

ALIMENTAZIONE

OCCHIO ALLE CALORIE NASCOSTE



CONSIGLIO

Non sottovalutare l'apporto energetico di patate e castagne perché contengono principalmente carboidrati e molte più calorie di quanto credi.

Cosa accomuna castagne e patate? La castagna è un frutto ma "anomalo" rispetto alla frutta in genere, la patata è un tubero che perlopiù è utilizzato in cucina come contorno per i secondi piatti. Pur appartenendo a specie alimentari differenti il loro contenuto di amido (carboidrati) li rende simili ai cereali. Impariamo a conoscerli per utilizzarli nel modo migliore e rispettare il bilancio energetico, senza dimenticare che i carboidrati, sia complessi che in zuccheri semplici, sono indispensabili per ottenere un'alimentazione corretta ed equilibrata e che 1 grammo di carboidrati apporta 4 calorie (Kcal).

Le castagne

Appartengono alla categoria della frutta ma hanno un importante valore calorico (circa **165 kcal/100 g**, il che equivale mediamente a **15-20 kcal** per castagna, quanto un cucchiaino di zucchero) dato il loro contenuto in **carboidrati**, circa **38 g** per 100 g di castagne, di cui **29 g complessi** (lento utilizzo) come quelli che troviamo in pane, pasta e altri cereali e **9 g di zuccheri semplici** (rapido utilizzo) come quelli della frutta. Per questo motivo sarebbe più logico consumare castagne come primo piatto. Infatti, le popolazioni degli appennini italiani utilizzavano le castagne e la loro farina per fare polente, pasta e pane oltre che per i tradizionali dolci. Chi invece ha l'abitudine di consumare le castagne a fine pasto o come snack deve tenere conto del loro apporto calorico in particolare coloro che devono tenere sotto **controllo il peso e la glicemia**.

- Dal punto di vista nutrizionale le castagne sono anche un'ottima fonte di **fibra (4,7%), sali minerali**, soprattutto potassio, e circa il 3% di proteine.
- La farina di castagne ha un valore energetico e un contenuto di carboidrati e proteine molto simile a quello della farina di frumento di grano tenero tipo 00, quindi può essere utilizzata per preparare tutto ciò che si fa con la farina tenendo presente che ha un sapore tendente al dolce quindi adatta a schiacciate e biscotti oltre che ai tradizionali castagnaccio e frittelle.

Le castagne possono tranquillamente essere inserite nell'**alimentazione equilibrata**, nei mesi dell'anno in cui le troviamo al mercato, al posto di una parte di pasta o pane o cereali che normalmente consumiamo in una giornata. Perché privarsi di frutti così buoni e che hanno il vantaggio di poter essere cucinati molto semplicemente? non richiedono condimenti (grassi) e sono deliziose preparate con cotture semplici che non necessitano neppure dell'aggiunta di zucchero. Tra le cotture light più utilizzate nella preparazione delle castagne ricordiamo la lessatura e naturalmente la cottura diretta sulla fiamma, che si può realizzare utilizzando una padella con il fondo appositamente bucherellato con la quale si preparano le celebri caldarroste.

Le castagne hanno anche ispirato ricette molto golose che le vedono in compagnia di zucchero che aumenta di molto il loro valore calorico quindi dovrebbero essere consumate con molta moderazione in quanto 100 g apportano:

- Marron glacé 390 Kcal - 40/50 kcal per un marrone di media grandezza
- Marmellata (composta o crema di castagne) 290 Kcal - 35 Kcal per un cucchiaino di marmellata.

Le patate

Le patate sono **tuberi** ricchi di **proprietà** : contengono circa il **79% di acqua**, il **15% di amido** (carboidrati complessi a lento rilascio) e la restante percentuale si divide tra ceneri, zuccheri, grassi, proteine e fibre alimentari. **In 100g di patate troviamo** una notevole quantità di potassio (570 mg) a cui si aggiungono fosforo (54 mg), calcio, sodio, magnesio, **ferro, zinco**, e altri ancora. In questi tuberi sono presenti anche le vitamine B3, B5, B6, la C, K e J.

Nel mondo si contano circa duemila **varietà di patate** che possono essere divise per comodità in due grandi gruppi: **patate a pasta bianca**, piuttosto farinose e quindi adatte alla preparazione di purè, gnocchi e ad essere pressate in generale, e **patate a pasta gialla** con polpa compatta quindi idonee ad essere cucinate intere, a tocchi o **fritte in quanto assorbono meno olio** di quelle a pasta bianca. Le patate novelle si possono mangiare anche con la **buccia** che contiene la maggioranza di **vitamina C** del tubero.

- Le **patate** hanno in media una resa calorica pari a **89 Kcal** ogni 100 grammi.
- Dato l'apporto calorico non è opportuno consumarle come contorno, dal punto di vista nutrizionale non sostituiscono la verdura. **Bistecca e patate fritte** sono da considerarsi un piatto unico più che un secondo e in ogni caso la patata come contorno dovrebbe sostituire il pane.

Quando si considerano i carboidrati di un alimento occorre anche determinare l'indice glicemico che misura la capacità di un glucide (carboidrati semplici o complessi) di alzare la glicemia durante la fase digestiva rispetto allo standard di riferimento del glucosio puro.

Le patate hanno un **indice glicemico** più alto di quello di pane e pasta e altri alimenti ricchi di amido, pertanto è consigliabile un consumo moderato che preveda

- **non più di 2 porzioni a settimana da circa 200 g che più o meno sono 4 patate di media grandezza.**

Il metodo di cottura influenza molto sia l'apporto calorico, sia l'indice glicemico per via della modificazione che subisce l'amido.

- **PATATE BOLLITE**

Con questa cottura l'indice glicemico della patata aumenta per via della maggiore solubilità dell'amido che sarà così assimilato tutto. Però se le patate bollite non si mangiano subito ma si fanno raffreddare il loro amido perde un po' della sua solubilità e se ne assimila meno, di conseguenza l'indice glicemico si abbassa.

- **GNOCCHI E PUREÈ**

Queste due buonissime preparazioni richiedono che la patata bollita venga poi schiacciata e mischiata con farina o latte ecc. Schiacciando la patata l'amido diventa più disponibile per gli enzimi che debbono digerirlo e di conseguenza il picco glicemico si alza. Affettando la patata o masticandone i pezzi l'amido è meno fruibile e se ne assorbe di meno. Pertanto le preparazioni che richiedono lo schiacciamento della patata vanno consumate con moderazione. Affinchè un piatto di gnocchi abbia anche un apporto di proteine, minerali e vitamine è consigliabile condire con Grana Padano DOP grattugiato.

- **PATATINE FRITTE**

Pur avendo un aspetto decisamente invitante ed un gusto molto appetitoso, la frittura non è sicuramente il modo migliore per preparare e consumare le **patate**, seppure per assurdo hanno un indice glicemico più basso delle patate bollite. Ciononostante, durante questa trasformazione, a causa dell'aggiunta di grassi saturi dovuti alla frittura, le **patate** non soltanto diventano molto più caloriche, ma perdono anche gran parte delle loro **proprietà** nutritive.

- **PATATE AL FORNO**

Questa cottura riduce l'indice glicemico rispetto alla bollitura o allo schiacciamento ma le calorie aumentano di parecchio se le patate vengono cotte in modo classico a tocchetti aggiungendo olio. Infatti 100 g di patate bollite apportano circa 70 Kcal, al forno con olio 150 kcal, fritte 185. La patata arrosto può anche essere cucinata intera, avvolta in fogli d'alluminio e infornata senza grassi, in questo modo le calorie per 100 g sono circa 70 come se fosse cotta a vapore.

Ricetta favolosa

Torta di patate, Grana Padano DOP e rosmarino