

NOTA AEPA

Los Aperitivos Clásicos

Las Patatas Fritas

Las patatas son originarias de Sudamérica, donde los nativos del área conocida ahora como Perú comían el tubérculo o 'papas' desde hace más de 2000 años. La leyenda más popular sobre la forma en la que las patatas cruzaron el Atlántico tiene que ver con algunos de los más famosos conquistadores de España y con aventureros como Sir Walter Raleigh y Sir Francis Drake, quienes introdujeron la patata en Europa al retornar de sus travesías marítimas alrededor de 1570.



Las Patatas Fritas, inventadas hace unos 150 años, han sido desde siempre uno de los tipos de aperitivo preferido por todo el mundo. Su receta ha variado muy poco en décadas y, aunque hoy el proceso es automático y a gran escala, una patata frita es todavía básicamente una patata fresca, delicadamente laminada, ligeramente frita en aceites vegetales y rociada con aromas.

Está ampliamente aceptado que las patatas fritas fueron cocinadas por primera vez en 1853 por el chef George Crum, en un moderno hotel de Saratoga Springs, Nueva York. El magnate de los ferrocarriles, Cornelius Vanderbilt, quien era un comensal sumamente exigente, reclamó que sus patatas laminadas no eran lo suficientemente finas y repetidamente las devolvió a la cocina. Con la intención de darle una lección a su quisquilloso cliente, George cortó las patatas delicadamente hasta obtener láminas ultrafinas, las sumergió en aceite hirviendo hasta adquirir una textura crujiente y color dorado, y les añadió sal. La broma, sin embargo, fracasó, y, como resultado, las "láminas Saratoga" o patatas fritas / chips se convirtieron en un éxito rotundo.

No solo fritos

Los productos de aperitivo se elaboran mediante una amplia variedad de métodos. Uno de ellos es conocido como "extrusión".

Los aperitivos de maíz tipo "gancho" se inventaron a principios de los años 30. Son aperitivos de maíz inflado, generalmente con sabor a queso y ligeramente crujientes, con un gran sabor que se derrite en la boca. Mediante un proceso llamado de "extrusión", el maíz molido muy fino (solo o combinado con patatas, trigo, centeno, arroz, etc.) es prensado a través de una pequeña abertura afilada, y recibe calor que provoca que se expanda en suaves y ligeras piezas. Estas piezas después son horneadas hasta que adquieren un punto crujiente al perder humedad. Posteriormente, se añade el saborizante, con un poco de aceite, antes de ser envasados.

Recuerda

- 1 Las patatas fritas se consumen desde hace unos 250 años y siguen siendo el producto de aperitivo más popular
- 2 Los snacks se consumen en ocasiones diversas y de diferentes modos: como aperitivos, acompañando comidas, compartidos en compañía, o como tentempié para el camino
- 3 Los productos de aperitivo están hechos con ingredientes alimenticios básicos como patatas, granos (trigo, maíz, centeno, arroz), almidón, aceites vegetales y aromas
- 4 Los productos de aperitivo no son una fuente mayoritaria de sal ni grasas en el conjunto de la dieta: contribuyen con menos de un 2% de la ingesta total de sal y menos de un 3% de la ingesta total de grasas de la población

Los aperitivos silueteados, y a base de pellets están hechos de maíz, patata deshidratada, o harina de trigo, o de una mezcla de ellos con otros ingredientes. Algunos de estos populares aperitivos con los que puedes estar muy familiarizado son el pan de gambas, o aperitivos de formas diversas como aros, cruces, palos, ruedas, e incluso monstruos, osos o corazones, entre otros. Estos aperitivos se hacen a partir de una sémola muy fina que pasa por un proceso de extrusión. Después de la extrusión son silueteados para darles la forma característica. Posteriormente se fríen ligeramente en aceite vegetal o son expandidos mediante aire caliente, para luego ser aromatizados.



Las **Tortillas** están hechas con una masa de harina de maíz, enrolladas en una hoja y luego cortadas en diferentes formas, generalmente triángulos. Estos son tostados, ligeramente fritos y aromatizados, lo que da lugar a las crujientes y doradas tortillas.

Snacks horneados y palomitas

- Los **Pretzels** están hechos de una masa de la harina de trigo más fina, a la que se le da la forma clásica de pretzel y se hornea. Existen otras variedades de pretzels: rellenos, palitos, etc.
- Las **Palomitas** eran consumidas por los antiguos incas y otras civilizaciones del Perú alrededor del año 300 d.c. Se clasifican como un "aperitivo inflado". Para hacer palomitas se cultivan variedades especiales de maíz. Los granos de maíz al natural se convierten directamente en el producto final mediante un proceso de cocinado (con, por ejemplo, aceite, aire u ondas de microondas). Las palomitas pueden ser dulces o saladas.

El desarrollo de nuevas e innovadoras técnicas de procesamiento ha hecho posible que productos de aperitivo tradicionalmente fritos puedan ser horneados, ofreciendo al consumidor alternativas con menor contenido en grasas.

Frutos secos

El **cacahuete** es, de lejos, el fruto seco más consumido como aperitivo. Los cacahuets son originarios de Sudamérica desde el año 3000 a.c., y en la actualidad se producen principalmente en la India, China, EEUU, Sudáfrica y Argentina. Técnicamente, el cacahuete no es un fruto seco, sino una legumbre, con características similares a los guisantes o las judías.

Los cacahuets no fueron utilizados como alimento humano hasta la Guerra Civil estadounidense donde ambos bandos los usaron como recurso alimentario ante la escasez de alimentos. En 1870 P.T. Barnum popularizó su uso tostado como aperitivo ofreciéndolos en su renombrado Circo, y rápidamente fueron vendidos en todo tipo de eventos; pero no entraron en los circuitos comerciales como aperitivos hasta 1906, cuando Amedeo Obici, un emigrante italiano, desarrolló en EEUU un proceso para el tostado de cacahuets enteros en aceite. Actualmente, podemos encontrar cacahuets en diversas presentaciones, tostados o cubiertos.

Existen muchos otros frutos secos como almendras, anacardos, pistachos, avellanas, nueces, pecanas, macadamias o nueces de brasil. Las almendras proceden principalmente de España, Italia y California (EEUU), los anacardos de India, las nueces de EEUU, China e India, los pistachos de Irán, EEUU y Turquía, y las avellanas de Turquía, España y EEUU.



¿Lo sabías?

Ingredientes

- Los productos de aperitivo están hechos con ingredientes alimenticios básicos como patatas, granos (trigo, maíz, centeno, arroz), almidón, aceites vegetales y aromas
- Se necesitan alrededor de 4 toneladas de patatas para producir una tonelada de patatas fritas. La industria emplea variedades de patatas especialmente seleccionadas, como Saturna, Bintje, Lady Roseta, Hermes y Erntestolz
- En la fabricación de aperitivos se utilizan aceites vegetales de primera calidad ampliamente introducidos en nuestra dieta habitual, como el aceite de oliva, de girasol, maíz, soja o cacahuete
- La extensa gama de aperitivos que existe en el mercado permite a los consumidores gran variedad de posibilidades de elección entre una amplia serie de productos con muy diferentes niveles de grasa, grasas saturadas y sal

- Los avances tecnológicos en las tecnologías de fabricación y en los ingredientes ha hecho posible reducir los niveles de sal, grasas y grasas saturadas en los productos de aperitivo, a la vez que se mantiene el sabor que gusta y disfruta el consumidor
- Los aromas y la sal se agregan a la superficie de los aperitivos, de ahí que su percepción sea inmediata, y pueda hacer creer, a veces, que nuestros productos sean más salados de lo que en realidad son!

Consumo

- Dado que en Europa existen diferentes culturas y hábitos alimenticios, nos encontramos también con diferentes formas de consumo de los aperitivos de un país a otro. Los aperitivos son disfrutados en diferentes ocasiones, desde ocasiones sociales, como fiestas, pasando por un consumo entre comidas, hasta un tentempié para el camino. En Francia y España, por ejemplo, los productos de aperitivo son principalmente consumidos en ocasiones sociales como nuestro popular “aperitivo” o barbacoas, mientras que en el Reino Unido son consumidos entre comidas a lo largo del día. En los países escandinavos y germanos son mayoritariamente compartidos en familia, viendo la televisión, en el cine o durante ocasiones sociales como fiestas o pícnic
- En general, todos los grupos de edad disfrutan los aperitivos, siendo los adolescentes y adultos jóvenes (15-20) y las familias los principales consumidores en la mayoría de países. En la actualidad, Holanda es el país con un consumo más alto per capita de aperitivos en la Unión Europea
- Los productos de aperitivo son un alimento popular y apreciado en toda Europa. Sin embargo, comparando su consumo con el de otros alimentos “favoritos”, como el queso en Francia, o el pan en la mayoría de países, los aperitivos tienen una contribución muy baja en la ingesta total de la población. Incluso en el Reino Unido, que es el principal mercado de aperitivos en Europa representando cerca del 25% del consumo, la contribución a la ingesta de sal de la población es inferior al 2% y menor al 3% cuando se trata de grasas e ingesta calórica

Consumo de aperitivos en kg por persona/año en los países europeos (2007).

Incluye todos los productos de aperitivo: patatas fritas, aperitivos extrusionados, frutos secos, palomitas de maíz, etc.

1	Holanda	6,4 kg	14	Portugal	2,7 kg
2	Noruega	5,9 kg	15	Eslovaquia	2,6 kg
3	España	5,7 kg	16	Polonia	2,5 kg
4	Reino Unido	5,5 kg	17	Suiza	2,4 kg
5	Bulgaria, Suecia	3,9 kg	18	Grecia	2,3 kg
7	Irlanda	3,7 kg	19	Francia, Finlandia	2,0 kg
8	Alemania	3,5 kg	21	Austria	1,9 kg
9	Bélgica	3,3 kg	22	Lituania, Estonia	1,4 kg
10	Dinamarca	3,2 kg	24	Italia, Letonia	1,3 kg
11	Rumania	3,1 kg	26	Eslovenia	1,2 kg
12	República Checa, Hungría	2,9 kg			

Fuente: Miembros de ESA (European Snack Association)