



FEASR

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale
«L'Europa investe nelle zone rurali»



Région Autonome
Valleé d'Aoste



Regione Autonoma
Valle d'Aosta



Corso di “cuisine rurale valdôtaine”

Lezione del 29 Settembre 2014

LE PATATE:

UNO DEGLI INGREDIENTI BASE DELLA CUCINA VALDOSTANA



www.saveurscampagnardes.it
info@saveurscampagnardes.it
+39 329.2782068 / +39 339.1290742

Giovanna Ruo Berchera
Ezio Straccini
Caterina Ciancamerla

L'Europa investe nelle zone rurali

Sommario

Le patate	3
Approfondimenti nutrizionali	5
Le patate, fanno bene o fanno male?	5
La ricchezza delle patate	5
Aspetti negativi della patata.....	6
Come possiamo abbassare l'IG?	7
“Soça” della Valle del Gran San Bernardo e in particolare di Gignod	9
Frittata di patate.....	10
Sformatini di patate e verza con vellutata di patate viola e porri.....	11
Beignet di patate	12

Le patate

La patata, come tutti sanno, fino alla metà del XVI secolo era sconosciuta in Europa. Portata nel vecchio continente dai conquistatori spagnoli intorno al 1550, inizialmente fu apprezzata come pianta ornamentale per i suoi fiori ma non come alimento. Per almeno un secolo la sua presenza passò quasi inosservata, poi, a causa delle continue carestie, se ne scoprirono le proprietà alimentari ed iniziarono i primi tentativi di coltivazione. Ma la strada per la sua diffusione era ancora lunga. Fu solamente in occasione della carestia del 1770 e per effetto degli studi del farmacista francese Parmentier, il quale lanciò un'efficace "campagna promozionale", che la patata iniziò ad essere coltivata in tutta Europa. E ciò, anche grazie alla grande adattabilità della pianta ai diversi tipi di clima e di terreno. In Valle d'Aosta, molto probabilmente, le prime coltivazioni di patate iniziarono a diffondersi già agli inizi del 1700 per via del fatto che la Valle è sempre stata un luogo di transito e aveva intensi rapporti con la Francia e con la Savoia. Nel corso dell'Ottocento e fino al secondo dopoguerra del secolo scorso, le patate (in patois: tartifle o trafolle) divennero uno degli ingredienti indispensabili per la sopravvivenza poiché le patate, rispetto ad altre coltivazioni, avevano una buona resa anche fino a 1800 metri e conseguentemente ci si poteva sfamare, sostituendo, totalmente o parzialmente il pane in certe giornate. Non meno importante, il fatto che le patate si potevano conservare facilmente. In Bassa Valle prevaleva la coltivazione della classica patata "bianca" (soprattutto "Quarantine" e, dopo il 1905, anche Bintije) mentre, nelle aree sopra i mille metri, per le caratteristiche climatiche e di terreno, si coltivavano prevalentemente patate dalla buccia rossa, adatte per la cottura (lesse e in minestra). In Valle, sono numerosissime le ricette a base di questo tubero appartenente alla famiglia delle solanacee; quasi sempre, variano da famiglia a famiglia e spesse volte, trattandosi di ricette popolari, mai codificate, lo stesso piatto viene denominato in modo totalmente diverso da un paese all'altro. Alcune di tali ricette, con qualche piccola variante in base alle tradizioni locali, si trovano in moltissime località di tutto l'arco alpino poiché le materie prime a disposizione a una certa quota non cambiano molto. Ne è un esempio: la "fricacha de tartifles" costituita da patate stufate in una padella (in ferro o in rame stagnato) con porri e/o cipolla con l'eventuale aggiunta di un filo di latte o acqua per farle ammorbidire; altre varianti prevedono anche l'aggiunta di lardo o salsiccia. Lo stesso nome prende una sorta di frittata senza uova fatta con patate crude grattugiate o affettate sottilissime, ben schiacciate in padella, cotta per almeno 20 minuti nel burro o strutto finché rimane ben dorata. Detta frittata, secondo gli usi può essere insaporita con cipolle o un poco di lardo.

Enrica Clapasson di Gignod (93 anni ben portati e una grande cultura), in una recente intervista mi ha raccontato che quando era piccola, lei e la sua famiglia mangiavano

tantissime patate. *“Riempivamo un’intera stanza di patate; quelle che non mangiavamo noi, quelle rosicchiate o piccolissime, erano destinate ad alimentare il maiale che ogni anno allevavamo per avere un poco di carne e qualche salame”.* Qui a Gignod (988 metri s.l.m.) – prosegue – *si coltivavano sia patate bianche che patate rosse. A Saint-Remy-En-Bosses invece si coltivavano patate rosse mentre ad Allain entrambe. In questa zona, e nelle aree non troppo elevate, era abitudine coltivare nei solchi delle patate anche le fave. In questo modo si sfruttava al massimo il poco terreno a disposizione e allo stesso tempo le fave arricchivano il terreno di sostanze azotate. Di tanto in tanto, le famiglie si scambiavano le patate tenute da parte per la semina per ottenere una maggiore produttività. Gli abitanti dell’alta valle del Gran San Bernardo coltivavano molte patate e non avevano frutta per via dell’altitudine elevata; conseguentemente siccome a Gignod si producevano molte pere da cottura e mele barattavano patate con mele e pere allo stesso prezzo. Tali pere da cottura venivano anche utilizzate per preparare una “soça” particolare a base di patate, pere e poche verdure invernali. “soça” che con qualche piccola variante, a Gignod e in alcune zone della Valle del Gran San Bernardo, prendeva il nome di “tartifla a bocon” (tale ricetta viene riportata di seguito). Ad Oyace, ricordo che coltivavano tantissime patate in modo da sostituire quasi completamente il pane. Le patate dovevano durare per tutto l’anno, per cui ne mettevano anche in soffitta. Chiaramente a luglio dell’anno successivo erano rattrappite e probabilmente erano anche state gelate, quindi assumevano un sapore particolarmente dolce. Così mi raccontò un pastore di Oyace. Nella nostra famiglia, in inverno, mangiavamo grandi “grillettate” (insalatiere in ceramica o in terracotta) di insalata di patate. In autunno quando c’era ancora dell’insalata nell’orto, invece le patate, lessate con la buccia, le consumavamo al posto del pane con l’insalata. In primavera, invece, le consumavamo con l’insalata di cicoria selvatica. Tali insalate se per grazia di Dio ce n’era, venivano condite con olio di noci. Talvolta si aggiungeva anche un uovo, sminuzzato prima con una forchetta in modo che desse gusto a tutta l’insalata e si distribuisse uniformemente. Un uovo doveva bastare per tutta la famiglia. Era un lusso metterne più di uno. Le patate lesse le consumavamo anche con formaggio fresco in primavera e più stagionato in autunno. In inverno mia madre faceva sovente una minestra di patate e porri con aggiunta di riso. Non c’era minestra che non prevedesse l’uso di patate.”*

Maria Critelli, una quindicina di anni in meno della Clapasson e sempre di Gignod, mi racconta invece la versione di “soça” della sua famiglia e afferma: *“Quando ero bambina, la maggior parte dei piatti erano cucinati sulla stufa in ghisa che generalmente non aveva il forno. Solo nel dopoguerra si sono diffuse le stufe che di fianco allo spazio per la legna avevano il forno e la vasca dell’acqua calda. Tutti i piatti al forno hanno quindi origini recenti. Stesso discorso vale per le zuppe di pane che erano cucinate in una pentola in ghisa pesante con coperchio e non gratinate al forno.*

E non basta aggiungere Fontina in un determinato piatto per farlo diventare valdostano. In molte preparazioni la Fontina non ci sta proprio bene e stravolge il sapore originario del piatto”.

Testo di Giovanna Ruo Berchera

Approfondimenti nutrizionali

Le patate, fanno bene o fanno male?

Come per quasi tutti i cibi ... “in medio stat virtus”! Ovvero, le patate sono un alimento da consumare ma con moderazione.

La ricchezza delle patate

La patata contiene:

- 77% d’acqua in media
- materia secca:
 - 17,6% di amido;
 - 1,9% di proteine;
 - 1,8% di fibre;
 - una piccola percentuale di materie grasse (0,1%);
 - 2% circa di altri elementi (vitamine e minerali).

Glucidi complessi

Riserva di glucidi vegetali, l’amido si accumula nella patata. Questa ricchezza di glucidi complessi conferisce alla patata le qualità più tipiche di un farinaceo: è fonte di energia e favorisce la sazietà.

Vitamine

La patata è uno degli unici farinacei a contenere della vitamina C. Oltre al ruolo di antiossidante, la vitamina C favorisce un migliore assorbimento del ferro. Per preservare al meglio questa vitamina, la patata deve essere conservata al riparo dalla luce e cotta preferibilmente al vapore, con la buccia.

Minerali

Nella patata sono presenti una ventina di minerali. La patata è infatti fonte di potassio che stimola i nostri muscoli e il nostro cuore. Contiene anche magnesio, ferro e fosforo.

Fibre

La patata è fonte di fibre presenti sia nella polpa sia nella buccia. Le fibre rallentano l'assorbimento dei glucidi e prolungano nel tempo la loro efficacia energetica. Inoltre favoriscono la sensazione di sazietà e sono ottime per l'intestino.

Una porzione da 300 gr di patate cotte nell'acqua oppure al vapore offrono:

- 5 gr di fibre, ossia 20% dell'apporto quotidiano consigliato
- 42% dell'Apporto Giornaliero Raccomandato di vitamina C, 49% di questa contenuta nella buccia
- 50% dell'Apporto Giornaliero Raccomandato di potassio, 57% di questo contenuto nella buccia
- 10% dell'Apporto Giornaliero Raccomandato di magnesio, 18% di questo contenuto nella buccia
- 10% dell'Apporto Giornaliero Raccomandato di ferro, 7% di questo contenuto nella buccia

Ottimo alimento per bambini ed anziani inappetenti in quanto reintegra carenze di potassio e vitamine.

Aspetti negativi della patata

Ma perché l'amido della patata è così negativo? Perché si è sperimentato che vuole molta insulina. Probabilmente perché l'amido nelle patate è composto al 20% da amilosio ed all'80% da amilopectina. Insomma, contiene troppa amilopectina, come il riso del resto. Entrambe le molecole sono polimeri del glucosio, ma di forma diversa: l'amilosio ha una catena lineare, l'amilopectina ha una struttura ramificata. Ebbene, l'amilopectina ha granuli molto più piccoli e rende l'amido molto rapidamente digeribile. Per contro, questo vuol dire anche una richiesta immediata e massiccia di insulina, con tutto quello che ne consegue sul piano della salute. La patata, così, fa registrare un altissimo indice glicemico, che per molte preparazioni (patate bollite, purea, ecc) può addirittura arrivare anche a 101 (si noti che 100 è il valore di riferimento: il glucosio).

Insomma, la patata è proprio l'opposto dei cereali integrali e dei legumi (amidi poco e lentamente digeribili e assimilabili, minore e meno rapida trasformazione in glucosio, minore e rallentata richiesta di insulina, ecc). La patata, avendo poco amilosio, ha anche pochi amidi resistenti alla digestione, che invece sono abbondanti in legumi e cereali, specialmente integrali, e anche nelle pietanze cerealicole crude (fiocchi) o di cereali cotti e poi raffreddati (pasta, polenta, pane raffermo). Anche le patate cotte e lasciate in frigorifero abbassano il proprio IG, ma meno di cereali e legumi, per via della carenza di amilosio nell'amido.

Comunque, è questo un fenomeno poco noto al largo pubblico, che si chiama “retrogradazione degli amidi”, che può avere effetti pratici interessanti. Infatti spingerebbe per quanto possibile a mangiare crudo (p.es. fiocchi di cereali, oppure piccoli semi di legumi e cereali germogliati), oppure cotto, ma freddo, compreso il pane, che a questo fine non dovrebbe mai essere caldo di forno ma semmai raffermo. Con grande utilità sul peso, le malattie cardio-vascolari e il diabete.

Inquietante e imbarazzante, se si pensa che il tanto bistrattato zucchero bianco ha “solo” 92 circa di IG (meno delle patate) segno che non tutto il suo saccarosio – e non rapidissimamente – viene trasformato in glucosio. Naturalmente, altra cosa è il carico glicemico, dovuto alla quantità in percentuale dei carboidrati in un cibo; e perciò la patata, che ha molto meno carboidrati di zucchero e glucosio, avrà un carico glicemico totale più basso. Però la cosa fa pensare, e deve convincere il pubblico a consumare solo piccole quantità di patate e non di frequente, proprio per non raggiungere, oltre all’altissimo IG, anche un alto carico glicemico.

Come possiamo abbassare l’IG?

È possibile raggiungere un compromesso e consumare le patate in pietanze che contengano abbondanti proteine come, ad esempio, l’utilizzo delle patate come contorno di secondi a base di carne o di pesce. L’abbinamento con i formaggi, invece, non è “vincente” in quanto i formaggi contengono più grassi che proteine quindi, oltre ad alzare la glicemia avremmo anche un aumento di colesterolo e trigliceridi!

In conclusione: Patate sì, ma con molta moderazione!

Testo di Caterina Ciancamerla – Biologa nutrizionista

“Tartifla a bocon”

Ingredienti per 4 persone

5-6 patate medie

4-5 pere da cottura non dolci tipo Martin Sec (un tempo utilizzavano un tipo di pera detta “luon”)

1 porro

1 pezzetto di lardo

2 cucchiaini di burro chiarificato o di strutto

2 salsicce (saouseusse) intere

sale

In una pentola in ghisa con coperchio a tenuta, mettete metà del burro o strutto con metà porro affettato e ponete a cuocere adagio con sopra le pere divise in quarti. Quando le pere saranno a metà cottura, unite le patate tagliate a pezzi grossi o in metà se sono piccole (bocon) e proseguite la cottura a fuoco dolce. A cottura quasi ultimata a parte, soffriggete il restante porro con il burro o strutto rimasto e il lardo e versate il tutto sopra la preparazione cuocendo ancora qualche minuto perché i sapori si amalgamino. Il lardo può anche essere aggiunto quando si uniscono le patate.

Qualora mettiate le salsicce, aggiungetele quando le patate sono a metà cottura punzecchiandole con la punta del coltello o un ago per evitare che si rompano. Un tempo se si mettevano le salsicce non si metteva il lardo. Questo costituiva piatto unico.

Ricetta di Enrica Clapasson di Gignod

“Soça” della Valle del Gran San Bernardo e in particolare di Gignod

Ingredienti per 4 persone

4-5 patate medie
3-4 pere da cottura non dolci tipo Martin Sec (un tempo utilizzavano un tipo di pera detta “luon”)
1 piccola mela renetta verde
1 porro o una cipolla
alcune foglie di verza
1 pezzetto di lardo (facoltativo)
2 cucchiaini di burro chiarificato o di strutto
2 salsicce (saouseusse) intere
sale

In una padella (un tempo in rame o in ferro), fate soffriggere leggermente il porro affettato o la cipolla con strutto o burro o lardo poi aggiungete la verza tagliata a strisce. Unite quindi le pere tagliate in quarti senza sbucciarle e un poco di acqua. Quando le pere inizieranno a intenerirsi aggiungete le patate tagliate a pezzettoni e la mela pure a grossi pezzi con la buccia. Dopo alcuni minuti aggiungete anche le salsicce. Cuocendo a bassa temperatura e con il coperchio l’acqua da aggiungere è pochissima. Durante la cottura si deve mescolare poche volte per evitare che gli ingredienti si disfino.

Ricetta di Critelli Maria di Gignod

Nota: questa ricetta varia da famiglia a famiglia e per alcuni la “soça” della Valle del Gran San Bernardo (sia con pere che con patate e verze o con patate e una varietà di fagioli di cui si mangiava anche la buccia) è solamente quella fatta a strati nella pentola in ghisa pesante che originariamente era cotta sulla stufa e in epoca più recente anche al forno.

Frittata di patate

Ingredienti per 4 persone

4 belle patate
40 g di burro chiarificato
1 spicchio d'aglio o un pezzetto di cipolla
sale

Sbucciate le patate e grattugiatele.

In una padella antiaderente scaldate l'olio ed il burro con l'aglio senza farlo colorire poi toglietelo e aggiungere le patate schiacciandole con una forchetta in modo da dargli la forma di una frittata.

Cuocete per almeno 5 minuti su fiamma bassa poi incoperchiate e cuocete per altri 5 minuti. A questo punto "girate" la frittata e cuocetela anche dall'altra parte coperciando per i primi 5 minuti e scoperciando negli ultimi 5 minuti in modo che a fine cottura risulti croccante. Servite come contorno anche se un tempo costituiva quello che oggi chiameremmo il secondo.

Varianti:

- Le patate possono anche essere tagliate sottilissime con una mandolina, messe in un recipiente, salate, pepate, insaporite con poca cipolla tritata o affettata e pochissima santoreggia (parietta) e lasciate riposare un'oretta. Dopo si strizzano in un telo, si aggiunge un battuto di lardo aromatizzato (un cucchiaino raso) e si procede come detto prima.
- La stessa frittata si può fare anche con patate non farinose grattugiate una volta cotte. In tal caso per una frittata per 4 persone si possono mettere 2 uova.

Ricetta di Dufour Giovanna, nonna di Giovanna Ruo Berchera

Sformatini di patate e verza con vellutata di patate viola e porri

Ingredienti per 6 persone

Per gli sformatini:

250 g di patate lesse

4 dl di latte

80 g di verza

60 g di farina

2 uova

70 g di burro

sale e pepe

Per la vellutata:

150 g di patate viola

mezzo bicchiere circa di brodo vegetale

alcuni cucchiai di panna liquida fresca

un porro

strutto per friggere

sale

Fate sciogliere 60 g di burro in una pentola, aggiungete la farina, mescolate quindi versate il latte e portate a ebollizione ottenendo così una besciamella molto densa. Unite quindi la verza tritata o a striscioline corte e le patate tagliate a piccoli cubetti e cuocete brevemente.

Fate intiepidire poi incorporate le uova. Versate in stampini individuali imburrati e cuocete in forno a 170 °C per 20 minuti.

Sbucciate le patate viola e cuocetele partendo da acqua fredda. Appena cotte frullatele con il brodo vegetale in modo da ottenere una vellutata cremosa. Unite quindi la panna e frullate nuovamente. Regolate di sale.

Tagliate il porro a julienne poi frigetelo in abbondante strutto. Depositare la julienne dorata su carta assorbente.

Servite gli sformatini con la vellutata e completate con i porri fritti.

Ricetta di Ezio Straccini del Ristorante "Les Caves" di Donnas

Beignet di patate

Ingredienti per 12 persone

1 kg di farina
500 g di patate
50 g di uvetta
200 g di pasta madre o 20 g di lievito di birra
5 dl di acqua
500 g di zucchero
1 bicchierino di grappa
1 kg di strutto

Fate bollire le patate con la buccia quindi pelatele e passatele allo schiacciapatate. Impastatele con la farina, l'uvetta ammorbidita in acqua tiepida e scolata, il lievito, l'acqua, la grappa e 200 g di zucchero. L'impasto dovrà essere molto morbido. Mettete l'impasto in un capace recipiente coperto e fate lievitare per 5-6 ore.

Fate sciogliere lo strutto, portatelo a circa 180 °C quindi friggete i beignet fatti con una tasca da pasticciere o a quenelle con il cucchiaio.

Fateli dorare da entrambi i lati e depositateli man mano su carta assorbente. Passateli ancora caldi nello zucchero e serviteli.

Ricetta di Ezio Straccini del Ristorante "Les Caves" di Donnaz