La lunga storia della patata, tubero utile anche in modi imprevedibili

Friederich Engels, celebre economista tedesco, ha detto che la patata ha rivoluzionato la storia quanto la scoperta del ferro. Anche se il suo aspetto non è invitante, è sicuramente uno degli alimenti più diffusi al mondo.

Le sue origini sono antichissime: venne infatti coltivata più di 8000 anni fa in Perù, Bolivia e Messico, ma solo nel '500 giunse in Europa con le navi dei "conquistadores" e in Italia grazie ai padri Carmelitani Scalzi che insegnarono ai contadini il modo di coltivarle e cucinarle.

Era l'alimento di chi non poteva comprare il pane e se nella Francia della Rivoluzione del 1789, la patata era già un cibo popolare, in Italia si dovette attendere la metà dell'800 perché la patata prendesse il sopravvento, come testimonierebbe la sua marginale presenza nei ricettari dell'epoca.

Pochi sanno che uno degli scienziati più celebri di tutti i tempi, Alessandro Volta, contribuì a lasciare un'impronta nella storia della nostra gastronomia. Al ritorno da un suo viaggio dalla Francia portò come dono alla sua famiglia uno strano ortaggio dalla forma ovoidale, chiamato dai francesi "pomme de terre" o patata. Il grande fisico, contribuì così alla diffusione della patata, spingendo i suoi contadini a coltivarla e cucinarla.

Al mondo, oggi, ne esistono più di 7.500 varietà, e i modi di cucinarla sono tanti, si conserva per sei mesi senza bisogno del freezer, preferibilmente al fresco e al buio. Da un punto di vista dietologico, il tubero, pur essendo ricco di amidi ha il vantaggio di avere meno calorie del pane e della pasta.

Il suo uso non è solo limitato alla gastronomia, ma forse non tutti sanno che la patata può essere usata come antico "rimedio della nonna", si dice infatti che mangiata cruda toglie la nausea alle donne in gravidanza, per chi soffre di un'eccessiva sudorazione, strofinare una fetta cruda sotto le ascelle, ha lo stesso effetto (meno dannoso) del deodorante, o, ancora, per pulire l'argenteria, basta immergerla nell'acqua di cottura delle patate.

Una macchia di spinaci nel vostro vestito preferito? Ci pensa la patata. Prima di lavare il capo con il detersivo strofinatene una fetta sulla macchia e il vestito tornerà lindo come prima. Per le scottature, una fetta applicata sulla parte ustionata per quindici, venti minuti, lenirà il dolore. Poiché la buccia contiene il caiapo, una sostanza che riduce la glicemia, anche i diabetici possono mangiarla tranquillamente.