

LA PATATA

Potato (Inghilterra), Kartoffeln (Germania)
Pomme de terre (Francia), Papas (Perù: quechua)

Origine e cenni storici

La patata è originaria dell'America centrale e meridionale.

Le antiche popolazioni della Cordigliera delle Ande hanno addomesticato questa pianta da più di 4000 anni, selezionandone un numero enorme di varietà adatte, in pratica, a tutti i climi. Il suo nome attuale deriva da batata, parola caraibica che indica la patata dolce.

Portata in Europa dagli Spagnoli nel 1570, solo nel 1610 arrivò in Inghilterra e in Irlanda, dove venne immediatamente accettata come importante prodotto agricolo ed entrò nella dieta della povera gente.

I Francesi fin dalla fine del '700 la esclusero dalle loro tavole perché credevano che causasse la lebbra. Fu un farmacista Antoine Augustin Parmentier, a diffonderne l'impiego in Francia dopo che era venuto a conoscenza delle sue qualità dietetiche durante una prigionia nella guerra dei sette anni da parte dei Prussiani.

La sua coltivazione è oggi diffusa in tutto il mondo.

Notizie scientifiche e caratteristiche nutritive

La patata è una pianta perenne, provvista di fusti sotterranei carnosi, tuberi, che costituiscono il prodotto commestibile (le patate). Sui fusti sotterranei si trovano gemme (occhi di patata) che servono per la riproduzione.

La patata ha bisogno di un clima temperato-caldo e preferisce i terreni sciolti, profondi, freschi, ricchi di humus.

La semina avviene in dicembre per le varietà primaticce; nella coltura normale la semina avviene in marzo-aprile.

Quando gli steli sono appassiti si raccolgono i tuberi, normalmente in agosto, per le primaticce invece in aprile.

Le patate vengono impiegate non solo come alimento umano e animale ma anche come cosmetico: si possono sfruttare infatti, ad esempio le proprietà della patata con impacchi per riposare gli occhi stanchi.

Dalle patate si ricava la *fecola* utilizzata soprattutto in pasticceria come addensante per creme e salse, per dare leggerezza a impasti e torte, per rendere più friabile la pasta frolla per biscotteria.

Come per tanti altri alimenti anche di questo tubero ne esistono tantissime varietà con caratteristiche differenti che sarebbe bene conoscere per sfruttarle al meglio durante la cottura e la preparazione dei numerosissimi piatti che vedono la patata come ingrediente principale o come contorno.

Le patate possono essere classificate in base a vari fattori:

- alla forma: arrotondata, ovale, allungata, cilindrica, oblunga;
- al peso: si considerano principalmente quattro categorie commerciali 100g, 80g, 50g, minori di 50g;
- al modo di impiego: sode (poco ricche di amido), mediamente sode (leggermente farinose buone un po' per tutti gli usi), farinose (ideali per gnocchi e puree ma da evitare per le frittiture in quanto assorbono molto grasso), molto farinose (utilizzate soprattutto per la produzione di fecola);
- al tipo di pasta (bianca o gialla). Le patate di *pasta gialla*, compatte e semicompatte, sono adatte per essere lessate, cotte a vapore, per essere arrostiti, fritte, cotte al forno. Le patate a *pasta bianca* e farinosa sono invece adatte soprattutto per preparare gli gnocchi, il purè, crocchette, pasticci e soufflé.

Fra i tipi più presenti sul mercato troviamo la Bintje, Roseval (a buccia rossa), Desirée, Primura, Sirtema, Sieglinde, Bea, Alpha, Jaerla, Saskia a pasta gialla; fra quelle a pasta bianca Tonda di Napoli, Bianca di Como, Draga, Cardinal, Majestic, Baraka .

La patata ha un alto contenuto di amido, un discreto contenuto di proteine e di vitamina C ciò la rende un cibo ideale.

Le patate che diventano verdi contengono degli alcaloidi velenosi e, per questa ragione, si devono pelare in profondità o, addirittura gettare via.

Nella seguente tabella si può confrontare il contenuto in nutrienti delle patate, delle patate fritte, delle patate novelle, del purè di patate e della fecola di patate, riferiti a 100 g di prodotto.

	<i>patate</i>	<i>patate fritte</i>	<i>patate novelle</i>	<i>purè</i>	<i>fecola di pat.</i>
parte edibile	83,00 g	100 g	89,00 g	100 g	100,00 g
proteine totali	2,10 g	1,60 g	0,90 g	2,02 g	0,20 g
lipidi totali	0,40 g	10,30 g	0,00 g	6,80 g	0,10 g
glucidi totali	20,80 g	27,20 g	7,60 g	13,00 g	88,80 g
amido	20,29 g	26,60 g	17,10 g	11,40 g	88,80 g
glucidi solubili	0,50 g	0,60 g	0,50 gr	1,60 g	0,00 g
energia	90,00 Kcal	201,00 Kcal	71,00 Kcal	118,00 Kcal	335,00 Kcal
fibra aliment.	2,10 g	3,40 g	2,40 g	1,18 g	0,00 g
colesterolo	0,00 mg	0,00 mg	0,00 mg	20,50 mg	0,00 mg

Al momento dell'acquisto una patata sana deve avere la buccia priva di macchie, senza germogli; la polpa priva di segni neri o bruni; non deve emettere odori sgradevoli.

La conservazione ideale avviene in ambiente asciutto, lontano dai raggi solari, in sacchetti di canapa o in alte cassette di legno.

Dato che la patata contiene vitamina C concentrata soprattutto nello strato più esterno, è bene togliere uno strato sottilissimo di buccia.

Appena pelate, le patate devono essere immerse in acqua fredda perché non anneriscano.

Le *patate dolci*, dette anche patate americane, hanno un sapore più dolciastro che richiama quello della castagna, sono anche più grosse ed una varietà tonda viene usata come pianta rampicante molto decorativa.