

Por cada
100 gramos

Proteínas

3,9
g

Grasas

11,8
g

Hidratos

24
g

Calorías

217
kcalCENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA
DE VALLADOLID

LA PATATA, UN ALIMENTO ESENCIAL


**DANIEL
DE LUIS**
**CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

EL ARTE DE LA TORTILLA ESPAÑOLA

Es un clásico que nunca falla. Pueden elaborarse las más complejas tapas, los pinchos más sofisticados, las preparaciones más creativas, los sabores más delicados o más intensos... Y tendrán éxito y mérito. Sabor e interés. Sin duda. Pero la reina de la tapa es, sin duda, la tortilla española. Apenas le disputan el puesto la croqueta, las patatas bravas, unos buenos callos, queso o jamón... Lo clásico y la calidad siempre compiten bien, pero la tortilla es la tortilla.

Y no es fácil. Una elaboración jugosa pero no cruda, con una patata crujiente y tierna a la vez (es posible), doradita pero no tostada, requiere, en primer lugar, un producto de calidad, cada vez más difícil de encontrar. Por supuesto, la gallega siempre da lecciones de sabor y textura. El huevo, pues si es de corral mejor, pero ahí no hay tanto que buscar.

Y luego, la eterna y absurda polémica, que si con o sin cebolla. Pues cuestión de gustos. Cada quien que elija su cómo. Desde luego, añadirse la suma fresca y 'sabrosura', que diría un hispanoamericano, pero hay personas que no la soportan. Lo que parece vencer menos es añadirle la trampa del calabacín para hacerla más tierna. Eso es algo

que se debería conseguir con maestría y experiencia. La tortilla de calabacín, exquisita por otra parte, es tortilla de calabacín y la española es de patata. Lo demás, que lo admite todo como compañía el huevo, es otra cosa.

Una buena tortilla de patata es todo un arte y necesita manos preparadas y entrenadas. Y una sartén solo para la tortilla, de uso exclusivo, para que no se agarre. Luego, hay tantas tortillas como cocineros.

Española pero con raíces al otro lado del Atlántico, de don-

de proviene la papa. En las crónicas de Indias se tiene documentado que en 1519 ya se conocía la tortilla de huevo, tanto en Europa por los conquistadores españoles como en América al menos por los aztecas, quienes la preparaban y vendían en los mercados de Tenochtitlán y era con huevo, no lo que también se llama tortilla pero es un pan de maíz. Navarra también tiene documentado un origen ligado a sus tierras y sus costumbres. En un texto anónimo, 'Memorial de ratonera', dirigido a las Cortes de Navarra en 1817, se

explican las miserables condiciones en las que viven los agricultores comparándolas con los habitantes de Pamplona y de la Ribera navarra. Después de una larga enumeración de los míseros alimentos tomados por los montañeses aparece la siguiente cita: «...dos o tres huevos en tortilla para cinco o seis, porque nuestras mujeres la saben hacer grande y gorda con pocos huevos mezclando patatas, atapurres de pan u otra cosa...»

Recientemente, el libro 'La patata en España: historia y agroecología del tubérculo andino', de Javier López Linaje, del Centro de Ciencias Humanas y Sociales del CSIC, confirma que la primera referencia documentada de esta tortilla aparece en la localidad extremeña de Villanueva de la Serena (Badajoz), durante el siglo XVIII. El citado libro contiene datos concretos que hablan de la tortilla de patata en esta localidad unos 20 años antes de las primeras menciones en la leyenda tradicional.

Sea como fuere, la tortilla de patata ocupa en cualquier recetario español uno de sus mejores puestos, y mientras en Galicia cobra fama, la de Betanzos por sus peculiaridades y en Córdoba, la propia de enorme tamaño y altura con sus variedades, no hay rincón que no tenga la propia.

LA LEYENDA

UNA VIANDA PARA LAS TROPAS HAMBRIENTAS

Cuenta la leyenda que la tortilla de patata la inventó Tomás de Zumalakarregi mientras sitiaba la villa de Bilbao durante la Primera Guerra Carlista. Agotadas y hambrientas, sus tropas suplían la escasez de viandas confiscando patatas de los huertos cercanos y saqueando las granjas en busca de huevos. La sencilla combinación de ambas y una preparación que se antojaba sencilla, resolvía el hambre y lo hacía con sabor. Al menos eso dicen algunas crónicas, que fechan la partida de nacimiento de la tortilla en 1835. Pero hay otras muchas versiones y parece ser que más documentadas. Algunos dicen que fue Alejandro Dumas quien la hizo famosa al probarla en su viaje a España, y Badajoz reclama para sí la autoría de una combinación similar.


**ANA
SANTIAGO**

Desde que las patatas se importaron de Latinoamérica por los conquistadores españoles, se han convertido en un alimento esencial de la dieta no solo de nuestro país. La patata ha sido una buena fuente de calorías en las épocas de hambruna, aporta casi 90 calorías por cada 100 gramos de producto, es decir, aproximadamente una caloría por gramo, una relación muy interesante a la hora de buscar una fuente barata de calorías. Este aporte se debe fundamentalmente a los hidratos de carbono (18 gramos/100 gramos), con un mínimo contenido en grasas (0,2 gramos/100 gramos) y proteínas (2,5 gramos/100 gramos), sin olvidarnos de que casi un 80% de su contenido es agua. Teniendo en cuenta que al incluir la patata en nuestra dieta lo hacemos en unas cantidades por comida que suelen oscilar de media entre 140-200 gramos por ración, el aporte final de minerales y vitaminas que produce este alimento en nuestra dieta es muy interesante. De este modo, el consumo medio de 180 gramos de patata aporta una media de 20 miligramos de vitamina C, que sería el equivalente a un tercio de las necesidades diarias de esta vitamina de un adulto. Por otra parte, las patatas contienen una cantidad significativa de potasio (540 mg/100 gramos), que es esencial para la transmisión de las señales nerviosas y el buen funcionamiento muscular. Además, el aporte de sodio es mínimo (7 mg/100 gramos). Por ello, se convierte en un buen alimento para los pacientes con hipertensión, ya que el potasio baja los niveles tensionales. No obstante, todas estas propiedades que hemos comentado debemos tener en cuenta que pueden variar en función de la forma de cocinar las patatas, influyendo la temperatura, la duración de la cocción, el tipo de calor aplicado y la forma de almacenar previamente las patatas. Por ejemplo, hervir las patatas con la piel, asarlas o freírlas reduce la pérdida de nutrientes, sin embargo su cocción sin piel hace que se pierda en el agua prácticamente todas las vitaminas hidrosolubles (vitamina C) y potasio. En resumen, es un alimento rico en energía y que, por su amplio consumo, es una fuente interesante de potasio y vitamina C.