

**Sara Olivieri, nutrizionista, autrice del blog *iniziolunedì.com***

### **Quali sono i valori nutrizionali della patata e quanto è importante nella nostra dieta?**

Anzitutto premetto che la patata di Bologna è una DOP, la denominazione certifica come coltivazione, lavorazione e trasformazione della Patata di Bologna avvengono tutte seguendo un preciso Disciplinare di Produzione e all'interno di una determinata zona territoriale che è quella d'origine (territorio di BOLOGNA). Chiaramente questo è un grande valore aggiunto per la Patata di Bologna e la prima garanzia di qualità.

### **Le proprietà della Patata di Bologna?**

Fra le proprietà specifiche della Patata di Bologna Dop va sottolineato che per ogni 100 g di parte edibile il contenuto di Vitamina C pari a 15 mg. La vitamina C è, ricordo un micronutriente essenziale, che non possiamo cioè sintetizzare autonomamente ma occorre che sia integrato con la dieta. Prevalentemente lo introduciamo con alimenti di origine vegetale, soprattutto verdura, frutta e ortaggi e a 570 mg, di Potassio fino con un minimo garantito di 250 mg importantissimo per il controllo del contenuto di acqua nelle cellule e fondamentale per la sintesi di proteine, attivazione di enzimi atti al metabolismo energetico e nei processi di trasmissione dell'impulso nervoso, come il controllo della contrazione muscolare e pressione arteriosa.

Un'altra caratteristica positiva riguarda la Conservazione: La Patata di Bologna DOP si conserva a lungo così com'è, tenendola in cantine fresche e asciutte al riparo dalla luce per evitare l'inverdimento e non in frigorifero perché diventano dolci, e si usa tutta: perfino le sue bucce trovano impiego in cucina. A proposito di buccia, quest'ultima è più ricca di fibre che ha importante effetto saziante, utile quindi al controllo del peso in generale e al mantenimento della funzione intestinale.

### **Alcune indicazioni su quale sia il consumo ideale di patate nella dieta?**

Anzitutto va sfatato un pregiudizio. Quello che la patata faccia ingrassare. Nessun alimento infatti preso da solo può essere responsabile dell'aumento di peso. Inoltre 100 g di parte edibile di Patata forniscono infatti soltanto 92 kcal. In altre parole se la Patata viene utilizzata nelle giuste quantità e accompagnata dai corretti ingredienti è un ottimo alimento nella dieta.

Per fare un esempio. Secondo le linee guida per una sana e corretta alimentazione (LARN), la Patata può essere consumata fino a un paio di volte a settimana in alternativa a pasta- riso-cereali o altra fonte di carboidrati e la porzione ideale è di g200.

Nel caso di preparazioni che ne comprendano l'utilizzo (es. pasta e patate o se si vogliono inserire come contorno) la frequenza di consumo può essere tranquillamente aumentata.

Ovviamente i valori nutrizionali della patata variano chiaramente a seconda delle varie cotture.

Per quanto concerne gli abbinamenti per avere un pasto completo e bilanciato è opportuno abbinarle la Patata di Bologna Dop a una fonte proteica come pesce uova o carne (oltre a verdure e condimento).

A proposito dei metodi di cottura che ne valorizzano un corretto ma facile e veloce utilizzo, soprattutto per chi non ha molto tempo da dedicare alla cucina, consiglio la cottura al microonde che velocizza di molto la preparazione delle patate che invece spesso percepita come lenta, e la cottura in forno, con l'accortezza di condire in una scodella in modo da distribuire equamente l'olio e non esagerare con le porzioni.