

Ipomea batatas (Batata edulis)

Famiglia: Convolvulaceae

volgarmente nota come “*patata americana*”

proviene dall’America Centrale e Centro Meridionale, introdotta in Europa dagli Spagnoli attorno al 1550, molto diffusa in tutto il Mondo, la parte utilizzata è il rizotubero:

che contiene:	Amido	15-20%
	Saccarosio	3-6%
	Proteine	1-1,5%
	Fibra	1%
	Cellulosa	0,5%
	Sali Minerali	2%
	Vitamine B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ , Niacina, Acido Folico, Cumarine, Furanoterpenoidi	

Kcal x 100 gr = 140

la fecola contiene:	Acqua	10-12%
	Amido	70%
	Zuccheri	9%
	Cellulosa	2,5%
	Sali Minerali	3%

Ha molteplici indicazioni: viene utilizzata per le anemie, l’ipertensione arteriosa e il diabete; la buccia (CAIAPO) agisce riducendo la glicemia basale, con un aumento della capacità dell’insulina di ridurre il glucosio nel sangue, il colesterolo e l’emoglobina glicosilata. Attualmente l’incremento delle allergie e/o intolleranze alimentari, ha fatto crescere la richiesta di questo rizotubero che è insostituibile nelle diete consigliate dagli Esperti e che hanno dato ottimi risultati.

CONSERVAZIONE DELLE PATATE

La conservazione delle patate in ambiente domestico è spesso difficoltosa, di seguito vi diamo alcuni consigli per evitare alcuni tipici problemi come l'inverdimento e l'avvizzimento dei tuberi.

Prima cosa è necessario disporre di un luogo aerato, buio ed asciutto al punto giusto: non troppo per evitare perdita di peso e non troppo poco perché si possono formare marciumi e si favorisce l'emissione dei germogli. Per lo stesso motivo, si consiglia di non lavare le patate prima della conservazione, in quanto si arricchiscono eccessivamente di umidità. La temperatura ideale dovrebbe essere compresa fra 8 e 10° C.

Se le patate formano dei germogli durante la conservazione non è un problema, si tolgono facilmente prima dell'uso in cucina ed i tuberi non hanno effetti indesiderati sull'impiego alimentare, purché non siano stati esposti alla luce.

P.S. Il fatto che questo tipo di tubero non dia allergia è stato **da me sperimentato da oltre 40 anni di esperienza in campo allergologico** (tra l'altro non esiste, per quanto riguarda le mie conoscenze, un caso citato in letteratura) su centinaia di pazienti affetti da allergie alimentari che assumendoli non hanno mai avuto reazioni allergiche. Quindi **“in bocca al lupo!”**