

// TUBERO

delle lontane Americhe

primum non nocere

FRATEMARCO

La patata è una pianta erbacea originaria delle regioni andine dell'America del Sud. Dalle nostre parti, non nasce allo stato spontaneo, bensì viene coltivata in diverse varietà. Molto note, le patate della Piana del Fucino, le primaticce o novelle dell'area ionica e, anche, quelle rosse di Colfiorito.

La pianta è provvista di due fusti, uno sotterraneo (tubero), che è la parte commestibile, ed uno esterno, che forma la parte vegetativa. Si riproduce interrando i tuberi a una distanza di circa cinquanta centimetri l'uno dall'altro. Tale operazione si effettua, in inverno, nelle zone con clima mite; e, nel mese di marzo, in quelle con un clima più freddo. La raccolta si effettua, invece, da aprile a ottobre, a seconda della varietà e della zona di coltivazione, generalmente, circa tre mesi e mezzo dopo la piantagione, quando le foglie cominciano ad ingiallire. Dopo aver estirpato le piante intere, i tuberi vengono mondati, togliendo le foglie e la terra. Infine, prima di essere immagazzinati, in un ambiente buio e privo di umidità, si lasciano sul campo per alcune ore. In questo modo, la terra rimasta si seccerà completamente e, quindi, sarà più facile rimuoverla.

La patata, in Europa, cominciò ad essere conosciuta, solo dopo diversi anni dalla scoperta dell'America, e, più precisamente, intorno alla metà del 1500; ma, inizialmente, dal punto di vista culinario, non fu apprezzata granché. Veniva considerata una rarità botanica e veniva utilizzata, prevalentemente, come pianta da ornamento. Così, le piante di patata fecero bella mostra di sé negli interni dei palazzi, delle ville e, anche, nei parchi e nei giardini.

In quanto alimento, rimane da dire che, il primo impatto di alcuni spagnoli recatisi in America del Sud, inviati dal loro Re in cerca del mitico Eldorado, davanti a un piatto di patate, non era stato poi tanto negativo, anzi, per niente. Infatti, quando lo spagnolo Francisco Pizarro conquistò il Perù, ed ebbe modo di assaggiare le "papas", come le chiamavano gli



Incas, cucinate a loro modo, non gli dispiacquero affatto, e neanche ai suoi uomini, che se ne nutrivano regolarmente. Un alimento, è bene ricordare, che era alla base dell'alimentazione di un po' tutte le popolazioni che vivevano in Sudamerica.

A tale proposito, per sfatare una falsa credenza, va ricordato che la patata non è tra i vegetali scoperti e portati in Spagna da Cristoforo Colombo, al suo ritorno dalla spedizione che fece conoscere all'Europa il Nuovo Mondo, ma egli ebbe modo,

solamente, di conoscere la cosiddetta patata americana, che si differenzia dalle altre, per il suo sapore dolciastro. In realtà, furono gli scambi commerciali, avviati dai "conquistadores", a dare inizio alla sua coltivazione, prima nella zona andina del Messico e, poi, nell'area dell'America Settentrionale, che, oggi, è denominata Virginia.

Ritornando in Europa, come già accennato, furono in pochi ad apprezzarne le qualità alimentari. Anzi, cominciò a circolare una falsa notizia, secondo la quale, le patate

fossero il principale veicolo di diffusione delle epidemie di lebbra. Poiché fu classificata dai botanici appartenente alla famiglia delle Solanacee, come la belladonna e la dulcamara: piante dalle foglie velenose, veniva, anche, ritenuta una pianta dalle proprietà allucinogene, pericolosa per la salute in generale. Senza contare che, si credeva fosse impiegata, alla stregua delle due erbe già citate sopra, dalle streghe per farne pozioni magiche. Si favoleggiava che, questi intrugli, una volta ingeriti,

erano in grado di dare, alle stesse fattucchiere, la facoltà di volare. In realtà, solo la parte erbacea contiene un alcaloide velenoso, la solanina, mentre, come tutti sanno, il tubero è mangereccio.

Un divertente aneddoto, racconta che, nel 1565, Filippo II di Spagna, inviò, in dono al Papa Pio IV, alcuni sacchi di patate. Purtroppo, a Roma, furono scambiate per tartufi e quindi assaggiate dai cuochi, delle cucine del Quirinale, crude. Trovando, ovviamente, di sapore disgustoso, scongiurarono il Sommo Pontefice di cibarsene. Strano a dirsi, circa 400 anni dopo, ma si tratta di un *si dice* non confortato da prove, si sarebbe verificato l'esatto contrario. La cuoca di Papa Giovanni Paolo II, che era una suora polacca, ricevette da Alba dei preziosi tartufi bianchi, dono della Municipalità albese al Sommo Pontefice, e, scambiandoli per delle patate, li fece arrosto.

Fu Augustin Parmentier, farmacista e agronomo, nonché medico ufficiale dell'esercito francese che, alla metà del Settecento, si rese conto della bontà e della straordinaria importanza alimentare di questi tuberi, ricchi di minerali e di amidi. Sicché, cominciò non solo a coltivarli ma anche a cibarsene e a consigliarli agli altri. Da quel momento, la patata iniziò, seppur lentamente, a conquistare sempre più estimatori. Tanto che, addirittura, qualcuno la sostituì al pane, soprattutto, quando questo, per vari motivi, scarseggiava. Infine, sul finire del '700, si guadagnò un posto d'onore nelle mense di tutta Europa e, assieme, ne furono apprezzate, anche, le qualità officinali. Medici ed erboristi, infatti, iniziarono a sfruttare le proprietà calmanti delle foglie, per nevralgie e reumatismi, mentre, il tubero fu impiegato, soprattutto, per malattie renali.

Ma, oggi, come si sa, le patate vengono, quasi esclusivamente, utilizzate in cucina. Lessate, arrostate, ripiene o fritte, costituiscono un contorno molto adatto sia per i piatti a base di pesce che per quelli a base di carne. Inoltre, vengono utilizzate come ingrediente principale in moltissime ricette: dal ripieno dei ravioli agli gnocchi, dai soufflé al purè, alle zuppe e alle insalate più varie e fantasiose.

La patata contiene: potassio, fosforo, calcio, ferro, sodio, magnesio, manganese, rame e zolfo. Contiene, inoltre, le vitamine B1, B2, B6, C, acido folico, acido pantotico, lipidi e protidi, quindi, non andrebbe mai trascurata, in una dieta equilibrata.

Ricette tradizionali

Soufflé di patate

ingredienti per 4 persone:

400 grammi di patate, 4 uova; 1 decilitro di panna, 50 grammi di grana grattugiato, 30 grammi di burro.

Lavate le patate e cuocetele per circa 40 minuti. Poi pelatele e passatele con lo schiacciapatate. Unite il burro e la panna, amalgamate bene gli ingredienti, quindi aggiungete il formaggio grattugiato, tre tuorli d'uovo ed una presa di sale.

In una terrina, montate a neve ferma, quattro albumi ed incorporateli, con delicatezza, nell'impasto. Trasferite, infine, il composto in quattro piccoli stampi imburati (o in un unico stampo) e cuocete in forno a 200 °C per 40 minuti.

Crema per le mani

La seconda ricetta, a differenza della prima, non va mangiata, chiaramente stiamo scherzando. Potrà servire, invece, a rendere morbide e bianche le vostre mani.

Per prima cosa, procuratevi alcune patate con la polpa farinosa, quindi, latte, acqua di rose e glicerina o, meglio, olio di mandorle. Fate bollire le patate, poi schiacciatele per bene con lo schiacciapatate ed aggiungete latte ed acqua di rose in parti

uguali, quanto basta per ottenere una crema consistente.

Unite, poi, qualche goccia di glicerina o di olio di mandorle, a vostra scelta. Conservate il preparato in frigo, ricordandovi di rinnovarlo ogni settimana. Massaggiate tutti i giorni le vostre mani con questa crema e le ritroverete subito più morbide e bianche.

I primi gnocchi

Alla quinta edizione, stampata nel 1801, de "Il Cuoco galante", Vincenzo Corrado, noto erudito e letterato che, a Napoli, si dedicò a scrivere libri di cucina e organizzare banchetti sopraffini, completava l'opera con il "Trattato delle Patate", in cui riportava tutta una serie di ricette che, come ingrediente principale, prevedevano l'impiego della patata. Tra le tante, di seguito, riportiamo quella sulla prima versione degli gnocchi: "Cotte che saranno al forno le patate, la loro più pulita sostanza si pesta con una quarta parte di gialli d'uova duri, altrettanta di grasso di vitello e anche di ricotta. Si unisce e si lega dopo con qualche uovo sbattuto, si condisce di spezie e si divide in tanti bocconi lunghi e grossi come un mezzo dito, i quali infarinati si mettono nel fuoco bollente, e bolliti per poco si servono nel piatto incaciati e conditi con sugo di carne".