



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## MOR PATATES HAKKINDA

Avrupa ve Amerika'da rengi nedeniyle salata ve pastalarda kullanılan mor patates son yıllarda ülkemizde üretilmeye başlandı.

Dünyanın en uzun yaşayan Okinawa toplumunun sağlık sırrı olan besinler arasında yer alan mor patates, yaban mersininden bile yüzde 150 daha fazla antioksidan kapasiteye sahip.

15. ve 16. yüzyıllarda Güney Amerika'da yaşayan İnkalar, yüzlerce tür patates yetiştirmiş ve bu ürünler 16. yüzyılda Avrupa'da tanınır hale gelmiş. Peru'da günümüzde bile onlarca çeşit patates bulmak mümkün. Bunlardan biri de mor patates.

Güney Amerika ülkelerinde üretilen mor renkli patatesler, içerdiği antioksidan ve yüksek besin değerleriyle Avrupa'da yaygın bir şekilde tüketiliyor. Tatlı patates gibi tatlı bir tada sahip olan mor patates mor güç olarak da biliniyor. Asıl vatanı Peru olan mor patates, sağlık için son derece faydalı bir gıda.

Eski zamanlarda krallara mahsus bir yiyecek olarak bilinen mor patates aynı zamanda mor majeste adıyla da tanınır. Tatlı patates familyasından olan ve tat olarak benzerlik taşıyan bu lezzetin besin değeri oldukça yüksek olup, çeşitli tarif kullanımlarınıza oldukça uygundur.

Patates, ilkbaharda toprak ısı 8-10°C yi bulduğu ve geç donların sona erdiği zaman dikilir. Bölgemizde dikim zamanı Şubat-Mart aylarıdır. Dikim mesafeleri yetiştiricilik sistemine göre değişir. Patates üretiminde dikimde sıra arası 70-75 cm, sıra üzeri 20-40 cm'dir.

