



### PATATAS MENEÁS

**Ingredientes:** 500 gr. de patatas, 150 gr. de panceta, 1 cucharada sopera de pimentón dulce, 1 cucharada sopera de pimentón picante, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, laurel y sal.

#### Preparación:

1. Cocer las patatas en agua salada abundante durante 40 minutos con una hoja de laurel, escurrirlas y guardarlas calientes.
2. Saltear la panceta hasta que quede dorada y crujiente.
3. Trocear las patatas, ponerlas en recipientes y añadir el pimentón y el aceite.
4. Deshacer la patata con una cuchara de palo y mezclarla hasta formar una masa homogénea.
5. Repartir el puré en los platos, decorándolos con la panceta.

#### Variante de la receta:

1. Se pone en un puchero el aceite y se añaden ajos, se sofríen, se agrega el pimentón, con el fuego suave y se añaden las patatas previamente cortadas en trocitos pequeños.
2. Se añade agua, sal y laurel y se ponen a cocer a fuego moderado y al mismo tiempo se van "meneando" hasta que las vamos deshaciendo, veremos que se hace una especie de puré.
3. Mientras se van haciendo las patatas, freímos los trocitos de tocino en aceite para ponerlos por encima una vez servidas las patatas en el plato.

## DI PATATA...

(Patatas "meneás")



**CIUDALCAMPO**  
COLEGIO INTERNACIONAL

Paseo de las Perdices, 2 • Urb. Ciudadcampo • 28707 MADRID  
Tfno.: 91 659 63 03 • Fax: 91 659 63 04 • sek-ciudalcampo@sek.es

[www.sek.es](http://www.sek.es)

**C**iencia con buen gusto  
No me llames **Carbohidrato...**  
...llámame **Glúcido**

## DI PATATA...

¿Qué le ocurre a una patata cuando se cuece?

¿Qué cambios están ocurriendo en los gránulos de almidón?

¿Cuál es la forma en la que se transmite el calor al interior de la patata?

¿Cuál es la temperatura de fusión del almidón?

¿Por qué las patatas se tiñen de color verde?

La patata es un alimento originario de América. Llamado "raíz del diablo" se le consideraba un alimento no apto para el consumo ya que no aparecía en la Biblia. Sus frutos externos son tóxicos y se le creía causante de enfermedades, entre ellas la peste. Hasta el siglo XVIII no se implanta definitivamente su consumo en Europa y en la actualidad constituye un alimento fundamental dentro de nuestra dieta.



### Composición de la patata

**Hidratos de carbono:** Constituyen la mayor parte de la materia seca de la patata y están constituidos de forma mayoritaria por almidón.

Al someter al almidón a una fuente de calor sufre el proceso de gelatinización y la textura de la patata cambia.

**Lípidos:** Se encuentran en muy pequeñas cantidades y principalmente bajo la piel.

**Vitaminas:** Contiene vitamina C, tiamina y vitamina B6. Se encuentran fundamentalmente bajo la piel, con lo cual gran parte se pierde en el proceso de pelado y el resto en el agua de cocción. Por ello se recomienda cocer las patatas sin pelar o bien cocerlas al vapor o al horno, envueltas en papel de aluminio.

**Proteínas:** No se ven afectadas en el proceso de cocinado, constituyen un 2% del peso seco de la patata y se localizan bajo la piel y en la médula. Destacan las albúminas, globulinas, prolaminas y glutelinas.

**Minerales:** En forma de potasio y magnesio.

### Conservación y almacenamiento de las patatas

Seguramente han observado que las patatas, durante su almacenamiento, en ocasiones germinan y se tiñen de color verde. La razón estriba en el hecho de que las patatas en presencia de luz, producen clorofilas que tiñen la patata de color verde. Esto no sería un problema si no fuese por que asociada a la producción de clorofilas, la patata produce un alcaloide, llamado solanina, que es tóxico y produce problemas gástricos. Por ello conviene almacenar las patatas en un lugar oscuro.



### "Patatas meneás"

En este plato típico de la cocina salmantina, vamos a estudiar el proceso de gelatinización de los gránulos de almidón de la patata y lo vamos a aderezar con un tocino a la Maillard. Estos dos procesos químicos que ocurren en multitud de procesos culinarios nos van a permitir elaborar nuestra receta y como no realizar al final el tan esperado análisis organoléptico.