

Fm

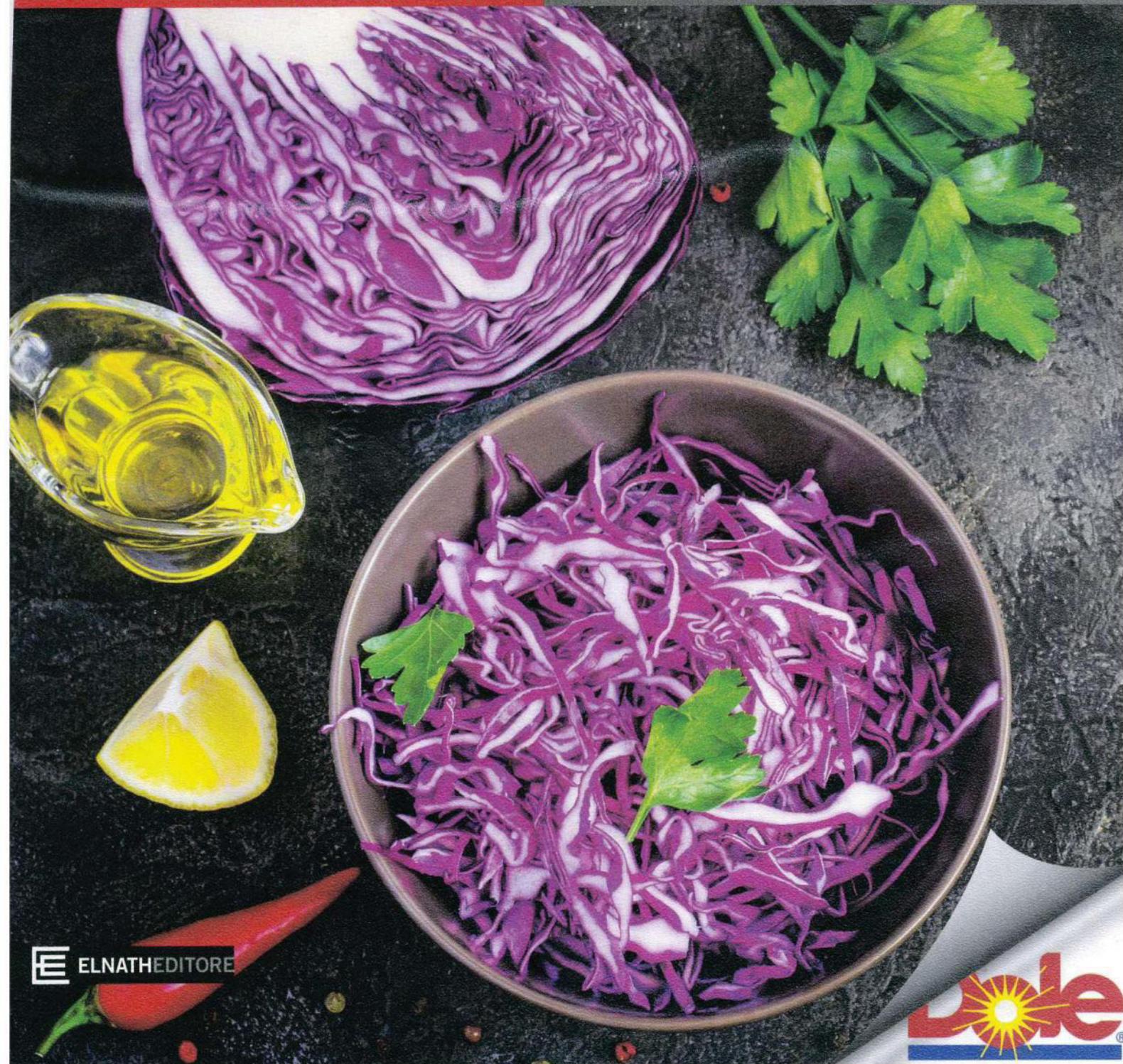
Fruitbookmagazine.it

I SUPERFOOD? NO, ORA CI SONO GLI SMARTFOOD!

La ultime scoperte della scienza dicono che alcuni frutti e ortaggi non solo prevengono le malattie ma ci aggiungono anche anni di vita. Il settore sarà in grado di trarre vantaggio da questo assist servito su un piatto d'argento?

IDEE TENDENZE MERCATI BUSINESS

N.17 | OTTOBRE 2016 | TRIMESTRALE





Durante il convegno "Patata italiana: tutti i benefici svelati", che si è svolto lo scorso autunno durante Expo, la dottoressa Laura Primavesi, ricercatrice del Centro Studi Sprim, ha mostrato il grafico a lato per evidenziare come la patata rappresenti un'alternativa ai cereali, perché è fonte di carboidrati complessi e perché presenta un profilo nutrizionale simile a quello della pasta o del riso, con quasi il 40 per cento di calorie in meno per porzione e una maggiore quantità di micronutrienti rispetto ai due cereali considerati nel confronto.

86

A detta degli esperti, la patata rappresenta un'alternativa ai cereali, perché è fonte di carboidrati complessi e perché presenta un profilo nutrizionale simile a quello della pasta o del riso (si veda il confronto del grafico qui sopra). "Infatti, una porzione di patata (200 grammi secondo le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana) apporta proteine, lipidi, carboidrati e fibre in quantità simili a quelle di una porzione (80 grammi) di pasta o di riso e con quasi il 40 per cento di calorie in meno per porzione", ha spiegato la dottoressa **Laura Primavesi**, ricercatrice del Centro Studi Sprim, "e ancora, forse non tutti sanno che una porzione di patate apporta più micronutrienti di una porzione di questi due cereali". Ad esplorare ulteriormente le straordinarie valenze nutritive della patata è stata la dottoressa **Ambra Morelli**, responsabile dell'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID) per la regione Lombardia: "La patata è ricca di carboidrati complessi, ossia la qualità di zuccheri che nell'alimentazione equilibrata dovrebbe essere maggiormente rappresentata. Inoltre, è fonte di vitamina C, vitamine del gruppo B e di sali minerali come il potassio. Infine, è utile ricordare che la patata è un alimento altamente saziante e non contiene glutine: può dunque essere consumata in sicurezza da tutta la popolazione". Quindi, meglio una porzione di gnocchi o di patate lesse con un filo di olio rispetto al solito piatto di pasta o al risotto.

Forte di tante virtù nutrizionali, la patata non può più essere considerata semplicemente come un contorno, bensì come una valida opzione da inserire in una dieta bilanciata e da abbinare a fonti proteiche per un pasto completo di tutti i nutrienti. L'estrema versatilità la rende adatta a tutte le cotture anche se, per preservarne al meglio la qualità nutrizionale, sono preferibili la cottura al vapore o cotture brevi, per esempio nel microonde. "Ne esistono moltissime qualità e colori, ognuna con caratteristiche aromatiche e nutrizionali specifiche e che possono essere usate come ingrediente di infinite preparazioni, come le crocchette, gli sformati, gli gnocchi", ha spiegato Ambra Morelli. E la loro versatilità in cucina è evidente anche in cottura: al forno, fritte, bollite, al cartoccio... sono sempre gustose. La cosa migliore, poi, sarebbe mangiarle con la buccia perché lì si concentrano molte sostanze benefiche. Ma, al di là degli aspetti nutrizionali, la patata è una coltura virtuosa anche in termini di sostenibilità ambientale: basso consumo di suolo per calorie prodotte, limitato utilizzo delle risorse idriche, ridotto impatto ambientale in termini di anidride carbonica immessa nell'atmosfera (si veda in proposito il grafico di pagina 84). Infine, la patata si può considera-



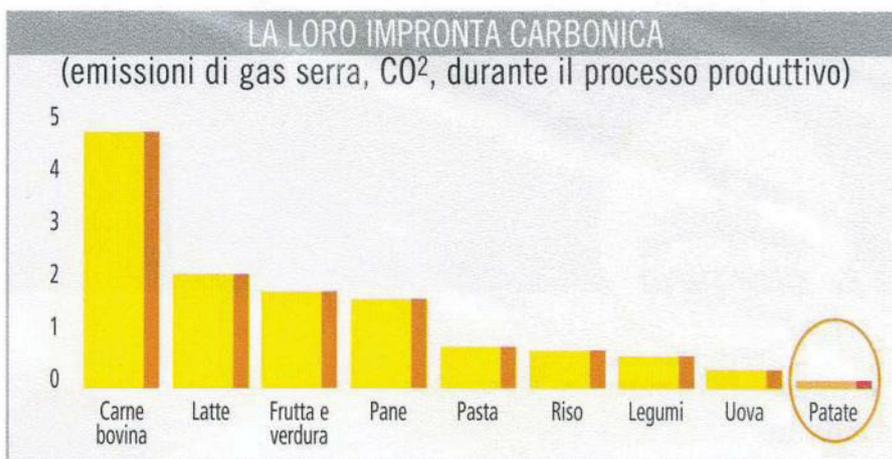
Selenella è leader di mercato e punta di eccellenza della pataticoltura italiana, una patata 100 per cento italiana, dall'elevato valore nutritivo e fonte di selenio, un antiossidante naturale che protegge le cellule dallo stress ossidativo e che contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario. Oggi Selenella è una gamma completa di patate e di prodotti di alta qualità, proposti dal Consorzio Patata Italiana di Qualità, una realtà radicata nel territorio Emiliano Romagnolo, Bolognese in particolare, di grande tradizione agricola, specializzata ormai da due secoli nella pataticoltura di qualità. Il Consorzio assicura l'origine tutta italiana di Selenella attraverso sistemi di tracciabilità e certificazione di filiera dal campo alla tavola.



*Viola la buccia, viola la polpa. Popolari in Sud America, cominciano a essere coltivate anche in Europa. Rientrano tra i venti **smartfood** che aggiungono anni alla nostra vita se assunti con regolarità. "Il motivo per cui battono dieci a zero le patate più comuni - si legge nel libro *La dieta Smartfood* - è la presenza di antocianine, i pigmenti che le colorano e che le rendono chic per le pietanze blasonate degli chef. Sono ricche di fitocomposti preziosi non solo nella buccia (come le melanzane) ma anche nella polpa".*

re un tesoro anche a livello economico: ha un prezzo accessibile (una porzione costa circa 20 centesimi), si conserva a lungo e la sua grande versatilità in cucina riduce la possibilità di spreco a livello domestico. Persino i suoi scarti, possono trovare impiego in cucina, nel giardinaggio e per la produzione di energia da biomasse.

Insieme con il frumento, il riso e il mais, la patata rappresenta oggi uno dei quattro pilastri su cui si fonda la base alimentare dell'umanità ed europea in particolare. "Ma a differenza dei primi due alimenti, diffusi nei quattro continenti fin dall'antichità, mais e patate sono l'esito dell'ultimo grande processo di integrazione della base alimentare planetaria avvenuto a metà del secondo millennio con la scoperta delle Americhe", ha affermato **Alberto De Bernardi** a capo del Dipartimento di Storia, Cultura e Civiltà dell'Università di Bologna. Infatti la patata arriva in Europa nella seconda metà del '500 e il suo ingresso nell'alimentazione e poi nella gastronomia europea è lento e controverso. "In Italia, la patata impiega circa due secoli ad uscire dagli orti botanici, dove era coltivata per la sua bella infiorescenza, e a farsi largo tra i cibi comunemente consumati, man mano che diventano note le sue potenzialità nutrizionali, che i contadini imparano a integrarla nell'agricoltura promiscua e che si affinano le tecniche culinarie. Ed è solo agli inizi del secolo scorso che compare una gamma di ricette fat-



ta di gnocchi, tortelli e ravioli, pani, patate fritte, torte e timballi, che integrano la tradizionale tecnica di bollitura ereditata dal passato", ha spiegato De Bernardi. Tuttavia, la patata rimane al margine dell'alimentazione nella prima metà del '900 perché mentre avanza il processo di urbanizzazione deve reggere la competizione con cibi ormai tradizionali, come pasta e riso. Questo quadro rimar-

rà più o meno invariato fino a quando la patata entrerà nei processi di trasformazione industriale, che inizialmente - siamo nel 1936 - la propongono come alimento estraneo al pasto tradizionale attraverso l'invenzione della patata fritta. Nel dopoguerra la patata avrà una nuova vita entrando nei circuiti di surgelati e piatti pronti.