

FEBBRAIO 2015

CUCINA MODERNA

110
RICETTE
TUTTE PROVATE
PER VOI

frittelle

nuovi impasti
e nuove forme

SAN VALENTINO

Dolci piccanti
per farlo capitolare

Intorno alla potentia

Un menu conviviale
stuzzicante e di stagione

Ciambelline
di patate dolci
pag. 15

A. MONTADORI

PAG.
76

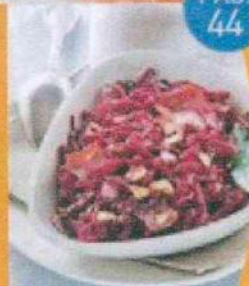
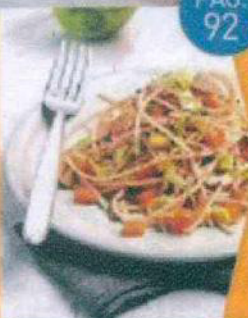
**SECONDI CON
LA COPPA FRESCA**
Un taglio morbido,
saporito e
economico che
ci regala stracotti
e spezzatini
molto speciali

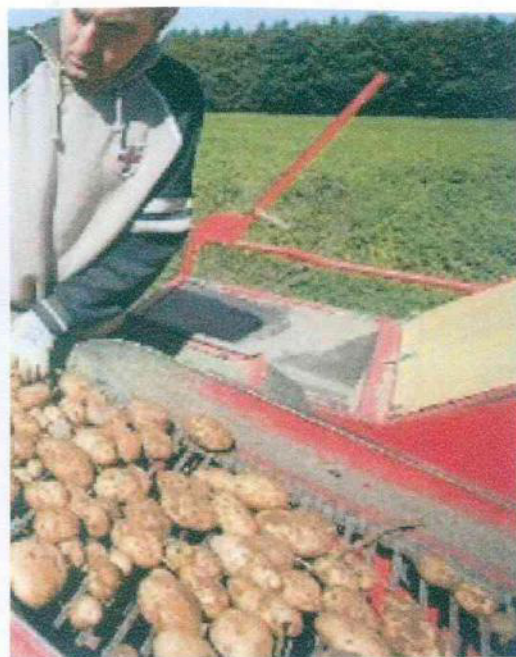
PAG.
92

**PASTA
ALTERNATIVA**
Di farro, grano
saraceno, mais
e kamut per
primi insoliti
e leggeri, tutti
da scoprire

PAG.
44

**CAVOLO
ROSSO**
Ricco di vitamine
e ottimo
come contorno
crudo e cotto,
negli stufati
e nelle zuppe





il caso della patata di montagna della provincia di Torino, di quella trentina, di quella veneta dei terreni rossi del Guà. Altre coltivazioni tradizionali italiane sono la patata di Montese (coltivata in provincia di Modena), la novella Sieglinde di Galatina (della provincia di Lecce), la tipica di Siracusa e la Felix campana. Alcune sono tutelate da consorzi che garantiscono il rispetto del disciplinare di produzione.

Arricchite con selenio e iodio

Al recupero delle varietà locali, sul versante della ricerca corrisponde l'innovazione. Così, ormai da anni, in commercio si trovano le patate arricchite con selenio o con iodio. Sono prodotte in Emilia-Romagna con un metodo naturale: i due elementi vengono spruzzati sulle foglie delle piante, direttamente nei campi; così si accumulano nella polpa dei tuberi dove rimangono anche dopo la cottura. Si tratta di un arricchimento interessante dal punto di vista nutrizionale, anche se non bastano le sole patate per il fabbisogno del nostro organismo: per coprire le quantità giornaliere raccomandate di questi due micronutrienti bisognerebbe consumare da 600 g fino a 1 kg di patate al giorno.

UNA PATATA UN UTILIZZO

Il 60% degli italiani preferisce comprare le patate confezionate in sacchi di juta che, spesso, contengono più varietà con diversa resa in cucina. Per non sbagliare acquisto, è meglio preferire le confezioni su cui viene specificato l'uso consigliato. Di solito è riportata la modalità di cottura o viene specificata la consistenza della pasta: compatta va bene per il fritto, soda per la cottura al vapore e la lessatura, farinosa per puré e gnocchi. Anche il colore della pasta o della buccia può aiutare a fare l'acquisto giusto. Ecco come orientarsi.

BIANCA: PURÉ E IMPASTI

La patata migliore è quella con buccia chiara, pasta di colore bianco-avorio e polpa farinosa; si amalgama facilmente con altri alimenti e quindi è adatta alla preparazione degli impasti, sia per i dolci che per rotoli e gnocchi.

GIALLA: INSALATE, UMIDO E GRATIN

Quelle più adatte sono le patate con buccia spessa di colore bruno chiaro e pasta gialla, compatta e soda. Le sue qualità di questi tuberi risaltano soprattutto se si cucinano in insalata e in umido; hanno un'ottima resa anche gratinati o fritti.

ROSSA: FRITTURE E GNOCCHI

L'ideale per la frittura è una patata compatta e asciutta, come quella con la buccia rossa e la pasta gialla. Grazie al suo basso contenuto di acqua questa patata è ottima anche per preparare gnocchi di consistenza molto soda.

NOVELLA: ARROSTO, LESSATA E AL VAPORE

Le migliori sono le patate novelle, con la pasta bianca o gialla. Piccole, molto acquose e tenere, sono perfette arrosto, al vapore o lessate. Ottime cucinate con la buccia, particolarmente tenera e delicata.

