

Da consumarsi

Il contenuto di carboidrati delle patate è simile a quello di altri cereali; pertanto, dal punto di vista nutrizionale, esse sono collocate nel gruppo dei cereali, che include anche i tuberi.

Si possono consumare anche più volte alla settimana, seguendo le indicazioni della "piramide alimentare".

RICETTE

Riso e patate (ricetta tradizionale)

Ingredienti per 4-6 persone

2 grosse patate farinose (500 g circa), 200 g di riso Vialone Nano Di Grumolo delle Abbadesse, 40 g di burro, 40 g di Grana Padano Dop grattugiato, sale

Mettere sul fuoco una casseruola piuttosto capace con due litri d'acqua fredda. Pelare e lavare le patate che andranno però lasciate intere e metterle nell'acqua, che le dovrà sommergere. Salare poco e mettere sul fuoco lasciando sobbolire dolcemente a recipiente semicoperto sino a quando le patate saranno perfettamente cotte. Passarle nello schiacciap patate lasciando cadere il passato direttamente nell'acqua di cottura in ebollizione. Aggiungere il riso, mescolare e proseguire la cottura, togliendo la casseruola dal fuoco quando è ancora al dente. Unire il burro a pezzetti e il grana appena grattugiato mescolando bene. Scodellare la minestra nei piatti solo dopo averla assaggiata ed eventualmente corretta di sale, lasciandola riposare per almeno 10 minuti prima di servirla. In questo modo la minestra acquisterà leggermente in consistenza e formerà in superficie un velo cremoso che ne aumenterà la bontà.

Valori nutrizionali medi per porzione:

Kcal	275	Na	56 mg
Proteine	7 g	K	534 mg
Lipidi	8 g	Fe	1,5 mg
Glucidi	42 g	Ca	108 mg
Fibra	1,5 g	P	159 mg

È un primo piatto da abbinare ad un secondo piatto leggero, cotto alla griglia o al vapore, ed una porzione di verdura.

Patate al cartoccio

Ingredienti per 6 persone

6 patate farinose di media grossezza (1 Kg circa), 1 fetta di

pancarré priva di crosta, 50 g di aceto di vino bianco, 1 uovo sodo, 2 filetti di acciuga sott'olio, 1 cucchiata di capperi sott'aceto, 2 cetriolini sott'aceto, 4 olive verdi in salamoia, 1 manciata di prezzemolo, 4 cucchiata di olio extravergine di oliva, mezzo bicchiere di brodo vegetale ristretto e freddo, sale grosso

Lavare bene le patate senza sbucciarle e avvolgerle ancora umide, una ad una, in carta stagnola.

Appoggiarle in una teglia sopra uno strato di sale grosso e passarle in forno già caldo a 170°, lasciandovele sino a quando risulteranno perfettamente cotte e tenere, rigirandole di tanto in tanto.

Mentre cuociono, preparare la salsa di accompagnamento. Ammollare nell'aceto la fetta di pancarré e strizzarla leggermente prima di metterla nel vaso del frullatore. Aggiungere l'uovo sodo spezzettato, i filetti di acciuga, i capperi, i cetriolini e le olive snocciolate, quindi il prezzemolo, l'olio e il brodo vegetale freddo. Frullare sino ad ottenere una salsa liscia ed omogenea da accompagnare alle patate al cartoccio bollenti.

Valori nutrizionali medi per porzione:

Kcal	243	Na	147 mg
Proteine	6 g	K	1000 mg
Lipidi	10 g	Fe	1,5 mg
Glucidi	32 g	Ca	28 mg
Fibra	2,9 g	P	121 mg



Il sapere della nostra esperienza
Il sapore della nostra terra
La forza della consapevolezza

Alimentsalute è un progetto della Regione del Veneto, Assessorato Regionale alla Tutela del Consumatore, Sicurezza Alimentare e Servizi Veterinari. Promuove un giusto rapporto tra uomo e cibo.

Fornisce una corretta informazione in ambito nutrizionale. Diffonde corretti stili di vita e sane abitudini alimentari. Rafforza il rapporto fra consumatori e produzioni locali. Alimentsalute è anche ritorno alla tradizione, elemento vitale della nostra cultura.

INFORMAZIONI

Progetto Alimentsalute:

- Unità di Progetto Sanità Animale e Igiene Alimentare:

e-mail ucsa@regione.veneto.it

- Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie: tel. 049.8084276, www.alimentsalute.it



REGIONE DEL VENETO

Regione del Veneto - DGRV 3639 del 25 novembre 2008



in salute con

le patate

La patata

Il successo della patata ha seguito strade tortuose: dalle terre d'origine del Sud America alla Spagna e da qui nel resto d'Europa passando attraverso orti botanici, come quello di Padova, e porti marittimi, com'è capitato a Venezia. Queste circostanze hanno fatto del Veneto una delle regioni italiane più produttive di questo tubero, dalle grandi coltivazioni di pianura alle piccole realtà di montagna.

La patata di Chioggia

Il primo entroterra di Chioggia ha storica notorietà per le colture orticole. Nel caso della patata, il suolo sabbioso ed il clima marittimo favoriscono la coltura di tuberi di varietà precocche, grazie anche alla protezione dagli ultimi freddi, vengono commercializzati in tutta la regione già in maggio, raggiungendo a giugno la quota massima.

La patata del Montello

Il Montello è la dorsale boscosa che si leva ad ovest del fiume Piave, nell'alta Marca Trevigiana. I suoi terreni, ricchi di sostanza organica e potassio, si sono rivelati ideali per la coltura della patata. Punto di riferimento della produzione è Montebelluna, dove a settembre si svolge una popolare Festa della Patata.

La patata del Quartier del Piave

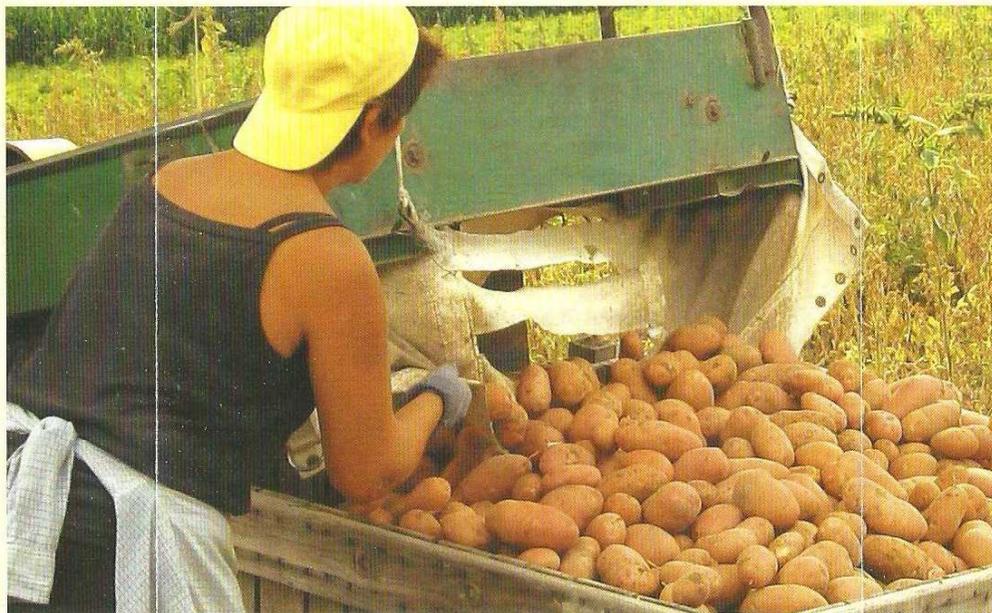
I suoli rossastri della pianura trevigiana si sono dimostrati molto favorevoli alla patata. La coltura è concentrata nel triangolo che ha per vertici Moriago, Vidor e Sernaglia, ed ha acquisito rilevanza nazionale sotto il marchio "Patata del Quartier del Piave". Appuntamento ormai tradizionale è la Festa della Patata che si tiene a Ferragosto a Moriago.

La patata Dorata delle Terre Rosse del Guà

Le campagne al confine tra Verona, Vicenza e Padova, attraversate dal fiume Guà, presentano "terre rosse" particolarmente vocate a questa coltura. I comuni produttori sono molti, ma è Montagnana il centro di riferimento di una realtà agricola di rilevanza nazionale, in predicato per la Denominazione di Origine Protetta (DOP).

La patata di Montagna

Clima alpino e terreni freschi sono quanto di meglio si possa immaginare per la patata. Tra le località montane con una tradizione in questo campo spicca Rotzo, uno dei comuni dell'Altopiano di Asiago, dove in settembre si tiene una popolare Festa della Patata. La produzione è tutelata dalla Denominazione Comunale di Origine (DECO) ed è valorizzata dal Consorzio "Sapori del Palladio", che ne garantisce la provenienza.



La patata nella gastronomia veneta

In Veneto la patata è grande protagonista in tavola sotto forma di gnocchi.

La tradizione, partita da Verona, è per il venerdì "gnocolaro", ma tutti i giorni e tutti i condimenti sono adatti per togliersi questa voglia: dalla salsa di pomodoro al ragù, dal piccione alla lepre, dai funghi al tartufo nero.

Una ricetta davvero singolare è rappresentata dagli gnocchi con burro, zucchero e cannella, a memoria dell'antica consuetudine della terraferma veneziana di fare uso delle spezie.

Caratteristiche nutrizionali

• Dal punto di vista nutrizionale, l'importanza della patata è legata soprattutto alla prevalenza dell'amido (circa 16

g/100 g), componente energetico che viene scisso in glucosio, fornendo energia

• L'amido della patata, per le sue caratteristiche di digeribilità, viene rapidamente trasformato in glucosio ed assorbito più velocemente rispetto ad altri alimenti amidacei. Nei soggetti che soffrono di diabete tende, quindi, a far aumentare la glicemia più di altri alimenti contenenti carboidrati complessi

• Quando la patata viene raffreddata in frigorifero dopo la cottura, una parte dell'amido si trasforma in "amido resistente", che non viene digerito dagli enzimi digestivi e assume le proprietà della fibra, favorendo la crescita e le funzioni della flora batterica intestinale. Il contenuto energetico dell'amido resistente è circa la metà di quello dell'amido digeribile

• Il contenuto calorico, compreso tra le 70 e le 85 Kcal/100 g di patata lessata, è modesto, ma può aumentare a 140-150 Kcal/100 g nel caso delle patate arrosto e arrivare a 185-190 Kcal/100 g per le patate fritte

• Le patate costituiscono un'ottima fonte di potassio, rame e zinco. Contengono anche una buona percentuale di vitamina C, che però si riduce con la bollitura in acqua. Per limitare la perdita di vitamine e di minerali durante la cottura, si consiglia di cuocerle (in acqua, sotto la brace, al forno) con la buccia, che andrà tolta al momento di consumarle

Le patate sono indicate perché

• Sono morbide ed adatte, quindi, anche all'alimentazione dei bambini, degli anziani e più in generale di chi ha problemi di masticazione. Hanno, inoltre, un'elevata digeribilità

• Sono indicate per persone con disturbi gastrointestinali, soprattutto se consumate lessate e con pochi condimenti

• Le patate hanno un elevato contenuto di potassio ed un basso contenuto di sodio (7 mg %); pertanto, sono un alimento adatto a chi soffre di ipertensione arteriosa

Il loro contenuto calorico è basso, se consumate senza aggiunta di condimenti; bisogna moderare il consumo di patate preparate in modalità arrosto o mediante frittura in olio. E' importante in quest'ultimo caso la scelta sia della varietà di patate che del tipo di olio più adatti alla frittura. La temperatura dell'olio in frittura non dovrebbe superare i 180° e ne va evitato il riutilizzo per altre frittute.