



Patata

L'origine della patata è da ricercarsi in Sud America, negli altopiani delle Ande dove, nel momento in cui giunsero gli europei, veniva coltivata già da più di seimila anni, costituendo un'importante fonte di sostentamento delle popolazioni native. Furono i colonizzatori a portare questa pianta sconosciuta in Europa; la sua diffusione avvenne tra la fine del '500 e il '700. Un lento inserimento, poiché inizialmente la patata non venne utilizzata in cucina, ma piuttosto come curiosità botanica; vi era difatti una certa riluttanza ad accettare un alimento che cresceva sottoterra.

Conobbe un enorme utilizzo nel Nord Europa, dove divenne un'alternativa ai cereali, tanto che in alcuni Paesi l'economia dipendeva largamente dalla sua coltivazione. In Veneto la patata si diffuse tra il 1700 ed il 1800, anche in relazione alle carestie che frequentemente flagellavano le popolazioni rurali: infatti la pianta si adatta molto bene alle diverse condizioni climatiche, e possiede notevoli proprietà nutrizionali. Dall'800 la patata diventa così una delle colture di gran reddito ed entra a far parte della rotazione e dei bilanci aziendali, ammessa tra le coltivazioni trattate nei manuali di agronomia.

Nel Veneto sono molte le varietà di patata coltivate, legate per lo più ad un determinato territorio, venendo a costituire così una vasta gamma di produzioni tradizionali locali: la patata dorata del Guà, le patate di Posina, di Rotzo, del Montello.

In salute con la patata

Adeguatamente preparata, la patata possiede un elevato indice di sazietà: in seguito ad un pasto a base di patate lo stimolo della fame si ripresenta tardivamente. Ciò è anche determinato dai carboidrati presenti sotto forma di amido, zuccheri più complessi; per questo particolare aspetto, anche i diabetici possono mangiare e gustare le patate e i piatti preparati con questo tubero. Inoltre, data l'alta digeribilità, è spesso presente nelle diete per bambini e anziani.

La patata è costituita prevalentemente da acqua (79%), e per la rimanente percentuale da sostanza secca, amido (76%) quale principale costituente energetico. Praticamente assenti sono i grassi e il colesterolo; contrariamente a quanto generalmente si pensa, irrisorio è il contenuto calorico.



I rapporti tra proteine (10%), zuccheri (2%) e grassi sono molto simili a quelli dei cereali, e quindi le patate possono essere considerate un'alternativa al loro utilizzo e consumo: infatti per l'alto contenuto di amido, il basso livello di grassi e il rapporto tra carboidrati e proteine, la patata può essere considerata, al pari dei cereali, un "equilibratore della razione alimentare".

Tra i vari minerali presenti nella patata, vale la pena ricordare la presenza di potassio (importante per l'equilibrio idroelettrico, l'idratazione, ma anche per l'attività dei muscoli e la trasmissione degli impulsi nervosi), rame (fondamentale per la sintesi di alcune proteine), zinco, ferro (utile per la proliferazione e la crescita delle cellule) e magnesio. Per quanto riguarda le vitamine, abbondante è quella C, importante per le sue qualità antiossidanti, la B1, necessaria affinché i carboidrati liberino energia e l'acido nicotinico. Sono vitamine termolabili, che in parte vengono perse durante la cottura. Più resistente al calore è invece la vitamina B6, fondamentale per il metabolismo delle proteine e la formazione dei globuli rossi.

La patata: dove come quando

La patata del Montello

Quando Napoleone, agli inizi dell'800, intraprese la sua Campagna d'Italia, le sue truppe portarono nella nostra nazione anche questa varietà di patate, che trovò ampia diffusione nei comuni trevigiani di Crocetta del Montello, Giavera del Montello, Nervesa della Battaglia, Volpago del Montello e Montebelluna.

È la particolare natura del terreno a rendere questa varietà di patate molto apprezzata: il suolo è ricco di ferro grazie alla dissoluzione dei calcari, ed in più la sua composizione argillosa trattiene a lungo l'umidità, accompagnando nel modo migliore il tubero alla sua maturazione. Il risultato, come sottolineano diverse riviste gastronomiche, è una patata che può essere impiegata in molti modi in cucina: dalle creme al purè, dagli gnocchi al fritto; ottime anche bollite o arrosto.

Ogni anno, nella seconda domenica di settembre, nell'ex-scuola di Santa Lucia, Presa 18 sul Montello (comune di Montebelluna), è allestita la mostra-mercato della Patata del Montello

La patata di Posina

Questo tipo di patata è una coltivazione di nicchia, prodotta nel territorio della Valle del Posina, tra i comuni di Posina, Laghi, Arsiero e Tonezza, tutti in



provincia di Vicenza. Questa varietà, di cui si ha testimonianza dal 1885, è coltivata ad un'altitudine che varia dai 400 ai 1000 metri, in un terreno sabbioso con ciottolato piccolo e friabile, che viene preparato in autunno arandolo, sminuzzandolo con la fresa e concimandolo con letame bovino o equino.

La tipicità del prodotto è evidenziata dall'assenza di trattamenti fitosanitari (cioè il ricorso a pesticidi), nonché dalla lavorazione e raccolta che vengono ancora oggi praticate manualmente. Una volta raccolte, vengono conservate in cassette o cumuli, riposti in cantine fresche e buie.

La pasta di questa patata si presenta di un colore bianco o giallo chiaro, mentre la buccia può essere sia bianca che rossa.

Data la produzione molto ridotta, il modo migliore per gustare questo prodotto è recarsi direttamente nella zona di produzione, dove tra l'altro è possibile mangiare la specialità del posto, gli gnocchi. Se si desidera acquistare le patate, l'occasione migliore è la Festa del Fagiolo, che si tiene annualmente in ottobre a Posina.

La patata di Rotzo

Rotzo è uno dei sette comuni dell'Altipiano di Asiago, in provincia di Vicenza. È qui, ad un'altitudine compresa tra i 700 e i 1000 metri, che si coltiva una varietà di patata dalla tradizione antica: la prima testimonianza della patata di Rotzo è documentata nel volume "Memorie storiche dei Sette Comuni Vicentini", opera scritta alla fine del '700 dall'abate Agostino Dal Pozzo. Purtroppo quell'antica varietà oggi non è più coltivata, ma l'attuale produzione è ancora molto apprezzata. La natura del terreno e il clima (rigidi inverni che si intervallano ad estati fresche ed asciutte) risultano perfetti per assicurare alle patate qualità organolettiche notevoli: l'alta concentrazione di amidi assicura al prodotto qualità uniche ed inconfondibili. È una patata a pasta bianca o giallo chiara, con la buccia che può essere sia bianca sia rossa; l'alta concentrazione di sostanza secca ne permette una maggiore conservabilità.

Per chi volesse acquistarle, le patate di Rotzo vengono vendute direttamente dai produttori in loco, oppure si può approfittare della Festa della Patata, annuale ricorrenza che, offre l'opportunità di gustare alcuni piatti tipici a base di patata, come la "polenta considera", preparata con farina di grano tenero, patate lessate, burro e cannella, ottima con sopressa e formaggio mezzano.

Patata dorata del Guà

Tra le province di Padova, Verona e Vicenza, nel bacino del fiume Guà, in territorio alluvionale, argilloso, profondo e di un colore rosso, si coltiva questa



varietà di patata, caratterizzata da una colorazione tipicamente giallo-oro: da qui il nome “patata dorata dei terreni rossi del Guà”, inserita nell’elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali. Viene coltivata nei comuni veronesi di Cologna Veneta, Pressana, Rovereto e Zimella, quello padovano di Montagnana e quelli vicentini di Lonigo, Arsigliano, Orgiano, Noventa Vicentina, Pojana Maggiore e Alonte.

Si presenta con una buccia chiara, dorata, liscia e pulita; ma cosa più importante è il gusto molto gradevole e una buona consistenza al palato. Grazie alla sua versatilità in cucina è adatta a molti tipi di preparazione: a fette, base per gli gnocchi, purè, impasti morbidi e torte.