

ERBE SELVATICHE, CHE PASSIONE

Rubricadidicuriostàeconsigli

a curadiGiancarloPelliccioni

Una preziosa solanacea

(*Solanumtuberosa*)

Oggi voglio parlarvi di un'essenza vegetale non autoctona, molto coltivata ma scarsamente conosciuta, forse per il fatto che è talmente utilissima in cucina che si dà per scontato che debba esserle. Però prima del 1500 era sconosciuta in Europa. Come tanti altri vegetali è arrivata a noi dopo la scoperta del Nuovo Mondo. Si tratta della comune **Patata** (*Solanumtuberosa*), un vegetale che ha tante proprietà, al cui nome delle quali metterò in evidenza in questo articolo. Innanzitutto voglio sottolineare che contiene amidi, vitamine, carboidrati, acidi organici e sali minerali, tra i quali il potassio, una sostanza utile soprattutto per quelle persone che soffrono di crampi muscolari. Apprezza anche nella medicina popolare per i suoi amidi: le nostremamme, per curarci le ustioni, ci metteva una grossa fetta di patata sulla scottatura in quanto aveva proprietà lenitive e vi posassicura che, per le piccole bruciate, la cosa funzionava benissimo.

La patata è anche un alimento medio calorico (200 grammi di patate equivalgono a 50 grammi di pasta o a 75 grammi di pane), quindi utile nelle diete di magranza e nell'alimentazione dei diabetici.

Questotuberovalessato con la buccia poiché i principi attivi sono concentrati proprio sotto di essa. L'acqua di cottura, quando è fredda, è un ottimo ricostituente per le piante in vaso. Con la farina di patate si possono preparare pappardelle, gnocchi, pane, ecc.

Di patate ne esistono varie specie (a pasta gialla, bianca, con la buccia rossa, ecc.), sta alla massaia, di volta in volta, scegliere il tipo più adatto per le sue ricette.

Mi ricordo che da ragazzo quando si andava alla veglia dai contadini, per ingannare il tempo cuoceva molte patate sotto la cenere bollente del camino, poi si mangiavano come un ghiottoneria con di te soltanto con un po' di sale.

Se, invece, avete salato un po' troppo il vostro sugo rimediate

così: prendete un grosso pezzo di patata sbucata, fate la bollire al tri cinque minuti nel vostro sugo e vedrete che il sale in eccesso diminuirà.

Per la semina delle patate non è necessario in terra una patata intera: basterà dividerla in più parti facendo attenzione a lasciare al meno un germoglio o due per ogni pezzo.

Essendo una solanacea la patata con tiene anche i principi attivi tossici (solanina e tropeina) che si concentrano nei germogli e nelle parti verdi della buccia, per tanto, quando è in queste condizioni, è meglio non consumarla.

Nelle vicinanze di San Marino e precisamente nel Comune di Monte scudo (RN), tut gli anni nel mese di Agosto si tiene la "Sagra della Patata", durante la quale viene distribuito un opuscolo ricco di notizie e ricette a base di questotuberova.

Amo' di cui si è dovero fare una precezione. In commercio esiste anche una "patata dolce" americana, che però non ha nulla a che vedere con la patata comune, in fatti mentre quest'ultima è una solanacea, la "patata dolce", detta anche **Bada-bada** (Ipomea batatas), appartiene alla famiglia dei convolvuli ed è originaria dell'Oceania. Per intenderci è quel grosso tuberova che molti mettono in un vaso con dell'acqua per farlo germogliare; i germogli si sviluppano in casa anche per alcuni metri con un bel fogliame verde assai decorativo. La Bada-bada può anche essere consumata, come una comune patata.

E per finire ecco la composizione ed il valore energetico della patata comune per 100 grammi di prodotto, riportati in una tabella dell'Istituto Nazionale Italiano della Nutrizione:

Parte edibile	83%
Acqua	78,5 g
Proteine	2,1 g
Lipidi	1 g
Glucidididispnibili	18 g
Fibra alimentare	1,6 g
Energia	85 kcal
Sodio	7 mg
Potassio	570 mg
Ferro	0,6 mg
Calcio	10 mg
Fosforo	54 mg
Niacina	2,4 mg
Vitamina C	15 mg
Vitamina B1	0,10 mg
Vitamina B2	0,40 mg
Vitamina A	3,00 mcg
Vitamina PP	3,10 mg
Colesterolo	0,00 mg



(sopra: patate appena estratte dalle terre di coltivazione)