LA PATATA

les seves varietats i la composició nutricional

Sabies què el midó de patata és un substitut biodegradable del plàstic poliestirè, i s'utilitza per fer plats, bosses i coberts d'un sol ús?

Composició nutricional:

- Alt contingut en hidrats de carboni, majoritàriament en forma de midó.
- Alt contingut de potassi, com a principal mineral.
- Aportació de carotenoides.
- Aportació de vitamines del grup B, com la vitamina B6.
- Font de vitamina C (hidrosoluble), per això es recomana cuinar-les al forn o al vapor.

Truc de conservació!

Conservar en un lloc fresc i fosc per evitar que les patates germinin.

Varietats més comunes:

Entre les varietats de patata, el principal criteri de classificació que es fa servir és el seu color de pell, juntament amb el color de la carn.

Vermella

Cóndor, Red Pontiac, Desirée y Astérix.

Groga

Etoile du León, Jaerla, Eureka, Kennebec, Monalisa, Spunta y Obelix

Blanca

Pentland, Xantia y Frisia.

Violeta

Purple Majesty, Vitelotte, Peruvian Purple y Purple Viking.

Les patates com la Monalisa o la Pontiac tenen més contingut d'aigua, per això són ideals per bullir, cuinar al vapor o al forn. En canvi, les patates de terra Kennebec, són perfectes per fer purés, guisats o fregir.

Font: Fundación Española de la Nutrición (FEN) i Cesnut.