

# PATATA NOVELLA DI SIRACUSA



## ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

I terreni sono quelli a sud di Siracusa, lungo la costa tra Avola, Noto, Rosolini, Pachino e l'estrema Portopalo

In Europa la patata fu introdotto alla fine del secolo XVIII, ma all'inizio venne vista con diffidenza dal mondo contadino. In Italia un contributo per la sua corretta diffusione lo portò il fisico Alessandro Volta, inventore della pila, ma a quanto pare anche cultore della gastronomia italiana. Quando la portò a casa sua da un viaggio in Francia, questo frutto di forma ovoidale, dal colore marrone e dall'aspetto poco invitante fu visto anche dai suoi familiari con grande indifferenza; spiegò loro che quello era un ortaggio commestibile, dal sapore dolciastro, di facile produzione, apprezzato alla mensa dei francesi, chiamato "pomme de terre". Comunque riuscì a convincere i suoi contadini a coltivare e consumare la patata, contribuendone così alla diffusione in Italia.

La coltivazione della patata precoce è stata avviata in Sicilia agli inizi del secolo lungo la fascia costiera jonica a nord di Catania. In seguito tale coltura ha interessato tutte le aree litoranee joniche da Messina a Siracusa. Infatti il ciclo produttivo tipicamente extrastagionale si avvale delle favorevoli condizioni ambientali, quali il clima mite con assenza di temperature minime inferiori a 0°C e terreni fertili e ben disposti (suoli bruno - calcarei del siracusano) proprie delle suddette zone.

La cultivar di patata presente in maniera preminente nel territorio di Siracusa è la "Spunta" affermata grazie alla notevole rusticità e produttività.

## PRODUZIONE e STAGIONALITA'

Strati di terra (circa 50 centimetri di spessore) che poggiano su rocce calcaree, spesso scavate dall'uomo e dagli agenti atmosferici. Sono i minerali di queste pietre a dare alla patata fosforo, calcio e soprattutto vitamina C. ra novembre e gennaio vengono piantati e

già in primavera, grazie ai suoli calcarei che le danno forza e sostanza, diventano patate per essere raccolte. Una vera primizia nell'intero territorio nazionale.

## CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Tale cultivar è caratterizzata da tuberi di grosse dimensioni, di forma ovale-allungata e con pasta di colore giallo paglierino.

Buccia dorata, liscia e sottile, polpa poco farinosa color gialla chiara e forma ovale di media dimensione (diametro 35/70 mm.e peso 120/130 gr.). Appena raccolta si presenta pulita senza residui di terra e priva di bitorzoli che facilitano la pelatura

## EFFETTI SALUTISTICI

Le patate appartengono alla categoria degli alimenti amilacei (contengono il 18% di glucidi sottoforma di amido) e rappresentano la terza più importante fonte di carboidrati nel mondo.

Alla patata vengono attribuite numerose proprietà salutistiche legate alla sua peculiare composizione nutrizionale e alla presenza di alcuni composti bioattivi. Innanzitutto, le patate sono da sempre considerate un cibo fondamentale nel trattamento dietetico della diarrea. Questa tradizione popolare presenta dei validi fondamenti scientifici. Le complicanze nei casi di diarrea sono legate soprattutto alla disidratazione, agli squilibri idroelettrolitici e acido-base, nonché all'eventuale perdita di sangue e proteine. Il rimedio, in caso di diarrea, consiste in prima istanza nel ripristinare un corretto equilibrio idroelettrolitico: la patata bollita è un alimento ideale a questo fine, grazie ad alcune sue caratteristiche peculiari: presenta un basso contenuto di fibre alimentari (pari a 1,6 g in 100 g di alimento) e quindi non agisce come fattore irritante della mucosa intestinale; è caratterizzata da alta digeribilità, poiché i granuli di amido da cui è composta presentano dimensioni molto ridotte; è dotata di elevato indice glicemico, pertanto fornisce substrati energetici immediati in una condizione che spesso è di ipoalimentazione; presenta un quantitativo di grassi quasi irrilevante (pari all'1%), e quindi l'assunzione della patata non impegna particolarmente l'apparato digerente; ha un elevato contenuto di potassio, pari a 570 mg per 100 g di alimento, quantità che aiuta a ristabilire l'equilibrio idroelettrolitico scompensato a causa dell'abbondante perdita di liquidi; è una delle fonti più rilevanti di vitamina C (variabile fra i 15 e i 25 mg per ogni 100 g di alimento), un'importante molecola antiossidante, e delle vitamine del complesso B, in particolare di vitamina B5 (acido pantotenico), di cui fornisce 0,2 mg per 100 g di alimento; è una buona fonte di polifenoli, anch'essi molecole antiossidanti, e risulta quindi utile a combattere lo stress ossidativo che viene a determinarsi nell'organismo per la disidratazione. Il contenuto di polifenoli aumenta dopo la cottura, se questa viene effettuata con la buccia. Ciò potrebbe essere spiegato con il fatto che alcuni acidi fenolici sono presenti nello strato esterno della patata, cioè nella buccia. Durante la cottura in acqua, tali sostanze fenoliche sembrerebbero essere rilasciate dalla buccia alla polpa del tubero; le patate di colore giallo sono inoltre una buona fonte di carotenoidi (provitamina A), anch'essi molecole dotate di importante attività antiossidante e antinfiammatoria. La quantità di provitamina A è direttamente legata all'intensità del colore della patata.

Con la bollitura, si ha la perdita delle sostanze più solubili (vitamine e sali minerali): questa perdita può essere ridotta evitando di eliminare la buccia, in quanto nel tubero le sostanze di riserva non sono egualmente distribuite: sali minerali e vitamine sono infatti accumulati nelle immediate vicinanze proprio della buccia.

La migliore forma di cottura per la patata, al fine di mantenerne al meglio le peculiarità nutrizionali e la presenza di composti bioattivi, è quella a secco: sotto la cenere o al forno

## L'ALIMENTO IN CUCINA

È una patata che si adatta a molteplici usi in cucina: in insalate, al vapore, al forno, puré, gnocchi, frita. Tiene bene la cottura, ha una consistenza media, è debolmente farinosa, poco umida, ha grana fine e sapore delicato

