Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Patate comuni e patate dolci: in cosa si distinguono?

Lun 19/03/2018 - 09:37

Le patate comuni e quelle dolci provengono entrambe dall'America, sono piante tuberose e hanno un aspetto – più o meno – simile. Dal punto di vista botanico però, le due piante non sono imparentate: la patata comune (*Solanum tuberosum*) appartiene alla famiglia delle Solanaceae, mentre la patata dolce (*Ipomoea batatas*) è una specie del genere delle Convolvulaceae.

La patata comune tollera bene il clima europeo, piuttosto fresco. Siccome la pianta contiene un alcaloide velenoso chiamato solanina, le sue foglie non sono commestibili. I tuberi crudi sono difficilmente digeribili e vengono generalmente consumati cotti.

La patata dolce, invece, predilige i climi caldi. Oggi si coltiva in quasi tutti i Paesi delle regioni tropicali e subtropicali e cresce bene anche nell'Europa meridionale. A seconda della varietà, la buccia del tubero ha un colore giallino, marrone chiaro, rosso o violetto, mentre l'interno può essere bianco, giallo chiaro, arancione o viola. I tuberi di alcune varietà possono essere consumati anche crudi, e in alcuni casi si utilizzano a scopi alimentari anche le foglie.

Una caratteristica tipica della patata dolce è il suo sapore dolciastro, che ricorda la zucca. Ciò si deve al contenuto naturale di zucchero (circa quattro grammi per 100 g) e amido della pianta. Le patate dolci a pasta gialla e arancione sono ricchissime di vitamina A e betacarotina. Una volta lavate, le patate dolci possono essere lessate, fritte, cotte al forno o in padella, con o senza buccia. Il tempo di cottura è di circa un terzo più breve rispetto a quello per le patate comuni. Negli Stati Uniti le patate dolci fanno parte integrante del tradizionale menu di Thanksgiving.