

12 Ottobre 2016

Che differenza c'è tra? tubero e radice

Simili ma non uguali, questi ortaggi molto diffusi nella cucina di tutto il mondo hanno valori nutrizionali molto diversi. Ecco come distinguerli



Definizioni

Tuberi e radici possono essere facilmente confusi, specie se parliamo di radici tuberiformi, ma esistono differenze significative anche dal punto di vista nutrizionale. Il **tubero** è la parte della pianta con funzione di riserva di sostanze nutritive. Il suo scopo è quello di accumulare sostanze glucidiche, come amido e inulina, oltre all'acqua affinché la pianta possa sopravvivere anche nei periodi invernali. A differenza delle radici, i tuberi fanno parte della porzione di fusto del vegetale. Nella maggioranza dei casi si trovano sottoterra esattamente come le radici, ma esistono anche i cosiddetti tuberi aerei come la *Dioscorea bulbifera* che cresce in Sud America.

Il tubero ha capacità vegetativa, è in grado di generare una nuova pianta, e questo lo distingue dalle radici che non riproducono la pianta ma la nutrono assorbendo acqua e sali minerali dal terreno. Non è un caso che spesso troviamo germogli nelle patate: se le dimenticassimo per un po' di tempo potremmo trovarci con una piantina di patata. Qualche esempio di tubero oltre la patata? Il **topinambur** e l'**Oca** che cresce nella zona andina dell'America meridionale.

Ben più numerose sono le radici utilizzate in cucina: la carota, la manioca, la patata dolce o batata, il sedano rapa, il rafano, il daikon, la barbabietola o lo zenzero. La radice, come abbiamo detto, è la parte della pianta che ha lo scopo di raccogliere il nutrimento del vegetale dal terreno. Solo alcune radici, **quelle tuberiformi** con un corpo succulento e ingrossato, sono considerate commestibili. Ci sono però eccezioni. Anche se non tuberificate, alcune radici trovano uso in cucina per altre proprietà, come quella aromatica. È il caso della liquirizia: la parte legnosa infatti è una porzione di radice.

Da un punto di vista nutrizionale radici e tuberi sono molto diversi. Una carota, ad esempio, è ricca di acqua e sali minerali e il suo valore nutritivo è utile nel supportare una corretta dieta, mentre il tubero, come la

patata, riesce a soddisfare **esigenze nutrizionali principali** come l'apporto di energia grazie al contenuto di glucidi, sotto forma di amido disponibile. I tuberi rappresentano la **seconda fonte di carboidrati dopo i cereali** e sono l'alimento base per oltre un milione di persone nei paesi in via di sviluppo.

Potrebbe interessarti anche

Che differenza c'è tra? acciughe e alici [1]

Che differenza c'è tra? marmellata e confettura [2]

Che differenza c'è tra? frullato e centrifugato [3]

Links

[1] <https://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-acciughe-e-alici>

[2] <https://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%C3%A8-tra-marmellata-e-confettura>

[3] <https://territori.coop.it/cultura/che-differenza-c-%E2%80%99%C3%A8-tra%E2%80%A6-frullato-e-centrifugato>