretida, azúcar granulada, azúcar flor, avellanas, canela, jengibre y ron. Hacer bolitas del tamaño deseado. Pasar por cobertura derretida. Refrigerar por unos minutos. Servir con salsa de frambuesa y sésamo.



POSTRES



Croquetas dulces de papa Clavela Lisa

Ingredientes:

- 200 grs. puré de papa Clavela Lisa.
- 40 grs. mantequilla sin sal.
- 2 uni. yema de huevo.
- 70 grs. azúcar rubia.
- 80 grs. almendras tostadas y picadas.
- Harina.
- Azúcar rubia para apanar.
- Pan rallado para apanar.

Preparación:

Agregar al puré de papa de Clavela Lisa el azúcar rubia, la mantequilla derretida y las yemas de huevo. Formar cilindros. Pasar por harina, claras de huevos batidas y pan rallado mezclado con azúcar rubia. Freír y servir con salsa de mango al whisky.

Tortilla de papa Bruja

Ingredientes:

200 grs. papa Bruja cocida
y cortada en tajada.
3 uni. claras de huevo.
80 grs. azúcar rubia.
90 grs. maní sin sal molido.
Azúcar flor.
Frangelico.

Preparación:

Batir las claras de huevo con el azúcar rubia. Agregar las papas Bruja cortadas en tajadas y el maní molido. Preparar la tortilla en un sartén de teflón. Flambear la tortilla con el licor de Frangelico. Servir con azúcar flor espolvoreada y con salsa a gusto.



Canapé de papa Bruja

Ingredientes:

200 grs. puré de papa Bruja.
100 grs. atún.
2 uni. puré de paltas.
Jugo de limón.
Aceite de oliva.
Mayonesa.
Sal, pimienta y comino.
Semillas de sésamo tostado.

Preparación:

Formar pequeños timbales con el puré de papa Bruja, previamente condimentado con jugo de limón, sal, pimienta, comino, mayonesa y aceite de oliva. Sobre estos timbales colocar una pequeña porción de atún con sésamo tostado. Decorar con puré de palta aromatizado a la menta.



Agrupación de Productores de Papa Nativa de Quemchi

Predio A - Aucho - Quemchi

E-mail información general: papanativa@gmail.com

Información comercial: ventaspapanativa@gmail.com

Información Nutricional

Las papas nativas son una importante fuente de fenoles, debido a la presencia de pigmentos antocianínicos en las variedades de piel y pulpa de colores rojos, azules y púrpuras. Estos fenoles son importantes promotores en la salud de las personas por sus propiedades antioxidantes, anticancerígenas y reductoras de glucosa.

Investigaciones realizadas recientemente en la Universidad Austral de Chile (1), demuestran la gran presencia de fenoles en las variedades nativas en comparación con las variedades "comerciales".

Variiedad de papa	Tratamiento	Fenoles Totales (mg/100 g MS)
Desiree	Sin piel	267,65
	Con piel	279,27
Shepody	Sin piel	157,9
	Con piel	213,24
Bruja	Sin piel	756,09
	Con piel	1005,63
Michuñe Roja	Sin piel	357,45
	Con piel	675,1
Michuñe Negra	Sin piel	363,97
	Con piel	405,33

(1) C. Fuenzalida, S. Hess, K. Ah-Hen, A. Contreras

Agradecimientos:



Agradecemos a la Fundación para la Innovación Agraria (FIA), Universidad Austral de Chile (UACH), al chef Sr. Juan Gutiérrez Henríquez y alumnos del Liceo Polivalente de Quemchi por su aporte en la creación de recetas.