

## La Patata e i suoi effetti benefici

Settimana nazionale della Patata

Ambasciatrice [Sara Bardelli](#) per il [Calendario del Cibo Italiano - Italian Food Calendar](#)

*"Cu mancia patati un mori mai"* - proverbio siciliano

Nel Calendario del Cibo Italiano abbiamo deciso di dedicare una settimana intera alle patate, tuberozzi bruttarelli ma rassicuranti, la cui presenza in tavola, oggi, diamo tutti per scontata. Eppure, fino a duecento anni fa non se le filava praticamente nessuno (e sì che ormai la scoperta dell'America era cosa assodata). Inoltre, se non fosse stato per l'eruzione disastrosa di un vulcano indonesiano, può anche darsi che le patate avrebbero perso per sempre il treno del successo nella cucina italiana. Vediamo perché.

### SFORTUNA E FORTUNA DELLA PATATA IN ITALIA

Prima della grande carestia del 1816/1817, i tentativi di introdurre la patata in Italia avevano dato esiti a dir poco scarsi. Eppure fior di agronomi, uomini di Chiesa e scienziati avevano tentato di promuoverne la coltivazione, ciascuno a proprio modo e per i motivi più disparati.

Ci aveva provato nel 1573 Patrizio Antonio Michiel, botanico dilettante veneto che fu il primo a descriverla come una sorta di tartufo e in assoluto il primo italiano a scrivere sulla patata. Tuttavia, si dubita che egli avesse mai visto coi propri occhi una pianta di patate. I tentativi di coltivarla in Italia rimasero casi sporadici per ancora molto tempo e la patata praticamente scomparve per tutto il Seicento: non se ne ritrova traccia neanche nel Vocabolario della Crusca, unico dizionario della lingua italiana di quel periodo.

Poi, con l'influenza esercitata dai popoli di lingua germanica e francofona, nel '700 ci fu una nuova ondata di patate che portò anche una certa confusione nel "come chiamarle": si diffusero così una serie di nomi dialettali (*cartufule* in Friuli, *pomo di terra* nel pavese e così via), fino a *patata*, dallo spagnolo *batata*, che sia allora che oggi indica, però, la patata dolce (*Ipomoea batatas*, non appartenente alla famiglia delle Solanaceae ma a quella delle Convolvulaceae). La sua coltivazione era ancora relegata ad alcune zone montuose della Savoia o di altre zone di confine.

A metà del Settecento ci fu un nuovo slancio in Toscana, grazie ad Antonio Zanon e ad un suo importante studio basato su esperimenti di coltivazione di diverse tipologie di patate in differenti terreni. Egli tentò, inoltre, di descrivere la patata come alimento adatto alla panificazione (tema cruciale in quei tempi), allo scopo di promuoverla agli occhi dei contadini.

A fine Settecento il cuoco napoletano Vincenzo Corrado pubblicò un libro di ricette contenente più di cinquanta modi per preparare o condire le patate, forse ispirandosi al testo di Leonardo De Vegni (architetto), che pochi anni prima ne aveva descritto i diversi usi. Il libro non ebbe però l'effetto

desiderato sulla coltivazione del nostro tubero.

Ci si misero di mezzo anche i problemi tecnici: si pensa che le prime patate diffuse in Italia non furono quelle del genere "tuberosum", ma quelle "andigene", che giungevano a maturazione in un diverso periodo dell'anno rispetto a quello più adatto al territorio nazionale, ovvero il primo autunno. Perciò, inizialmente, non se ne ravvisò affatto l'utilità.

Infine, c'erano forti resistenze culturali. Come tutte le solanacee (belladonna, mandragola, melanzana, ecc...), la patata si ammantò presto di una cattiva fama dovuta ad una sua presunta tossicità; si guadagnò l'appellativo di cibo per il bestiame o al più per i poveri come la castagna e inoltre, come tutto ciò che cresceva sotto terra (compreso il tartufo, nonostante il suo successo presso le classi più abbienti), si pensò che potesse "indurre apoplezia, epilessia e simili mali causati da freddi umori" (Francesco Gallina).



Pianta di patate in fioritura - Credits: <https://lacascinabianca.wordpress.com/category/scenario/page/2/>

C'è voluto un disastro geologico e climatico per convincere i contadini che, effettivamente, la patata poteva essere l'unico modo per sopravvivere al dramma della carestia.

La patata ha, infatti, il pregio di giungere a maturazione in appena un paio di mesi, di produrre un quantitativo di calorie per metroquadro superiore a qualsiasi altra coltivazione cerealicola o tuberosa, e di adattarsi - azzeccando la giusta varietà - a diversi tipi di terreno. Superato, dunque, lo scoglio culturale, la strada appare spianata, tant'è che nei quattro anni successivi al 1815, anno in cui gli effetti funesti dell'eruzione disastrosa del vulcano Tambora si fecero sentire anche in Italia, furono pubblicati una quarantina di opuscoli sul nostro tubero; ma ci vollero ancora cinquant'anni affinché la patata entrasse orgogliosamente e diffusamente nelle cucine italiane. In questo periodo già troviamo indicazioni sulla coltivazione delle patate per uso alimentare umano in Abruzzo, Molise, Liguria e in altre zone d'Italia, principalmente montuose.

Grazie, poi, al lavoro del farmacista e chimico francese Antoine Augustin Parmentier, che applicò in modo rigoroso la scienza allo studio della patata, la consacrazione del tubero in Francia aprì la strada alla sua definitiva affermazione anche in Italia, benché da noi il suo destino fu sempre collegato ai flussi migratori e alle politiche agricole, per poi cementarsi nel lavoro di Pellegrino Artusi con il suo *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*.

## MAGIE NEL BUIO

La semina della patata è piuttosto semplice: si posizionano i tuberi in un solco profondo circa 15 cm, si lasciano 30 cm fra l'uno e l'altro e 50-60 cm tra i solchi, si ricoprono di terra senza pressare troppo ed è fatta. Il periodo migliore è quello successivo al pericolo gelate. In zone siccitose è bene innaffiare ogni tanto; altrove, basterà l'acqua piovana. Dopo la ricalzatura delle piantine si procede alla raccolta: per le patate novelle, si procede quando la pianta è ancora verde, mentre per ottenere patate grandi occorre aspettare l'ingiallimento delle foglie.



Credits: <http://ilprimoorto.altervista.org/coltivazione-patata/>

La conservazione va fatta rigorosamente in luogo fresco e buio, poiché la luce favorisce la germogliazione precoce dei tuberi, con conseguente alterazione delle caratteristiche nutrizionali e del sapore. In particolare, l'esposizione dei tuberi alla luce provoca lo sviluppo della solanina, sostanza tossica che si concentra nei germogli, nelle parti verdastre e nelle patate piuttosto vecchie e rugose. In questi casi, occorre rimuovere con cura ognuna di queste parti prima della cottura.

Esiste poi una credenza popolare secondo la quale le patate sviluppino sostanze tossiche se conservate dopo la cottura, anziché essere consumate immediatamente. Ebbene, è tutto falso. Probabilmente si è pensato che il colore grigiastro che assumono le patate cotte e conservate presupponesse una loro pericolosità. Così non è: si tratta di una semplice reazione chimica che avviene tra il ferro e l'acido clorogenico (contenuti naturalmente nei tuberi) quando entrano a contatto con l'aria (ossidazione). Né il gusto né le caratteristiche nutrizionali subiscono, però, alcun cambiamento. In ogni caso è bene consumare le patate entro pochissimi giorni per il semplice fatto che, data la loro acquosità, possono essere terreno fertile per lo sviluppo di microrganismi.

## DI TUTTI I COLORI

Mentre la patata dolce, di pasta color arancio o bianca, non ha avuto particolare diffusione nella nostra cucina (viene ancora spesso utilizzata come pianta ornamentale, coltivandola in un vaso trasparente con acqua), le altre tipologie si sono diffuse con successo, ma non tutti ne conoscono i più corretti utilizzi. Vediamo i principali.

Pasta bianca: sono patate farinose e ricche di amido, adatte a purée, sformati e composti morbidi.

Pasta gialla: sode e poco farinose, si prestano alla frittura e alla classica cottura in forno.

Patate rosse: solo la buccia ha un colore rossastro, mentre la polpa è di colore giallo spento. Sono decisamente le migliori per gli gnocchi perché formano un impasto sodo e compatto, riducendo drasticamente la necessità di eccedere con la farina o di aggiungere l'ovetto riparatore.

Citiamo inoltre le patate novelle: sono patate appartenenti a varietà molto precoci che vengono raccolte prima di giungere a maturazione. Sono ottime arrosto.

All'interno di ogni macrocategoria esistono poi numerosissime varietà, a seconda degli usi locali e della diffusione zona per zona. A tal proposito, vogliamo accennare al grande lavoro di ricerca e salvaguardia delle varietà "tradizionali" attuato da Massimo Angelini. Ruralista ligure, da trent'anni a questa parte si interessa alla ricerca delle patate coltivate localmente nell'entroterra genovese al fine di non far scomparire queste specie, sicuramente meno produttive delle varietà moderne ma più caratteristiche, gustose e soprattutto simbolo di una preziosa biodiversità. A lui si deve la fondazione del [Consorzio della Quarantina](#) bianca genovese.



## LE PATATE VIP



Accolte ormai a braccia aperte da coltivatori e consumatori, le patate hanno avuto il loro giusto riscatto, con grandi soddisfazioni e ambiti riconoscimenti. Ecco una rapida carrellata delle migliori varietà italiane:

patata novella di Galatina DOP

patata di Bologna DOP

patata della Sila IGP

patata del Fucino IGP

patata dell'Alto Viterbese IGP

patata rossa di Colfiorito IGP

Altre patate importanti:

Quarantina bianca genovese (o patata di Montoggio)

Patata di Cetica (toscana)

Patata di Uboldo (Varese)

#### RICETTE E RICETTARI

Il primo coraggioso ricettario in cui trova posto il nostro tubero risale ad alcuni decenni prima della carestia: *Oniatologia ovvero il Discorso de' Cibi*, edito da Antonio Giuseppe Pagani a Firenze, una delle città in cui si lavorò di più per la promozione della patata in Italia. Gli gnocchi di patate, invece, appaiono per la prima volta ne *Il cuoco galante* di Vincenzo Corrado (Napoli, 1801). Le patatine fritte debuttano ne *Il cuciniere italiano moderno ovvero l'amico dei ghiotti economi e dei convalescenti* (Livorno, 1834): da lì in poi è stato un susseguirsi di sperimentazioni, importazioni dal resto d'Europa (purè, flan, ecc...) e utilizzazioni sempre più disinvoltate e gradite ai consumatori, da nord a sud. Ne *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi, le patate sono utilizzate in quasi tutte le categorie, compresi i dolci. Con la collana "Cento maniere di..." della Biblioteca Casalinga di Sonzogno, infine, piccoli opuscoli facilmente accessibili a diverse fasce della popolazione furono pubblicati uno dopo l'altro nei primi anni del Novecento. Il primo volume conteneva proprio un centinaio di ricette sulle patate.

Per le ricette della settimana, vi rimando ai numerosi contributi in fondo all'articolo.

Fonti:

*Italiani Mangiapatate*, di David Gentilcore, ed. il Mulino - 2013

<http://www.colturaecultura.it/capitolo/origine-e-introduzione-della-patata-europa>

<http://www.colturaecultura.it/capitolo/antiche-ricette>



<http://www.taccuinistorici.it/ita/news/moderna/orto-frutti/patata-e-Parmentier.html>

<http://www.lepatate.com/origine-della-patata.html>

<http://www.lepatate.com/arrivo-in-italia.html>

<http://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/2012/10/08/miti-culinari-8-le-patate-conservate-diventano-tossiche/>

Partecipano come contributors:

[Sara Sguerri, Il Gattò di Patate di Anna](#)

[Alice Del Re, Tiella abruzzese di patate e pomodori](#)

[Serena Bringheli - Pitta di patate salentina](#)

[Leyla Farella, Torta di patate ricca](#)

[Alessandra Gabrielli, Patate ripiene alla toma](#)

[Tamara Giorgetti, Crocchette di patate ripiene di formaggio](#)

[Lucia Melchiorre, Patate per farlo innamorare](#)

[Laura Bertolini, Tortino di patate rosse cn speck e formaggio](#)

[Cristina Tiddia, Minestra di patate](#)

[Camilla Assandri, Patate al cartoccio](#)