

Papas con mote, sabor a cocina familiar

La papa es, junto al maíz y el poroto, parte de la trilogía base de la comida chilena. Lo dijo hace varias décadas el historiador Eugenio Pereira y lo reafirmó hace unos años la antropóloga Sonia Montecino en su libro “La olla deleitosa. Cocinas mestizas de Chile”.

De origen andino y con múltiples variedades –en tamaño, forma y color–, la papa pertenece a nuestros pueblos nativos, quienes se la presentaron a los españoles, conquistando prontamente el apetito de los afuerinos, y logrando finalmente posicionarse como un producto fundamental en la cocina criolla.

A paso rápido también cruzó los mares y se incorporó en las siembras de los campos europeos, convirtiéndose en un preciado alimento capaz de afrontar tiempos de hambruna.

La papa es vital en la gastronomía campesina. Se le prepara como un como ingrediente principal de un guiso, al combinarla con chuchoca, mote o salsa de harina de garbanzos. Sin papas, por cierto, no se puede hacer una cazuela ni mucho menos nuestro entrañable charquicán.

Este tubérculo precolombino, gracias a los distintos intercambios zonales de semillas –como las chilotas o serenenses–, logró hace décadas estar presente todo el año en la Región de O’Higgins, sin desplazar por ello a la coraila, líder por tradición en Colchagua.

Manuel Muñoz, investigador del Instituto de Investigaciones Agropecuarias INIA Remehue, señala sobre sus propiedades que “la papa es nutritiva, relativamente baja en calorías, prácticamente de libre de grasas y colesterol, y alta en potasio y vitamina C, la cual tiene una capacidad de combate de resfríos y gripes”.

La papa –añade el investigador– es una rica fuente de almidón, y, por consiguiente, una buena fuente de energía.



SABERES Y SABORES COLCHAGUINOS
RESCATE Y PROMOCIÓN DE LA COCINA CAMPESINA

Receta

La siguiente receta nos la compartió doña María Luisa Parraguez, vecina de Palmilla, quien recuerda a las “papitas con mote” como una comida habitual durante su infancia.

Ingredientes para 4 porciones

3 papas medianas
1 cebolla mediana
1 taza de mote de trigo cocido
Aceite
Aliños: orégano, ajo, sal.

Preparación:

Lo primero es pelar las papas y picarlas en cubitos de unos 2 a 3 centímetros (un poquito más grande que para una carbonada). Luego deben ponerse a cocer cubiertas en agua caliente y una pizca de sal.

Por otra parte, en una sartén se fríe la cebolla picada en cuadritos, la que se aliña con orégano fresco o seco, sal y ajo a gusto.

Una vez que las papas estén casi cocidas, en la misma olla se vierte el sofrito preparado en la sartén y el mote (el que se remojó y coció con anterioridad o se compró cocido y se lavó). La mezcla se irá espesando a medida que se revuelve.

Luego de unos 5 minutos, sin parar de revolver, la comida está lista para servir. Arriba se le puede colocar un chorrito de la tradicional “color” o esparcir alguna hojita verde picada fino, la que puede ser de cilantro, perejil o incluso rábano.

Fuentes:

- “La olla deleitosa, Cocinas mestizas de Chile”, Sonia Montecino.
- “Apuntes para la historia de la cocina chilena”, Eugenio Pereira Salas
- “Composición y aportes nutricionales de la papa”, Revista Agrícola • Octubre 2014, Manuel Muñoz.



SABERES Y SABORES COLCHAGUINOS
RESCATE Y PROMOCIÓN DE LA COCINA CAMPESINA