



alimentació - salut - cultiu

Parlem de patates

Patata, pataca, trumfo, creïlla, trumfa... són alguns dels noms més comuns per anomenar un dels vegetals més consumits al món. Ocupa el cinquè lloc en el rànquing mundial de consum d'aliments; no hi ha país que no tingui alguna recepta amb patates. Tanmateix no sempre ha estat així, fins i tot en l'actualitat hi ha moltes dietes que l'exclouen o són reticents a consumir-la, però la realitat és que aquest tubercle té una història interessant i va jugar un paper important en èpoques d'escassetat i penúria.

TEXT I IMATGES: ROSA TORRAS, TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA¹.

L'origen

La patata arribà a les nostres cuines provinent del Nou Món (com el tomàquet, el pebrot i el blat de moro). En un principi la patatera va triomfar com a espècie botànica ornamental per la bellesa de les seves flors que, fins i tot, es menjaven com una exquisidesa, com ara fem amb les flors de carbassó. El tubercle, en canvi, el consideraven menjar per al bestiar.

Però, com va arribar a ser un aliment bàsic a tot arreu?

Durant la Guerra dels Set Anys, 1756-1763, la població de Prússia combatia la fam gràcies a les patates. L'agrònom francès Antoine de Parmentier estava reclòs en un camp de presoners de guerra, on no es menjava res més que patates. Un cop alliberat, tornà a França i va voler convèncer Lluís XVI de promoure el seu cultiu amb l'objectiu de combatre la fam en èpoques convulsives. El monarca

La reina Maria Antonieta es va guarnir els cabells amb les flors del tubercle i Lluís XVI el va popularitzar.

li va cedir unes hectàrees perquè en conreés. Amb la primera collita es va oferir un sopar a palau on tots els plats van ser elaborats amb patates. La reina Maria Antonieta es va guarnir els cabells amb les flors del tubercle.

El rei francès es va deixar convèncer i, per popularitzar-la, va dur a terme una de les millors campanyes publicitàries de la història. Va ordenar a la Guàrdia Reial que custodiés el camp de patates

només de dia. El veïnat encuriòsit va caure al parany. A les nits, entraven al camp a robar les plantes del conreu. I així va ser com les patates van arribar a totes les cuines.

Encara avui tenim elaboracions a base de patata que s'anomenen "a la Parmentier".

A la cuina

La patata no és una verdura, sinó un tubercle ric en midó, encara que moltes vegades es confongui. Per tant, caldrà anar amb compte en dietes de control de pes i diabetis a causa de la seva càrrega glucèmica. La millor manera de consumir-la és acompanyada de força verdura i algun greix de qualitat, com un bon oli d'oliva verge extra, ja que farà alentir la velocitat d'absorció de l'hidrat de carboni. De fet, el nostre receptari n'és ple d'exemples: trinxat de Cerdanya (amb col), trinxat amb bledes o espinacs, patates amb bolets, amb verdures escalivades, en amanides... En fi, el receptari és immens, i cada estació té els plats més adients per al seu consum.

Altres maneres molt populars i delicioses de consumir-les és combinada amb peix: pop a la gallega, patates amb bacallà o arengades, estofades amb sípia...

La millor manera de cuinar-la és bullida amb pell o cuita al vapor.

Propietats nutricionals

La patata és un tubercle molt digestiu, ric en aigua, midons, potassi i altres minerals, i que segons com es prepari tindrà un gran efecte prebiòtic (nodreix i millora la nostra microbiota intestinal) i poc calòric. D'entrada aquest perfil, la fa molt útil en qualsevol trastorn digestiu, per regular la hipertensió i retenció de líquids, i com a bona font d'hidrats de carboni en general.

Per beneficiar-nos de l'efecte prebiòtic cal cuinar-la primer amb pell o al

vapor, i deixar-la refredar a temperatura de nevera. Aquest procés de refredar la patata (encara que es torni a escalfar posteriorment, això sí, a temperatures que no superin els 130° C) farà que canviï l'estructura del midó, impedit que s'absorbeixi en l'àmbit digestiu, i fent que arribi intacta als nostres bacteris intestinals bons, que se'n poden alimentar.

Les patates, "ni verdes ni grillades"

Cal saber però, que la patata, el tomàquet, el pebrot i l'albergínia pertanyen a la mateixa família, les solanàcies, que es caracteritza perquè produeixen solanina. La solanina és una substància tòxica, no només per a consum humà, sinó també per a altres espècies animals.²

La solanina s'acumula sobretot sota la pell de la patata, en major concentració si aquesta és verda o grillada. Per això és molt important emmagatzemar-la bé, preservant-les de la llum i l'escalfor, en un lloc fresc, sec i a les fosques, mai a la nevera perquè el fred excésiu n'altera el sabor i la textura. I per consumir-les peleu-les bé, i refuseu-ne les grillades o verdes.

Al mercat

Seguiu els criteris que ajuden a fer una tria saludable dels aliments: de proximitat, de temporada, i, sempre que sigui possible, ecològics.

A casa nostra, la collita va de mitjans de juny, les primerenques, fins a l'octubre les més tardanes o de muntanya; com les de Prades, Camprodon, Alt Solsonès, la Garrotxa i Osona.

Us convido que adquireu patates de qualitat, aprofitant la collita nova i que les deseu correctament. Penseu que als supermercats i grans superfícies les patates estan constantment exposades a la llum i temperatura i en desconeixem la trajectòria i el maneig. ❀

AMANIDA DE PATATA I ZOODLES AMB PESTO DE MENTA

Zoodles és el nom que reben les hortalisses crues tallades en forma de pasta italiana; normalment d'espirals o espaguetis. Per fer zoodles, a no ser que sigueu uns manetes amb el ganivet o el pelador, podeu utilitzar un estri especial per fer espirals. Teniu tantes combinacions de verdures com vulgueu, jugueu amb textures, sabors, colors...

Ingredients per a 4 persones:

- 4 patates mitjanes
- 1-2 carbassons mitjans
- 3 pastanagues
- 1-2 remolatxes crues
- Un grapat de pinyons del país
- Fulles de menta
- 1 llima o llimona
- Sal marina
- Oli d'oliva verge extra

Per a la salsa pesto de menta

- 30 g d'ametlles torrades i pelades
- 15 g de festucs torrats
- 1 cullerada de pinyons del país
- 1/2 tassa de fulles d'orenga
- 1/4 tassa de fulles de menta
- 1 all trinxat
- Sal marina
- Oli d'oliva verge extra

1 Renteu i coeu les patates senceres amb pell durant 35 minuts amb un xic de sal. Traieu-les de l'aigua i les deixeu refredar. Això ho podeu tenir fet i reservat a la nevera.

2 Peleu les patates en el moment de preparar el plat.

3 Renteu i/o raspalleu els carbassons, les pastanagues i peleu la remolatxa.

4 Amb l'ajuda d'un aparell per fer zoodles passeu primer la pastanaga, després la remolatxa i per últim el carbassó. Reserveu-los cadascun en un bol amb un raig de suc de llima o llimona.

5 Prepareu la salsa. Tritureu tots els ingredients menys l'oli. Quan tingueu la textura desitjada, afegiu-hi l'oli que vulgueu amb el setrill. La salsa es pot tenir preparada abans, i en lloc de pinyons, podeu fer servir els fruits secs que tingueu a mà; nous, avellanes, pipes...

6 Munteu el plat amb medallons de patata, i les espirals de verdures al damunt. Amaniu-ho bé amb el pesto, uns quants pinyons i unes fulles de menta.





PRODUCTES D'AGRICULTURA ECOLÒGICA

la grana

Ctra. Mirambell-Algora Km.21
08285 St. Vinyes de Dalt (08028)

FRUMES I CEREALS - LLEGNERS
ARRISSONS - CEREALS EN GRÀ - LLEGNERS
FRUMES, GRÀS I HERBES DE CEREALS
FRUMES SECS, SACHES I EMPLACAMENTS
FRUMES VEGETALS - SONS I HERBES
FRUMES ALIMENTÀRIES - SÈMOLLES

Tel. 938 331 300 | www.la-grana.com

FRUMES I HERBES DE QUALITAT A DISPONIBLES DE 1000 A 2000 g

1. Rosa Torras té el bloc elraconetdelarosa.blogspot.com.es.

2. Vegeu l'article "Aquí hi ha tomàquet" a l'Agrocultura Núm. 64