

L'Alto Adige in tavola

Tra i prodotti tipici del nostro territorio non possiamo dimenticare la versatile e gustosa patata. Il clima rigido e un'attenta tecnica di coltivazione, rendono le patate della Val Pusteria una vera e propria prelibatezza. Disponibili da fine agosto a primavera inoltrata, sono un alimento sano e genuino e un ingrediente base per molti dei piatti tradizionali della cucina altoatesina.

Lo sapevi che ...

... la patata apparve 8.000 anni fa sulle rive del lago Titicaca, tra il Perù e la Bolivia, ma giunse in Europa solo nel 1500, sulle navi dei conquistadores spagnoli. Non ebbe subito il successo delle altre colture importate dal Nuovo Mondo, come il mais e il pomodoro.

... gli europei sono i maggiori consumatori con 96 kg di patate pro capite l'anno.

... una fetta di patata cruda applicata sopra una scottatura per 15-20 minuti, lenisce il dolore. Con lo stesso sistema, è possibile togliere il fastidio e il rossore delle punture di zanzare.

... 100 g di patate forniscono 85 kcal, si tratta quindi di un alimento dietetico, ciò che rende le patate molto più caloriche sono le salse di accompagnamento e i metodi di cottura come ad esempio la frittura.

... la Bonnotte è la varietà di patata più costosa al mondo. Si coltiva sull'isola francese di Noirmoutier e viene venduta mediamente a 600 dollari al chilo.

Le ricette tipiche

- Kartoffelsalat preparata con brodo di carne, erba cipollina e un pizzico di senape, oppure con salsa allo yogurt.
- I canederli dolci altoatesini si possono preparare anche con un impasto a base di patate.
- Rosti di patate e speck con cipolle.
- Le patate non possono mancare nella rosticciata con la carne.

Il pensiero di Gerhard Wieser, Helmut Bachmann e Heinrich Gasteiger

La patata è il tubero più popolare. Conosciuta universalmente, ha molte proprietà e un vero e proprio evergreen in cucina. Che sia lessata, frita, saltata, al vapore o cotta al forno con la buccia,

la patata riesce sempre a stupire i commensali. Le varietà di patata sono tantissime, ma per trovare la vostra preferita lasciatevi guidare dai vostri gusti.



Cucinare nelle Dolomiti
Heinrich Gasteiger, Gerhard Wieser e Helmut Bachmann
540 pagine, Athesia Tappeiner
ISBN 978-88-8266-124-3
39,90 Euro

Il libro

Così come nel Sudtirolo si incontrano 2 culture, così convivono anche 2 tipi diversi di cucina, quella mediterranea e quella delle Alpi, ambedue raggruppate in questo ricettario,

un'opera standard che non deve mancare in nessuna cucina! Un manuale pratico e avvincente. Una raccolta completa di ricette con suggerimenti e indicazioni su come servire i vostri piatti.

Gröstel di patate e verdure

- 🍴 4 porzioni
- 🕒 cottura delle patate: 40 minuti circa
- 🕒 cottura della rosticciata: 7 minuti circa

Verdura

- 300 g di patate non farinose
- 80 g di carote
- 80 g di zucchine
- 80 g di cavolo rapa
- ½ cipolla tagliata finemente
- 60 g di cavolini di Bruxelles sfogliati

Altro

- 2 C di olio per rosolare
- 2 C di burro

Condimento

- 1 C di prezzemolo tagliato finemente
- 1 rametto di rosmarino
- 1 presa di noce moscata grattugiata
- pepe appena macinato
- sale

- 1 Lavare le patate, farle cuocere per 40 minuti circa nell'acqua salata con la buccia, oppure cuocerle al vapore. Far raffreddare le patate, sbuciarle e tagliarle a fette non troppo sottili.
- 2 Lavare e sbucciare anche le carote, le zucchine e il cavolo rapa, dare loro la forma voluta e stufarli 4 minuti circa fino a che non siano diventati morbidi. Sbucciare la cipolla e tagliarla a dadini.
- 3 Scaldare l'olio in una padella antiaderente, unire le patate e rosolarle leggermente. Aggiungere adesso le cipolle, condire con sale, pepe, noce moscata e finire di cuocere.
- 4 Alla fine introdurre la verdura e le foglie di cavolini di Bruxelles, saltare brevemente gli ingredienti, unire il burro, il prezzemolo e il rosmarino e servire.

Suggerimenti e consigli

- La verdura può essere variata a seconda della stagione.
- Il Gröstel di verdure può essere variato utilizzando del burro aromatizzato alle erbe e della salsa di vitello.