

LA PATATA: UN TUBERO PIENO DI PREGI

Composte per quasi l'80% da acqua, le patate contengono pochissimi grassi e presentano quindi un ridotto contenuto calorico. Esse sono ricche di carboidrati (amido), proteine e minerali quali potassio, magnesio e ferro.

Inoltre, le proteine della patata presentano un elevato «valore biologico»: ciò significa che il nostro corpo è in grado di convertire gran parte delle proteine alimentari ingerite in proteine proprie. Se mangiate in combinazione con uova o prodotti a base di latte, il loro valore biologico aumenta ulteriormente.

In aggiunta, le patate forniscono anche vitamina C e varie vitamine del gruppo B la cui quantità dipende dal tipo di preparazione. Un'unica patata di medie dimensioni copre 1/3 del fabbisogno giornaliero di vitamina C. Le fibre alimentari insolubili (cellulosa) sono necessarie per una digestione controllata.

Questo tubero delle meraviglie è infine ricco di sostanze basiche che proteggono il nostro corpo dall'eccessiva acidificazione. Le patate sono ideali anche per un'alimentazione senza glutine.



100 g di patate contengono:

- 0,2 g di grassi
- 0,8 g di cellulosa (fibre alimentari)
- 1 g di vitamine e minerali
- 2 g di proteine
- 19 g di carboidrati (in prevalenza amido)
- 77 g di acqua

Puoi trovare ulteriori informazioni e curiosità utili sulle patate sul nostro sito patate.ch (sito in francese).

27 VARIETÀ IN BELLA MOSTRA



Agata novella



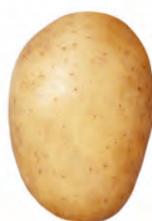
Agrida
a pasta farinosa



Amandine
a pasta soda



Annabelle novella,
a pasta soda



Ballerina
a pasta soda



Belmonda
a pasta farinosa



Bintje
a pasta farinosa



Celtiane
a pasta soda



Challenger
a pasta farinosa



Charlotte novella,
a pasta soda



Cheyenne
a pasta soda



Concordia
a pasta soda



Désirée
a pasta farinosa



Ditta
a pasta soda



Erika
a pasta soda



Gourmandine
a pasta soda



Gwenne
a pasta soda



Jazzy
a pasta soda



Jelly
a pasta farinosa



Lady Christl novella



Lady Felicia novella



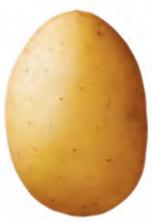
Laura
a pasta soda



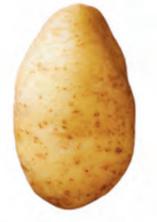
Marabel
a pasta farinosa



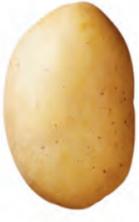
Queen Anne
a pasta soda



Venezia
a pasta soda



Victoria
a pasta farinosa



Vitabella
a pasta soda

- a pasta soda
- a pasta farinosa
- linea alta temperatura
- specialità

Trovi tutte le attuali varietà di patate al sito patate.ch

Patate dal valore aggiunto:



www.suissegarantie.ch



www.bio-suisse.ch



www.ipsuisse.ch

ALLE PATATE PIACE COSÌ...

CONSERVARE IN UN LUOGO BUIO E ASCIUTTO

Se esposte alla luce, le patate cambiano colore e diventano verdi. Viene prodotta inoltre una sostanza tossica, la solanina. Per questo motivo è importante rimuovere con cura tutti i punti verdi.

TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE FRA 6 E 10 °C

A una temperatura di conservazione inferiore a circa 6 °C, l'amido si trasforma in zucchero e la patata acquisisce così un sapore dolce. Se la temperatura di conservazione è invece superiore a 10 °C, le patate iniziano a germogliare e diventano rugose. La cantina è il luogo migliore per conservare le patate e, in mancanza di un locale adatto alla loro conservazione, si consiglia l'acquisto di piccoli quantitativi.

SACCO DI IUTA O CASSETTA IN LEGNO

I tuberi hanno bisogno d'aria. Conservare pertanto le patate in un sacco di iuta oppure coperte in una cassetta.

CONSERVARE CORRETTAMENTE GLI AVANZI

Mai gettar via le patate lesse (con o senza buccia) o il purè di patate! Basta conservare gli avanzi in una scodella da riporre in frigorifero a una temperatura compresa tra i 4 e gli 8 °C. Questi avanzi sono perfetti per creare nuovi piatti rapidi da preparare, ma nonostante ciò gustosissimi. Al sito patate.ch troverai numerose ricette antispreco.

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE DELLE PATATE

- Tagliare le patate da cuocere in pezzi di egual misura, in modo tale che la cottura sia omogenea. Per le patate lesse utilizzare preferibilmente tuberi della stessa grandezza.
- Non lasciare inutilmente le patate già sbucciate in ammollo nell'acqua per non disperdere preziose sostanze nutritive.
- Cuocere le patate utilizzando meno acqua possibile oppure in una pentola a pressione affinché le preziose sostanze nutritive non evaporino.

Importante:

Per la preparazione di patate fritte, arrostite oppure rösti vale il seguente motto: «dorare invece di carbonizzare». Ciò significa impiegare minor calore, ma arrostire o friggere un po' più a lungo.



Per una conservazione ottimale delle patate, trovi il sacco salvafreschezza nello shop sul sito patate.ch

16 MODI DI TAGLIARE LE PATATE



Patate sbucciate



Patate fondenti



Patate bollite



Patate castello



Patate a spicchio d'aglio



Patate parigine



Patate Maxime



Patate rosolate



Patate arrostiti



Patate pilastro



Patate fritte



Patate mignon



Patate funghi



Patate chips



Patate cialde



Patate a fette, gratinate

VARIETÀ DI PATATE E TIPI DI COTTURA

Non tutte le varietà si adattano a ogni piatto. Nella vendita al dettaglio, le confezioni sono contrassegnate con diversi colori che indicano quale varietà più si adatta a un determinato utilizzo.



A PASTA SODA

La polpa non si disgrega nemmeno dopo una lunga cottura.

Confezione verde

Ideale per: insalata di patate, patate lesse e patate lesse con buccia



LINEA ALTA TEMPERATURA

La patata si disfa alla cottura, la polpa è farinosa. Grazie a una temperatura di conservazione più elevata, la formazione di zucchero è ridotta, caratteristica che riduce anche la formazione dell'acrilamide nel caso di temperature di cottura elevate.

Confezione rossa

Ideale per: rōsti, patate arrostiti e patatine fritte



A PASTA FARINOSA

La patata si disfa alla cottura, la polpa è farinosa.

Confezione blu

Ideale per: purè di patate, gratin e gnocchi

SPECIALITÀ

Ad esempio patate novelle, patate junior, patate al cartoccio oppure patate per raclette.

Confezione marrone/confezione speciale

Ideale per: fare riferimento alle indicazioni riportate sulla confezione.

SPIEDINI DI PATATE HASSELBACK

Tempo di preparazione: 1h

Ingredienti per 4-6 persone, come contorno

12	patate a pasta soda di medie dimensioni
4 c.	di olio di colza HOLL
2	spicchi d'aglio tagliato a fettine sottili
4 c.no	di sale
1 mazzetto	di rosmarino
1 mazzetto	di timo
4 c.	di formaggio grattugiato

Preparazione

Lavare le patate accuratamente e posizionarle su un cucchiaino o tra due cucchiaini di legno. Con un coltello affilato, tagliare le patate a ventaglio con cura a una distanza di 1 a 2 mm. Non tagliare fino in fondo!

Spennellare interamente le patate con l'olio, anche tra le fette. Posizionare l'aglio e gli odori anche tra alcune delle fette e cospargere con sale. Infilzare singolarmente oppure due, al massimo 3 patate con uno spiedino senza compattare troppo, in modo che ci si spazia tra una fetta e l'altra. Sullo stesso spiedino, utilizzare patate che siano indicativamente delle stesse dimensioni per una cottura omogenea.

Mettere gli spiedini sul barbecue non troppo vicini alla brace oppure su una teglia e infornare a 200 °C. In base alla grandezza, lasciar cuocere per 40 a 45 minuti fino a quando le patate non saranno croccanti all'esterno e cotte all'interno. Girare gli spiedini di tanto in tanto. Poco prima di servire, cospargere le patate con del formaggio grattugiato e lasciarlo sciogliere.

SUGGERIMENTI

A piacimento, completare gli spiedini di patate a metà cottura con verdure a cubetti come zucchine, melanzane o peperoni.

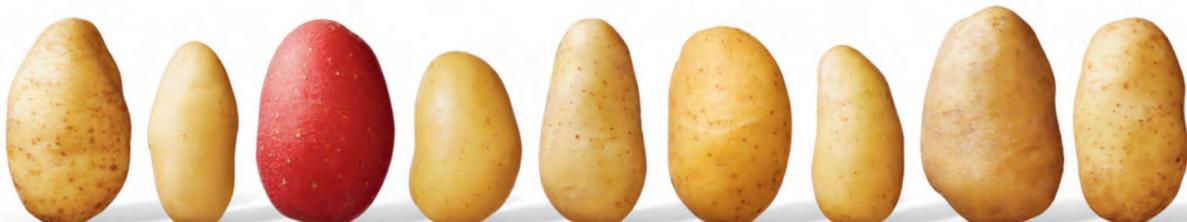
L'olio di colza può essere sostituito con 4 cucchiaini abbondanti di burro.



dbvyl 12.19

LA SFILATA DELLE PATATE

Sempre diverse. Sempre buone.



Svizzera. Naturalmente.