

PATATE

PER SGONFIARTI E DEPURARTI

Favoriscono il lavoro del fegato e dei reni. E spengono i bruciori di stomaco

di Valeria Ghitti

Le varietà a pasta gialla sono ideali fritte o cotte al forno. Quelle a polpa più chiara o bianca vanno bene per purè e gnocchi. Novelle si possono gustare anche con la buccia. «In ogni caso scegli patate senza macchie, con la "pelle" non raggrinzita, sode e prive di odori sgradevoli», consiglia Lorenzo Bazzana, responsabile ortofrutta di Coldiretti. «E poi conservale al buio per non farle germogliare e invecchiare, perché altrimenti aumenta il contenuto di solanina, un alcaloide che può causare disturbi gastrointestinali».

SMALTISCONO LE TOSSINE

«Essendo ricche di amidi, le patate forniscono al fegato l'energia necessaria per svolgere al meglio la sua funzione disintossicante», spiega la dottoressa Anna d'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. «Contenendo inoltre poco sodio e molto potassio, contrastano la ritenzione di liquidi e aumentano la diuresi». Quando ti senti gonfia, mangiale lessate, scondite, eventualmente associate ad altre verdure.

RILASSANO I MUSCOLI

«Grazie alla presenza di potassio, le patate sono utili anche per contrastare la stanchezza dopo l'attività sportiva: ti aiutano a reintegrare i sali persi e ha un effetto decontratturante sui muscoli», afferma la nutrizionista. Se poi le consumi alla sera, bollite o in minestra con il riso, favoriscono un buon riposo, perché il potassio ha in più un'azione sedativa e antispastica.

ATTENUANO LA GASTRITE

Se soffri di bruciori di stomaco, sappi infine che gli amidi delle patate tamponano l'acidità, «a patto che non le fai cuocere nella stessa padella con carni o pesci: diventano saporite, perché si arricchiscono di grassi, ma più indigeste», conclude Anna D'Eugenio.

DUE "TIPI" DA PROVARE



DI COLFIORITO

Igp umbra con polpa giallo chiaro e buccia ruvida, rosso opaco. Ottima lessata, alla brace o per focacce e purè.



DELL'ALTO VITERBESE

Igp laziale, ovale, ha buccia liscia bianco-gialla e polpa compatta dello stesso colore. Ideale per gli gnocchi.

VALORI NUTRIZIONALI
100 g di patate lessate con la buccia apportano
179 g di carboidrati
16 g di fibre
570 mg di potassio
85 calorie