

ORTOFRUTTA di stagione

COME MUOVERSI FRA LE PROPOSTE DEL MERCATO

è ancora tempo di patate



IMOLA



KURODA



MONALISA



PRIMURA



AGATA

Tra storia e innovazione

Le patate arrivano in Europa dopo la scoperta dell'America come prodotto coloniale; dapprima vengono impiegate esclusivamente per l'alimentazione animale, poi per la bellezza dei fiori per uso ornamentale, e, infine, solo dopo la seconda metà del '700, grazie all'agronomo chimico e farmacista Antoine-Augustin Parmentier, se ne diffonde il consumo per l'alimentazione umana.

Oggi la coltura della patata si avvale del contributo della tecnica e della scienza che ne hanno fatto uno dei cibi più nutrienti oltre che più economici, non solo in Emilia Romagna, ma in altre regioni italiane, come la Sicilia, la Puglia, la Calabria e il Trentino Alto Adige. In provincia di Bologna si produce la patata Selenella, l'unico tubero arricchito di selenio (un antiossidante che ha un ruolo fondamentale nella difesa dell'organismo dai radicali liberi)

Quasi al traguardo la corsa per la Dop

Finalmente la Patata di Bologna sta ottenendo il riconoscimento europeo che attesta l'eccellenza qualitativa dei prodotti agroalimentari legati in modo univoco al territorio di provenienza: la Denominazione di Origine Protetta. Un successo a lungo atteso e indubbiamente meritato!

senza alcuna modificazione genetica, attraverso una opportuna concimazione fogliare. Selenella è protetta da un solido brevetto di proprietà del "Consorzio delle Buone Idee" e viene prodotta sotto lo stretto controllo dell'Università di Bologna. L'alta qualità universalmente riconosciuta alle patate bolognesi (di pianura e di montagna) non è dovuta solo ai fattori pedoclimatici del territorio, ma anche e soprattutto alla professionalità dei produttori e dei tecnici che li seguono, professionalità che garantisce un prodotto particolarmente buono e di aspetto gradevole, ma anche sano sia dal punto di vista igienico-sanitario che fitopatologico.

Ricca di preziose virtù

Considerata per lungo tempo un alimento povero, in senso non tanto di valore nutrizionale quanto contrapposto ad altri alimenti caratteristici di un certo benessere economico, la patata possiede preziose qualità nutritive e gastronomiche. La patata è composta per il 79% di acqua e per il 21% di sostanza secca. Questa è costituita per il 76% da amido, per il 2% da zuccheri semplici e per il 10% da proteine. I grassi sono presenti in bassissime quantità e praticamente assente è il colesterolo. Il fatto che i carboidrati della patata siano costituiti da amido permette anche ai diabetici o comunque alle persone con livelli di glicemia elevati di poter consumare questo tubero. Tra le vitamine sono presenti la B1 o tiamina e l'acido nicotinico, che

però vengono in gran parte perse durante la cottura. Vi è poi un buon contenuto di vitamina B6, meno sensibile al calore, per cui una porzione di patate è in grado di coprire il 20% del fabbisogno giornaliero. Sono presenti inoltre elevate quantità di vitamina C, importante soprattutto per le sue proprietà antiossidanti. La patata contiene poi

una ventina di sali minerali, tra cui in particolare il potassio, in quantità superiore al contenuto delle banane, il magnesio, il ferro, lo zinco, il cromo, il rame, il manganese. Facilmente digeribile da bambini e anziani può sostituire il pane in qualsiasi dieta ipocalorica che preveda un buon apporto di aminoacidi.

In questo mese si consiglia

Ortaggi

Carote
Cavolfiori della Romagna
Cipolle gialle, rosse, dorate e bianche
Lattughe
Patate
Spinaci di Romagna

Frutta

Kiwi
Arance Tarocco
Mele (ottime da cuocere le varietà locali Imperatore, Campanina e Morgenduft)
Mele di pianura (varietà Fuji e Pink Lady)
Pere Conference, Abate Fetel, Kaiser e Decana del Comizio

Quando acquisti, occhio al colore!

Al di là dell'aspetto estetico, i tuberi andrebbero acquistati in funzione della destinazione culinaria. Ogni varietà presenta infatti una differente reazione alla cottura e quindi una precisa attitudine verso uno degli svariati impieghi culinari. In assenza di indicazioni più precise consideriamo il colore della buccia: preferiamo le rosse a pasta gialla per la frittura (es. Desiree, Kuroda, Cherie), le gialle per tutti gli usi (es. Primura, Monalisa, Spunta), le gialle a pasta bianca per i purè (es. Kennebec, Imola); infine le varietà a buccia e pasta gialla soda sono adatte per insalate (Agata, Nicola, Ambra).

Serve una bussola per "navigare"

Nel mare dei prodotti ortofrutticoli disponibili sul mercato, cosa scegliere per coniugare qualità, prezzo e salubrità?

È sufficiente consultare il sito www.bussolaverde.it e seguire i consigli per gli acquisti elaborati da un comitato di esperti rappresentanti dell'intera catena di approvvigionamento (agricoltori, distributori, associazioni di consumatori, Azienda Sanitaria e altri enti pubblici), che, analizzando i prezzi, gli andamenti produttivi stagionali e i risultati dei controlli igienico-sanitari effettuati sul mercato, è in grado di orientare il consumatore garantendo l'imparzialità delle informazioni.

Un giro al mercato

Si svolge dal 20 marzo al 7 aprile Un giro al mercato 2006. In collaborazione con Acmo e Caab Mercati di Bologna e con l'apporto del Dipartimento prevenzione e igiene degli alimenti dell'AUSL Città di Bologna, l'iniziativa offre a studenti e insegnanti delle scuole medie inferiori della provincia di Bologna un'esperienza educativa interessante sul corretto consumo di frutta e verdura.

LA RICETTA

Crocchette di patate

INGREDIENTI

400 g di patate, 50 g di burro, 4 cucchiai di parmigiano grattugiato, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 1 uovo e 2 tuorli, 50 g di farina, 50 g di pangrattato, 1 dl di olio di oliva, sale, pepe.

Spazzolate e lavate le patate, quindi lessatele con la buccia per circa 30 minuti. Pelatele e passatele nello schiacciapatate. Mettete il passato ancora caldo in un recipiente e amalgamatevi il burro, il prezzemolo, il parmigiano, sale, pepe lavorando a fondo il composto. Separate due tuorli dagli albumi, sbattete il terzo uovo intero in una terrina e tenetelo da parte. Incorporate i tuorli

alle patate e amalgamate bene il tutto. Dall'impatto ricavate dei cilindretti modellandoli con le mani, quindi tagliateli in modo da ottenere crocchette lunghe circa 8 cm. Passate le crocchette prima nella farina, poi nell'uovo e quindi nel pangrattato in modo che ne siano completamente rivestite. Friggetele nell'olio molto caldo, lasciatele sgocciolare su carta da cucina e servitele ben calde.