



Ministerio de Economía,  
Infraestructura y Energía



**MENDOZA**  
**GOBIERNO**

PAPA  
PERA  
ROMERO



# Papa

Admiten múltiples formas de preparación: asadas, gratinadas, rellenas y fritas. Se pueden consumir en ensaladas, sopas, purés, guisos o como guarniciones.

## Descripción

Planta herbácea, con un sistema aéreo y otro subterráneo que posee rizomas o tallos que producen tubérculos o papas, que son los órganos comestibles de la planta. La pulpa o “carne” de esta hortaliza es suave, ligera y muy nutritiva, con una coloración variable que va desde blanca a marrón claro, en tanto la piel alcanza tonos amarillentos y puede llegar, dependiendo de la variedad, a rosados, rojizos y lilas.



Papa

Nombre

Solanáceas

Familia

Solanum tuberosum

Nombre científico

De febrero a marzo

Estacionalidad

## Zonas de cultivo



**Mendoza** ocupa el cuarto lugar del país en superficie cultivada.

## Siembra

Tempranas:  
se realizan de agosto a septiembre.

Tardías:  
de noviembre a enero.

En la práctica, es la más difundida.

## Estacionalidad

Los cultivos de siembra tardía se cosechan a partir de febrero y hasta marzo.

Dada la buena aptitud poscosecha del tubérculo, la comercialización puede extenderse varios meses.

El Valle de Uco produce el 65%, concentrando Tupungato la mitad de la superficie provincial. El 25% se produce en Malargüe.

También se encuentran plantaciones en Uspallata (Las Heras), Guaymallén y Maipú.

## Historia

Papa es un vocablo que en quechua significa tubérculo. Originario de Sudamérica se cultivaba hace unos 8 mil años en el altiplano andino. Fue llevado luego a Europa por los conquistadores españoles más como una curiosidad botánica que como un alimento.

Su consumo fue creciendo y su cultivo se expandió a todo el mundo hasta convertirse en uno de los principales alimentos del ser humano.

## Variedades

Por ejemplo en Perú son más de 4.000 las variedades descubiertas. La más difundida es la Spunta, de forma alargada, piel lisa y de color clara.

## Sabías que...

la papa es el tercer cultivo más importante a nivel mundial después del arroz y el trigo.

## Propiedades nutricionales

La papa provee carbohidratos, almidón y proteínas.

Sus propiedades nutritivas se encuentran fundamentalmente en la cáscara, por eso es importante lavarla muy bien, cocinarla y consumirla sin pelar.

Es rica en vitaminas, especialmente B y C, minerales como potasio, sodio, magnesio, calcio, zinc y fósforo.

## Cómo elegirlas

La consistencia debe ser firme y no poseer brotes ni manchas.

Se recomienda guardarlas a temperatura ambiente en lugares oscuros y secos para que no se deshidraten y broten rápidamente.

## Cómo cinar las papas en microondas

Lavar las papas, cortarlas en rodajas de 1cm, dejarle la cáscara, cocinar por papa 2 minutos a potencia máxima, retirar, colar, condimentar a gusto con sal pimienta y aromáticas y se pueden dorar al horno o bien colocar en la parrilla para asado hasta dorar.



# Papas al horno con tomillo

## Ingredientes

18 papas chicas  
3 cucharadas de tomillo  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de sal gruesa  
1 diente de ajo  
Jugo de 2 limones  
Pimienta y sal c/n

## Preparación

En una sartén dorar el ajo y el tomillo. Agregar el jugo de limón y sal. Marinar las papas durante 30 minutos. Colocar en una fuente y llevar al horno precalentado durante 35 minutos.

Cocinemos  
con lo nuestro



# Papas a la crema

## Ingredientes

200 ml de crema de leche  
1 huevo  
1 pizca de nuez moscada  
800 g de papas, peladas y cortadas en rodajas  
1 diente de ajo  
1 cucharada de manteca  
50 g de queso Gruyere  
Sal y pimienta c/n

## Preparación

Batir la crema con el huevo, sal, pimienta y nuez moscada. Frotar el ajo en la base de la fuente para horno y enmantecarla. Colocar las papas, verter la mezcla de crema y cubrir con el queso rallado. Gratinar durante 45 minutos.

# Bolitas de papa con queso

## Ingredientes

4 papas  
200 g de queso  
3 huevos  
25 g de manteca  
Pan rallado, aceite de oliva, pimienta negra, orégano y sal c/n

## Preparación con ayuda de los papás

Hervir las papas durante 15 minutos y pisarlas con un tenedor, añadir uno de los huevos y manteca. Agregar sal, pimienta, orégano y mezclar. Formar bolitas con la mano y colocar en su interior un poco de queso y envolver con el puré. Batir los huevos restantes, pasar las bolitas por el huevo y luego por el pan. Dorar, sacar y colocar en un plato con papel de cocina.

## Secretos del chef

Si querés una preparación más sana, podés hornearlas hasta dorar.

# Pera

La pera es el fruto dulce, sabroso y comestible del peral, árbol que crece de dos a veinte metros de altura. De raíz leñosa profunda, de color gris y corteza agrietada. Vive aproximadamente 65 años.

## Descripción

Planta de pequeño tamaño, con hojas alargadas, dentadas y verde intenso.

Es fácil de cultivar, requiere pocos cuidados y resiste muy bien el calor. Incluso puede cultivarse en pequeñas macetas.

Pera

Nombre

Rosáceas

Familia

*Pyrus communis*

Nombre científico

Todo el año

Estacionalidad

## Historia

El peral que hoy conocemos proviene de Afganistán (Asia), desde donde se extendió a Europa. Fueron traídos a América por colonos franceses e ingleses.

A pesar de la temprana introducción del peral, no se ha extendido tanto como el manzano en América.

## Variedades

Existen más de de diferentes colores, texturas y sabores.

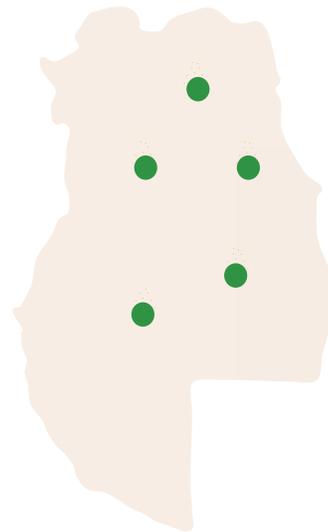
En Mendoza se cultivan en mayor proporción la Beurré Giffard, variedad primicia que se cosecha en diciembre.

En enero la Williams y de febrero a marzo la Packams Triumph.

## Cómo elegirlas

Observar que tengan una consistencia firme con la piel lisa sin manchas. Para saber si está madura, se debe hacer una leve presión y el fruto debe ceder. Hay que conservarlas en un lugar fresco y oscuro y si se desea retrasar su maduración se la deben guardar en la parte baja de la heladera. Para poder aprovechar al máximo sus nutrientes, se recomienda consumirla sin pelarla.

## Zonas de cultivo



Valle de Uco y zona Sur.

En menor proporción, en el oasis Norte y el Este.

5.100 ha localizadas.



# Crumble de peras

## Ingredientes

8 peras medianas, 2 cucharadas de azúcar, 2 cucharadas de miel, 50 g de manteca, 1 cucharita de jengibre rallado (opcional)

Para el crumble

100 g de manteca, 200 g de harina, 100 g de azúcar

## Preparación

Pelar y cortar en trozos medianos las peras. Colocarlas en una olla a fuego intermedio junto con la manteca. Batir con cuchara de madera hasta que rompa el hervor. Luego de unos minutos retirar del fuego, una vez que espese.

En un bol, ligar los ingredientes del crumble hasta lograr una textura uniforme y húmeda. Reservar. Colocar en un molde forrado con papel aluminio la compota de peras y espolvorearle el crumble. Llevar al horno durante 15 minutos, dejar enfriar y llevar a la heladera.

# Dulce de peras

## Ingredientes

1 kg de peras peladas trozadas y sin semillas, 700 g de azúcar, canela en polvo y agua c/n

## Preparación

Colocar todos los ingredientes en una olla y cocinar a fuego bajo durante 1 y 1/2 hora, ya que debe evaporarse todo el líquido. Revolver hasta espesar. Dejar reposar hasta que se enfríe y envasar.

# Pastel mendocina

## Ingredientes

5 peras, 4 rebanadas de pan lactal, 200 g de azúcar, 150 g de manteca, 50 ml de leche, 1/2 taza de pasas de uva sin semilla, 1/2 cucharada de canela molida.

Opcional: caramelo líquido.

## Preparación

Pelar, trozar y colocar las peras en un recipiente apto para microondas. Sumar el azúcar y la manteca. Tapar con papel film y cocinar a máxima potencia durante 5 minutos. Reservar. Desmigar el pan y remojar en leche. Añadir las pasas, la canela y los huevos. Agregar las peras con su jugo y mezclar bien. Colocar en un molde caramelizado y cocinar a potencia máxima durante 12 minutos.

## Propiedades nutricionales

La pera aporta vitaminas y minerales. Su contenido en hierro es elevado fortaleciendo los glóbulos rojos, por eso al cortarla su pulpa se vuelve marrón al tomar contacto con el aire.

La presencia de fibras en abundancia regulariza el ritmo intestinal y sus propiedades antioxidantes refuerzan el sistema inmunológico. Por sus elevados niveles de pectina, que reducen los lípidos del organismo, es una gran aliada para bajar los niveles de colesterol. Es refrescante y nutritiva. Contiene vitaminas B, C y E. Además posee minerales como calcio, hierro y potasio.

## Cómo prepararlas

Se consume, sobre todo, como fruta fresca, postre y en menor proporción se destina a la industria. Se industrializa en pulpas, jugos, peras en mitades y cóctel de frutas.

# Perada

Esta preparación, también conocida como sidra de pera, está muy difundida en Europa, especialmente en Gran Bretaña (Gales) y Francia (Normandía y Anjou).





# Romero

## Incorporala a tu plato

Para conservarlo, hay dos formas tradicionales. La primera, es armar un pequeño ramito y colgarlo al aire hasta que se seque.

La segunda opción, es colocar un pequeño ramito en una fuente y llevarlo al horno durante 3 horas aproximadamente.

Luego de ambos procedimientos, se pueden retirar las hojitas de los tallos y guardarlas en un frasco en un lugar fresco y seco.

**Rosmarinus officinalis**

Nombre científico

**Labiadas**

Familia

Se utiliza para condimentar asados y carnes grasas, como cordero y cerdo. Para aromatizar guisos, papas y panes. Forma parte de la composición de numerosos productos medicinales. La infusión de sus hojas tienen propiedades sedantes, por lo que se consume, también, en forma de tizana.



## Papas al romero

### Ingredientes

Papas, romero fresco, ajo, aceite de oliva, sal y pimienta c/n

### Preparación

Cortar las papas en rodajas sin pelarlas. Machacar romero y ajo con aceite, sal y pimienta. Untar las papas y llevarlas al horno durante 30 minutos.

**Integrantes de "365" se capacitaron en Perú sobre posicionamiento de los alimentos regionales**

Adriana Muñiz y Cristina Pizarro, integrantes "365 Tentaciones", programa de promoción del Ministerio de Economía viajaron a Lima y se entrevistaron con cocineros, investigadores, museógrafos y bloggers ligados a la gastronomía del país andino. Con estos referentes se conversó sobre la importancia que ha adquirido la cocina, como expresión identitaria, dentro de la economía de una región, a punto tal que en Perú, sus insumos, sus técnicas, su impronta cultural determinaron que se la considere como patrimonio inmaterial, junto con otras manifestaciones del saber. A ellos se les entregó folletería del Programa y con las autoridades de la Casa de la Gastronomía, ubicada en el centro de Lima, se acordaron alianzas de trabajo para intercambiar información y encarar proyectos en conjunto. De igual forma se destacó la estrecha vinculación que se observa entre la gastronomía peruana y la producción, el turismo, la salud y la investigación, alianzas estas que también promueve "365 Tentaciones".

