

## 2008: anno della patata

è l'anno della patata..il tubero, che pensate ;)

2008 anno della patata

La patata è un tubero, ossia la parte sotterranea di una pianta, derivata dalla trasformazione di fusti o radici. La natura gli ha conferito il ruolo di riserva di sostanze amidacee e nutritive per la pianta stessa, ma anche l'uomo ha saputo trarne vantaggio. Originaria dell'America, iniziò a diffondersi in Europa solo attorno agli inizi del 1800.

E' probabilmente il più versatile tra gli ortaggi conosciuti.

Varietà:

- a pasta bianca, di forma tonda, può essere di Napoli o di Como: è piuttosto farinosa quindi adatta alla preparazione di purè, sfornati e qualunque piatto che ne prevede la frantumazione.

- a pasta gialla, detta Bintje, più soda e compatta, piuttosto versatile ma particolarmente adatta per essere cucinata intera e per essere fritta.

- Rossa, saporita e consistente, adatta ad ogni tipo di preparazione.

- Novella , è il tipo che viene raccolto immaturo ed è disponibile tutto l'anno; è caratterizzata da polpa delicata e viene cucinata soprattutto arrosto o lessata.

Quando l'acquistate ...:

sceglietela con la buccia intatta, integra e priva di macchie e grinze, senza germogli e spaccature.

Conservazione:

le patate si conservano molto bene e a lungo, rispettando i seguenti piccoli accorgimenti: è necessario che stiano al buio per evitare che diventino verdi; la temperatura non deve essere nè troppo umida (mai al di sotto dello 0, altrimenti gelerebbe) nè troppo secca (mai al di sopra degli 8° C, altrimenti tende a germogliare), la cantina sarebbe il luogo ideale.

Fate attenzione:

alle parti germogliate in cui si sviluppano la solanina e la solanidina, sostanze alcaloidi che provocano leggere intossicazioni.

Proprietà:

sono ricche di acqua, sali minerali e vitamine. La presenza di potassio le rende un ottimo alleato contro l'ipertensione. Indicate anche in caso di anemia, mentre i diabetici devono farne un uso moderato.

Come trattarle:

a seconda del tipo di cottura, vanno preparate in modo diverso. Nel caso debbano essere schiacciate o servano per l'insalata, devono essere prima di tutto lavate, poi vanno lessate con tutta la buccia, in acqua fredda: mai metterle a bollire in acqua calda. Se invece intendete usarle per altri tipi di preparazione (fritte, arrosto, ecc.), vanno sbucciate e, per il tempo che passa tra la preparazione e l'inizio della cottura, conservatele in acqua fredda per evitare che anneriscano.

Alcun ricette

### SARTU' DI PATATE

2 kg di patate 3 uova 100 gr di burro morbido latte caldo q. b. 200 gr di mortadella tagliati in una sola fetta ridotti a dadini 200 gr di mozzarella tagliata a dadini 100 gr di parmigiano grattugiato

la scorza di mezzo limone grattugiata pangrattato q. b.sale e pepe q. b.

Far bollire le patate. Ancora calde passarle e lavorarle con i rossi d'uovo, poco latte caldo e il burro. Aggiungere la mozzarella e la mortadella, la buccia del limone e metà del parmigiano. Imburrare e coprire con il pangrattato una teglia e riempire con la purea di patate. Cospargere con il parmigiano rimanente e con fiocchetti di burro. Infornare a 180°C per 40 minuti circa. Servire tiepido.

## PATATE STUFATE

800 gr di patate a pasta gialla 100 gr di olive verdi snocciolate 1 bustina di zafferano 1 cipolla piccola Origano Sale 1 cucchiaino di olio d'oliva

Sbucciare le patate e tagliarle a pezzi. Lessarle per 5 minuti in acqua bollente salata, quindi scolarle. Sistemarle in una casseruola con l'olio d'oliva, lo zafferano diluito in poca acqua, un pizzico di sale e le olive tritate. Aggiungere 2 dl di acqua calda e portare a ebollizione. Coprire con un coperchio e abbassare la fiamma al minimo. Lasciare sobbollire per 15 minuti. A fine cottura, correggere eventualmente di sale e unire un po' di origano sbriciolato. Servire queste patate calde o tiepide.

## BUCCE DI PATATE CROCCANTI

4 grosse patate 2 cucchiaini di olio vegetale 4 cucchiaini di sale 1,5 dl di panna acida 2 cucchiaini di erba cipollina tritata Ciuffi di erba cipollina Ciuffi di erba cipollina

Per l'insalata di germogli di soia:

50 gr di germogli di soia 1 gambo di sedano 1 arancia 1 mela rossa ½ peperone rosso 1 cucchiaino di prezzemolo 1 cucchiaino di salsa di soia 1 cucchiaino di miele 1 spicchio d'aglio

Per l'insalata di fagioli:

100 gr di fagioli misti 1 cipolla 1 pomodoro 2 cipollotti 2 cucchiaini di succo di limone Sale e pepe

Dopo aver pulito la buccia, disporre le patate su una pirofila. Bucherellarle con una forchetta e passare le bucce in olio e sale. Cuocerle nel forno a 200° per 1 ora, o fino a che saranno morbide. Tagliare a metà le patate in senso longitudinale e svuotarle lasciando all'interno 1 cm di polpa. Rimetterle nel forno con la pelle rivolta verso il grill per 10 minuti, fino a che la pelle non sarà dorata. Mettere gli ingredienti per l'insalata di germogli in una ciotola e mescolarvi la salsa di soia, il miele e l'aglio e lasciare insaporire. Mettere gli ingredienti per l'insalata di fagioli in un'altra ciotola e lasciare insaporire. Mettere la panna acida e l'erba cipollina in un'altra ciotola. Servire le patate con le insalate, guarnire con erba cipollina e servire con la salsa.