



Famiglia Solanaceae

Patata

Si utilizza...

Nell'industria alimentare la patata trova impiego per la produzione di fecola, amido, glucosio oltre che per la distillazione e trova impiego nella alimentazione zootecnica. Il mercato offre anche il prodotto confezionato e surgelato, pronto per essere cucinato.

In cucina la patata è molto versatile. Nella maggior parte dei casi è usata da contorno (per esempio cucinata al forno o al tegame), ma può diventare l'ingrediente principale di un primo sostanzioso per esempio gli gnocchi. È importante anche conoscere le varietà di patate, in quanto non tutte vanno bene per qualsiasi preparazione. Le patate a pasta gialla sono le più sode e adatte a una cottura prolungata, sono l'ideale per piatti in umido, per essere cotte al forno o al vapore. Quelle a pasta bianca, con polpa farinosa, cuociono rapidamente e vanno bene per gnocchi, minestre, crocchette e purè. Le patate a buccia rossa hanno una polpa gialla e molto compatta. Sono perfette per essere fritte e le cotture al cartoccio. La patata novella ha una buccia molto sottile ed è di breve conservazione poiché viene raccolta non ancora perfettamente matura.

In Sardegna la patata acquista importanza nell'alimentazione solo alla fine del XIX secolo, prima era più utilizzata per l'alimentazione degli animali e veniva coltivata e apprezzata solo in poche regioni (Ogliastra, Barbagia). La scrittrice Grazia Deledda in "Cenere" scrive che essere benestanti significa possedere frumento, patate, castagne, uva secca, terre, case, cavallo e cane. Le patate erano seconde solo al frumento. La coltivazione della patata sarda viene collocata nella seconda metà del XIX, questa viene descritta come una patata rotonda, piccola, a pasta bianca, di forma irregolare e con molti occhi e profondi. Questa veniva sbucciata malvolentieri dalle donne a causa dell'irregolarità, ma era buona e non scuoceva. Per la semina venivano tagliate dove c'erano gli occhi ("isperrai"). Questa varietà, importante per la biodiversità della Sardegna, pare sia quasi del tutto scomparsa sostituita dalle varietà più grandi e dalle patate rosse.

Diversi sono gli strumenti agricoli e attrezzi da cucina creati in Sardegna per coltivare, raccogliere e cucinare questa solanacea, come *su sciasciapatata*, un attrezzo da cucina in legno, simile a un batticarne, in grado di ridurre le patate a purea, usato solo in Ogliastra; la purea è usata come ripieno in una gran varietà di alimenti: tortini, frittelle, pasta fresca (*culurgione*) e soprattutto pani e focacce, ancor oggi confezionati soprattutto nei paesi dell'interno dell'isola.

Gli apporti nutrizionali: contengono minerali come il potassio, ma anche sodio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, manganese, rame e zolfo. Tra le vitamine contenute nella patata, spicca il complesso vitaminico B. Favoriscono le funzioni intestinali. Sono, inoltre, indicate in caso di gastrite, colite, ulcera ed infiammazione della cute. Hanno, infatti, proprietà energetiche, protettive sulle mucose gastriche, diuretiche ed emollienti. In tutti questi casi il succo di patata potenzia questi benefici effetti.

In cosmesi, le fette di patate vengono utilizzate per lenire rossori e pruriti della pelle e decongestionare gli eritemi.

Nomi in sardo

patata, patattis, patattu, patatta (Villasimius), poma de terra.

