

Papas – Cosecha del Mes de Febrero



En la Raíz de la Historia de la Papa

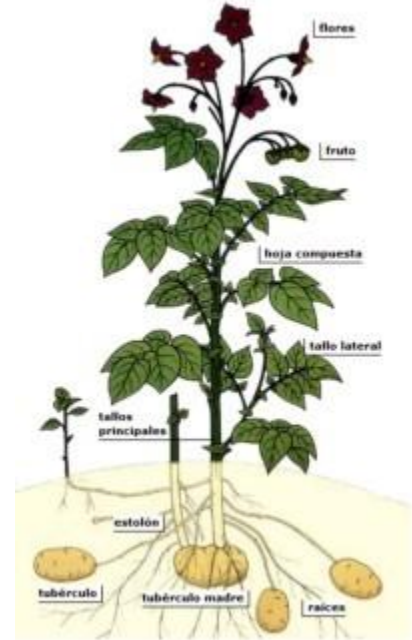
Muy pocos alimentos se pueden establecer claramente a un solo origen. La papa es uno de ellos, y la ubicación es Perú a unos 13,000 pies sobre el nivel del mar en los Andes, hace más de 7,000 años. Las papas se consumen en todo el mundo y a lo largo de todo Norte y Sudamérica; existen variedades autóctonas (originales) en abundancia. ¡Echa un vistazo a estas papas peruanas! ¡Llenas de color y buena nutrición!



- Las papas eran un cultivo básico de los Incas en los años 1400s
- Los conquistadores españoles llevaron las papas a Europa a mediados de los años 1600s.
- Ya que la papa es un miembro de la familia de la belladona, inicialmente, los europeos tenían miedo de comerlas.
- A inicios de los años 1800s, los irlandeses llegaron a depender de las papas y cuando el tizón (un hongo), destruyó la cosecha de 1845-1851, más de 1 millón de irlandeses murieron y 4 millones abandonaron el país.

Los Beneficios de Comer Papas

- Hubo un tiempo en que los mineros cambiaban oro por papas por su valor de la vitamina C.
- Una papa mediana provee más del 25% del requisito diario de vitamina C, vitamina B6 y potasio.
- De hecho, las papas contienen dieciocho vitaminas y minerales esenciales para un crecimiento sano.



Las papas son tubérculos. Los tubérculos difieren de las raíces. Son tallos subterráneos hinchados, capaces de producir nuevas plantas y almacenar energía para la planta madre.

No se deben comer las papas verdes

Es importante mantener los suelos cubiertos de tierra o mantillo sobre el cultivo de papas. La exposición a la luz hace que el tallo subterráneo cree clorofila, que por sí mismo es inofensivo. Pero, el color verde es una señal de que los niveles de solanina, que se producen al mismo tiempo que la clorofila también han aumentado. Las papas naturalmente producen pequeñas cantidades de esta toxina suave como una defensa contra los insectos, pero los niveles aumentan con la exposición a la luz y el calor. Para evitar el desarrollo de solanina, lo mejor es almacenar las papas en lugares frescos y con poca luz, y se deben cortar las zonas verdes antes de comer.

¡Existen más de 5,000 clases de papas!

