

ZUPPA DI BATATA, CAROTA, ZENZERO E CURRY

Ingredienti: 1 scalogno tritato, 2 patate americane pelate e tagliate a cubetti, 2 carote pelate e affettate, 1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato o in polvere, 2 cucchiaini di curry, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva. **Procedimento:** stufare in una pentola lo scalogno con un goccio d'acqua e 1 cucchiaino d'olio (facoltativo). Aggiungere le patate, le carote, lo zenzero e il curry e cuocere per 20 minuti. Versare nella pentola il brodo vegetale, il sale e portare a bollore. Coprire, ridurre il fuoco e continuare la cottura finché i vegetali non saranno morbidi. A piacere, formare una crema con un frullatore o un passaverdure. Condire con l'olio a crudo e servire.

INSALATA DI PATATA AMERICANA

Ingredienti: 1 scalogno tritato, ½ mango, 1 cucchiaio e ½ di olio evo, 1 cucchiaio di aceto di mele, ½ cucchiaino di sale, un pizzico di pepe, 2 patate americane medie, una manciata di fagiolini (o altro legume), 2 cucchiai di prezzemolo. **Procedimento:** cuocere le patate e i fagiolini in acqua salata finché non diventano teneri. Scolare, lasciar raffreddare e successivamente aggiungere gli altri ingredienti.

PALLINE DI LINDA

Ingredienti: 3 patate americane cotte a vapore, 1 manciata di uvetta, 2 cucchiai di semi di girasole, 1 cucchiaio di semi di zucca, 5-6 prugne secche, 2 cucchiai di zucchero mascobado, 3-4 gallette di riso, 1 cucchiaio di semi di lino, 1 cucchiaio di cannella e uno di carruba (facoltativo per l'infarinatura). **Procedimento:** macinare i semi con la frutta secca e il mascobado, aggiungere le patate a pezzi e frullare di nuovo con il mixer. Formare delle palline con le mani ed eventualmente infarinare con cannella e carruba.

INSALATA DI BATATA E CIPOLLA ROSSA

Ingredienti: batata rossa, cipolla rossa di tropea, olio evo, pepe e sale. **Procedimento:** bollire la patata e poi lasciarla raffreddare. Tagliarla a pezzetti e aggiungere la cipolla affettata finemente, un filo d'olio extravergine di oliva, sale e pepe.

TOFU COLORATO

Ingredienti: 150 g di tofu al naturale, 70 g di olive nere e verdi, 1 batata rossa, 1 porro, olio, tamari, fiocchi di lievito, succo di ½ limone. **Procedimento:** tagliare il tofu a tocchetti piccoli, metterlo in una ciotola con del tamari e lasciarlo insaporire con il succo di limone per 5 minuti circa. Nel frattempo tritare il porro, grattugiare la batata e cuocerli in padella con olio e acqua per 3 minuti. Aggiungere il tofu e le olive tagliate a metà, continuando la cottura per altri 3 minuti amalgamando bene il tutto. Servire con lievito in fiocchi oppure frullare tutto e servire come crema su gallette, crostini, ecc.

BATATA



www.nutrizionistiperlambiente.org



NUPA
Nutrizionisti per l'ambiente

BATATA

Tabella nutrizionale (per 100 g di prodotto)					
*dose raccomandata quotidiana media, USDA 2010					
		DRI*2000			DRI*
Energia (kcal)	86	4,30%	Zinco (mg)	0,3	2,70%
Proteine (g)	1,6	2,10%	Vitamina K (µg)	1,8	1,50%
Grassi totali (g)	0,05	0,07%	Magnesio (mg)	25	6,20%
Carboidrati (g)	20,1	7,30%	Vitamina E (mg)	0,26	1,70%
Calcio (mg)	30	3,00%	Vitamina C (mg)	2,4	2,70%
Ferro (mg)	0,6	7,50%	Vitamina A (µg)	709	78,80%
Indice glicemico	47,8 cruda		Carico glicemico	11 cruda	
	46 bollita			23 bollita	

La batata, o patata americana o patata dolce, è una radice dolce appartenente alla famiglia delle *Convolvulaceae*, da non confondere, quindi, con la patata che è un tubero ed appartiene alla famiglia delle *Solenaceae*. Esistono diverse varietà di batata, con la polpa che varia dal bianco al giallo, all'arancio o al viola. Anche se nativa delle Americhe, in Italia la patata americana è riconosciuta come prodotto agroalimentare tradizionale (in particolare in Puglia e in Veneto: patata americana di Anguillara e Stroppare e patata americana di Zero Branco). Questo ortaggio viene consumato prevalentemente bollito, fritto o al forno, ma sono molteplici anche gli usi non alimentari (es. estrazione di amido, produzione mangimi ecc.). Anche le foglie di questa pianta ed i giovani germogli sono commestibili.

Proprietà nutrizionali:

- ricca di **fibre**, **vitamina A, C e K** (essenziale per una corretta coagulazione del sangue e per la salute delle ossa) e in minor misura di **vitamine E** e vitamine del **gruppo B**.
- **Basso indice e carico glicemico** il che la rende adatta ai diabetici e nel trattamento dell'obesità e del sovrappeso.
- Contiene minerali importanti come potassio, ferro, calcio, magnesio e **zinco** (ottimo **antiossidante**, necessario per la funzione di ormoni tra cui l'insulina, l'ormone della crescita e gli ormoni sessuali, infatti combatte **l'infertilità maschile e femminile**, innalza le **difese immunitarie** e influenza **l'assunzione di vitamina A** (ottima quindi l'associazione vitamina A e zinco presente nella batata rossa).
- Sostanze **antiossidanti** che le conferiscono potere **antiinvecchiamento** (per questo la batata è usata anche in cosmetici antirughe).

- Nella buccia (commestibile) è presente una sostanza chiamata **Cajapo**, la quale ha numerosi effetti benefici: aiuta a ridurre il **colesterolo**, la **glicemia**, il **diabete di tipo II**, **l'anemia** e **l'ipertensione**.
- Numerosi studi riportano anche effetti **antitumorali** della buccia e delle foglie di batata.

Impacco di patata americana

Le numerose proprietà sopracitate possono essere sfruttate anche in cosmetica: basterà tagliare la batata a fette e appoggiarla sulle palpebre (oppure si può grattugiarla, avvolgerla nella garza e poggiarla sugli occhi per 15 min) per riposare gli occhi, ma l'impacco può essere esteso a tutto il viso per lenire la pelle e contrastarne l'invecchiamento.

Ricette

BAKED POTATOES

Bollire le patate americane con la buccia. Lasciar raffreddare, tagliare al centro (per lungo) e farcire a piacere (ad esempio con verdure grigliate e cipolla caramellata; tofu ai carciofi e radicchio; hummus di ceci, olive e capperi...).

PANE YANKEE

Ingredienti per la pasta: 200 g di pasta madre, 500 g di farina di grano duro (o integrale), 100 g di farina manitoba, acqua tiepida e sale qb. **Ingredienti per il ripieno:** patate americane già cotte, rosmarino, acqua e olio evo. **Procedimento:** aggiungere alla pasta madre la farina e l'acqua e impastare. Lasciar riposare finché il volume non sarà raddoppiato(?). Tagliare le patate a tocchetti (con o senza buccia a piacere) e frullarle con il rosmarino, poco olio e acqua sufficiente ad ottenere la consistenza di un purè. Stendere la pasta a forma di rettangolo con altezza di 2-3 cm, spalmare all'interno il purè, avvolgere delicatamente la pasta e lasciar lievitare ancora. Quando le ore necessarie saranno trascorse si accende il forno a temperatura massima, con il rotolo appena formato già dentro, per almeno un quarto d'ora e poi pian piano si cala fino a cottura ultimata.

INSALATA DI DAIKON, BATATA E FAVE (non adatta a chi soffre di favismo)

Ingredienti: lattuga, fave fresche, daikon, batata, semi di girasole, gomasio, limone, olio evo. **Procedimento:** lavare accuratamente la lattuga e tagliarla a pezzetti, sgusciare le fave, pelare il daikon e tagliarlo a pezzetti piccoli. Sbucciare la batata, tagliarla fina e passarla nel succo di limone perché si ossida subito (si può marinare anche per una notte nel succo di limone o nel succo d'arancia). Impiattare il tutto e condire con l'olio, altro limone, del gomasio e dei semi di girasole.