

PASTA E PATATE



La patata è un tubero commestibile ottenuto dalle piante della specie *Solanum tuberosum*, molto utilizzato a scopo alimentare.

Dal punto di vista nutrizionale le patate sono conosciute principalmente per l'alto contenuto in carboidrati (circa 26 grammi in una patata di 150 g, cioè medie dimensioni), presenti principalmente sotto forma di amidi. Una piccola ma significativa parte di tali amidi delle patate è resistente agli enzimi presenti nello stomaco e nell'intestino tenue, sì da raggiungere l'intestino crasso quasi intatto. Si ritiene che questi amidi abbiano effetti fisiologici pari a quelli delle fibre alimentari.

Le patate sono fonte di importanti vitamine e minerali. Una patata di medie dimensioni (150 g), consumata con la buccia, fornisce 27 mg di vitamina C (45% della dose giornaliera raccomandata), 620 mg di potassio (18% della dose giornaliera raccomandata), 0,2 mg di vitamina B5 (10% della dose giornaliera raccomandata), oltre a tracce di tiamina, riboflavina, folati, niacina, magnesio, fosforo, ferro e zinco. Inoltre il contenuto di fibre di una patata con buccia (2 g) è pari al contenuto di fibre del pane integrale, della pasta e dei cereali. Oltre alle vitamine, ai minerali ed alle fibre, le patate contengono svariati composti fitochimici, quali i carotenoidi ed i polifenoli.

Non tutte le sostanze nutritive delle patate si trovano nella buccia; questa contiene circa la metà delle fibre, ma più della metà delle sostanze nutritive sono contenute nella polpa. La cottura può alterarle notevolmente.

Le patate novelle e le varietà a forma allungata contengono una quantità minore di sostanze tossiche, e rappresentano una fonte eccellente di nutrienti. Le patate sbucciate e conservate a lungo perdono parte delle proprie proprietà nutrizionali, benché mantengano il proprio contenuto

di potassio e vitamina B.

Le patate sono spesso escluse dalle diete a basso indice glicemico, in quanto si ritiene che possiedano un'alta quantità di zuccheri. In realtà l'indice glicemico delle patate varia in maniera considerevole a seconda della loro varietà (patata a buccia rossa, a pasta bianca, eccetera), della loro origine (zona di coltivazione), della preparazione (metodo di cottura, se consumata fredda o calda, in puré, a tocchetti o intera ecc.), e degli altri cibi con cui si accompagna (salse ricche di grassi o ad alto contenuto proteico). [\[Fonte Wikipedia\]](#)

//

Ingredienti x 4 persone

- 6 Patate medie
- 1/2 carota grande
- Un po' di sedano
- 1 cipolla grande

Preparazione

1. Sbucciare Patate e la Cipolla e lavarle assieme al resto delle verdure
2. In una pentola capiente inserire tutti gli ingredienti e coprirli con l'acqua; cucinare il tutto a fuoco moderato finché la carota non sarà morbida al tatto
3. Una volta cotto lasciar raffreddare
4. Una volta raffreddato il tutto, passate il minipimer direttamente in pentola in modo da ottenere un composto semiliquido
5. Portate quindi ad ebollizione e buttare poi la pasta (possibilmente ditalini oppure o riso), e cucinare il tutto a fuoco moderato

