



FOOD SAVE
ANZICHÉ FOOD WASTE

KARTOFFEL.CH

PATATE.CH



Food Waste significa spreco alimentare, un fenomeno che ha luogo nella fase di produzione, di stoccaggio e di vendita, ma anche durante la preparazione stessa del cibo. Il principio del Food Save, invece, richiede di ridurre il più possibile questi sprechi alimentari, dalla fase di produzione fino a quella di consumo. Questo vale naturalmente anche per le nostre patate ricche di sostanze nutritive.

UN VERO PECCATO SPRECARLE

Le patate sono un alimento prodotto in modo sostenibile, ricco di vitamine e di preziose sostanze nutritive. Devono le loro elevate proprietà nutrizionali, tra le altre cose, al loro contenuto di amido, alle proteine di alta qualità, ai minerali come potassio, calcio e ferro, nonché alle vitamine del gruppo B e all'elevata quantità di vitamina C.

Ma le patate non si limitano a contribuire in gran misura a un'alimentazione equilibrata: sono infatti altamente digeribili, naturalmente prive di lattosio e glutine e si prestano alla perfezione per le diete vegetariane e vegane.

330 KG DI CIBO SPRECATO A PERSONA

In Svizzera, circa un terzo di tutti gli alimenti commestibili prodotti per il consumo umano va perso tra i campi e la tavola. Ciò equivale a circa 2,8 milioni di tonnellate all'anno. I motivi sono da ricondursi, ad esempio, alle condizioni climatiche, alle perdite durante lo stoccaggio e agli eventuali danni durante il trasporto e la movimentazione. Il risultato sono prodotti che non soddisfano i requisiti desiderati e che quindi non arrivano nemmeno nei negozi. Tuttavia, l'intero settore alimentare sta compiendo grandi sforzi per ridurre gli sprechi alimentari.



ENIMPEGNATI CONTRO IL FOOD WASTE

Insieme a molte altre organizzazioni, swisspatat ha sottoscritto l'«Accordo intersettoriale per ridurre le perdite alimentari» della Confederazione, in base al quale tutte le parti firmatarie si impegnano a contribuire attivamente al raggiungimento degli obiettivi stabiliti nel piano d'azione, tra cui la riduzione del 50% degli sprechi alimentari entro il 2030.

Le patate che presentano difetti o che non soddisfano i requisiti del commercio, dell'industria e dei consumatori non vengono smaltite, ma utilizzate per la produzione di crocchette, rösti o fiocchi di patate. I tuberi che non sono più commestibili fungono da prezioso mangime per le mucche della regione e vanno quindi a sostituire i mangimi importati. Inoltre la dimensione minima delle patatine è stata ridotta a 40 mm. Grazie a questo provvedimento più patate vengono destinate alla produzione di chips e meno alla mangiatoia.

Anche le economie domestiche, con circa il 28% di tutte le perdite alimentari evitabili, contribuiscono notevolmente allo spreco. Con un'attenta pianificazione degli acquisti, una corretta conservazione e la necessaria attenzione nella preparazione e nell'utilizzo degli avanzi, è possibile ridurre gli sprechi alimentari anche a casa. Si tratta di accorgimenti ragionevoli non solo perché basilari, ma anche perché salvaguardano l'ambiente e il portafoglio.

OGNI PATATA CONTA

Le patate più piccole, quelle più grandi, quelle deformate e quelle con la buccia non proprio immacolata contengono esattamente le stesse sostanze salutari delle loro colleghe prive di imperfezioni. Purtroppo gli alimenti di bell'aspetto risultano automaticamente più invitanti e finiscono quindi molto più spesso nel carrello della spesa, mentre gli esemplari meno attraenti vengono lasciati dove sono. Acquistando patate apparentemente meno perfette, anche i consumatori possono contribuire notevolmente alla riduzione degli sprechi alimentari.

FARE ACQUISTI CON LA TESTA

L'acquisto oculato di generi alimentari parte da una pianificazione accurata. L'offerta dei grandi distributori è enorme e in un attimo nel carrello finiscono più generi alimentari di quanti se ne possano realmente consumare. Un rimedio può risiedere in una lista della spesa dettagliata, da rispettare rigorosamente una volta in negozio.

DARE UNA SECONDA CHANCE AGLI AVANZI DI PATATE

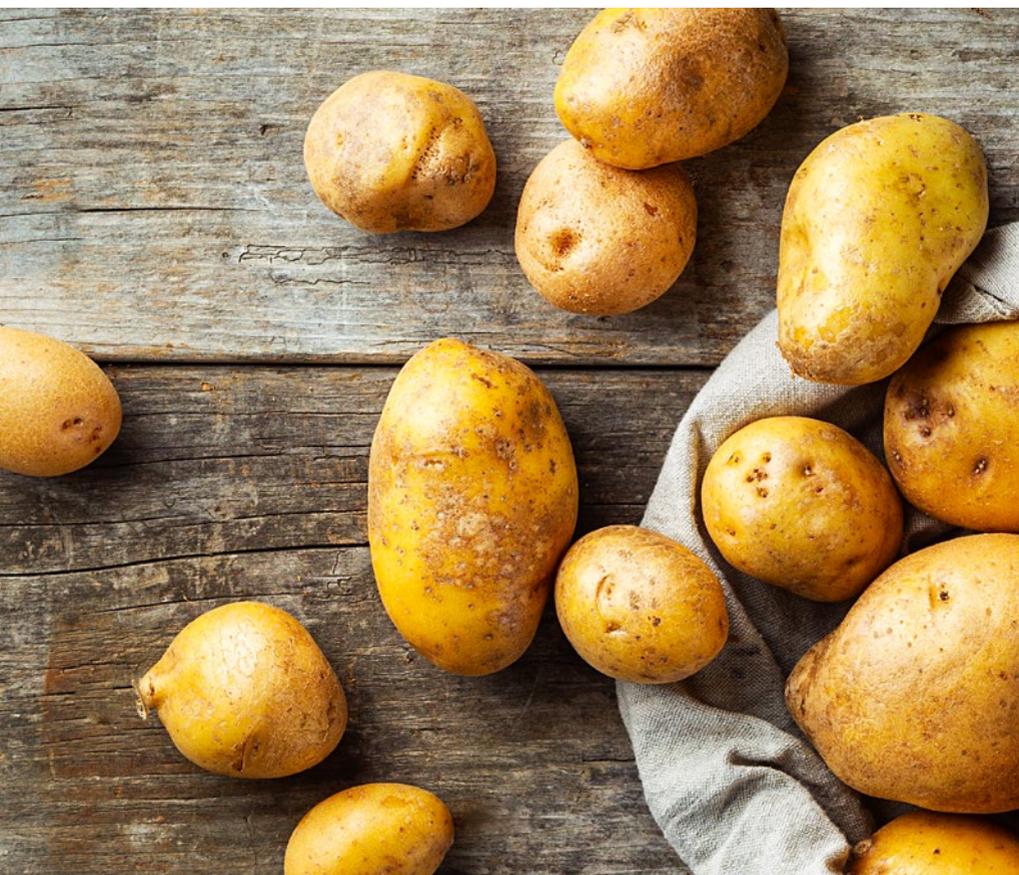
Il modo migliore per ridurre gli sprechi alimentari durante la preparazione consiste nell'arte di non cucinare porzioni troppo grandi. Ma se la fame è stata sopita e da parte rimane ancora qualcosa, ci sono modi creativi per portare in tavola nuove prelibatezze con i preziosi avanzi.

Le patate gratinate, le patate lesse o il purè avanzati possono essere conservati senza problemi nel frigorifero. In questo modo sarà possibile preparare piatti deliziosi in tutta semplicità anche il giorno successivo: vedere le ricette (degli avanzi) da pagina 10 in poi.



CONSERVARE CORRETTAMENTE

Dopo l'acquisto, gli alimenti crudi devono essere conservati correttamente in modo da rimanere freschi a lungo e non finire nel compost. Le patate necessitano di un clima asciutto con una buona ventilazione. Se conservate correttamente, possono essere mantenute e gustate più a lungo.



ATTENZIONE

In mancanza di un luogo adatto per la loro conservazione, è consigliabile acquistarne solo piccole quantità.

NON LAVARE

Il terriccio offre alle patate una protezione naturale.

CONSERVARE AL BUIO E ALL'ASCIUTTO

Quando vengono esposte alla luce, le patate crude producono la solanina, una sostanza tossica dal gusto amaro che conferisce al tubero un colore verdastro. Anche se questa sostanza, consumata in piccole quantità, non causa problemi di salute negli adulti, sarebbe sempre opportuno rimuovere i punti verdi.

DA SEI A DIECI GRADI CELSIUS

Se le patate vengono conservate al di sotto dei 4 °C, la fecola si trasforma in zucchero e dona al tubero un sapore dolciastro. Tuttavia, se conservate a temperature superiori a 10 °C, le patate iniziano a germogliare e si raggrinziscono. Il posto migliore per conservare le patate è una cantina fresca. Meno adatto per la conservazione è il frigorifero, che di solito ha una temperatura troppo bassa e non consente all'aria di circolare.

SACCO IN IUTA O CASSETTA DI LEGNO

Le patate crude hanno bisogno di aria. La conservazione in sacchetti di plastica è quindi assolutamente sconsigliata. Meglio distribuirle su carta di giornale in una cassetta di legno oppure nel pratico sacco salvafreschezza disponibile nello shop online su kartoffel.ch.

SMASHED POTATO CON CAVOLO RICCIO

Ingredienti per 4 persone

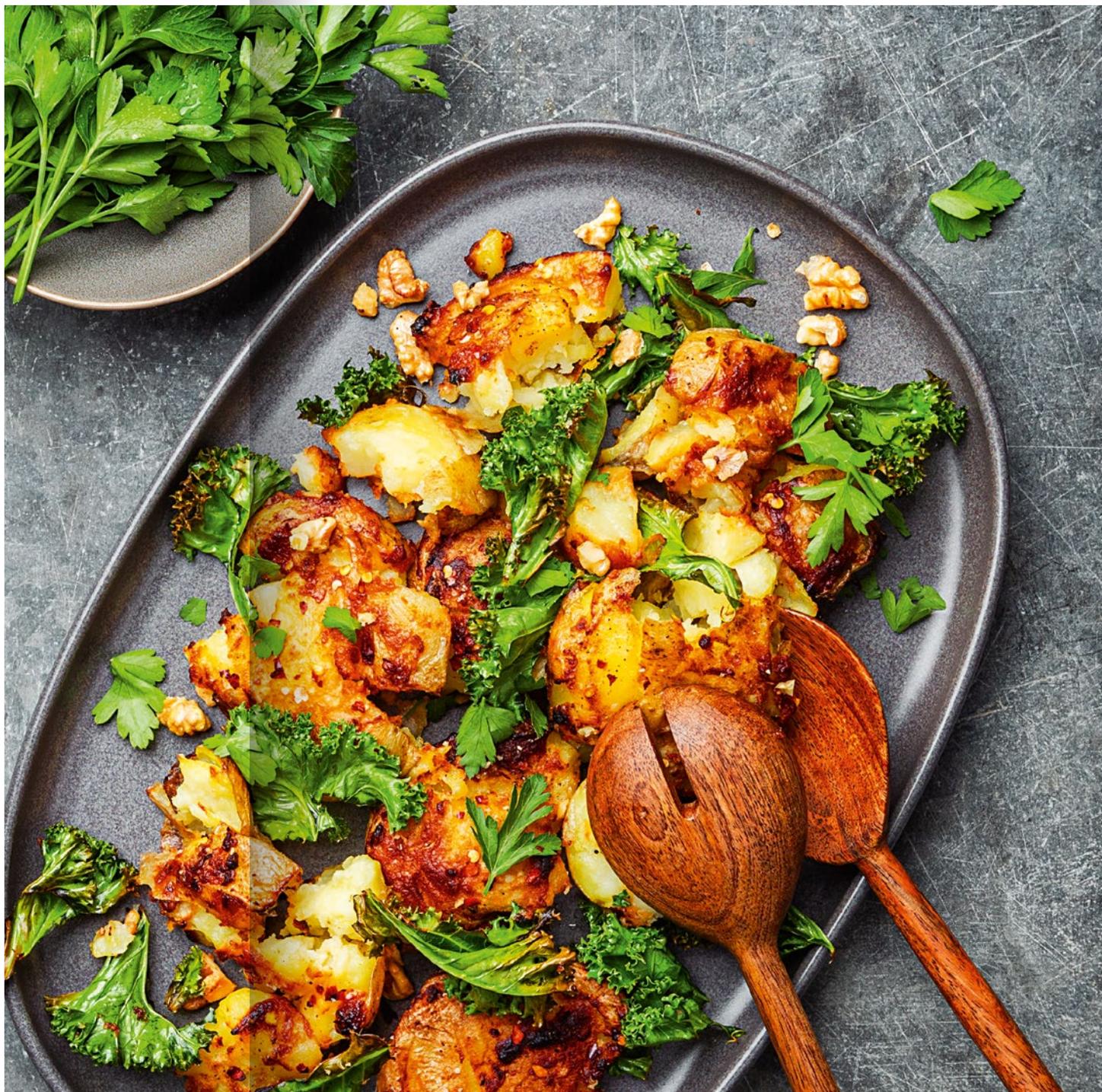
1 kg	di patate lesse del giorno precedente
80 g	di burro
2 c.	di pasta di miso chiara
1	spicchio d'aglio
¼ c.no	di peperoncino a scaglie
un po'	di sale e pepe
250 g	di cavolo riccio
1 c.	di olio di colza
50 g	di noci

Per servire

½ mazzetto	di prezzemolo liscio, tritato grossolanamente
------------	---

Preparazione

- 1 Disporre le patate su due teglie rivestite con carta da forno e appiattirle con un bicchiere. Preriscaldare il forno ventilato a 200 °C.
- 2 Sciogliere il burro e mescolarlo con la pasta di miso e l'aglio. Distribuire il burro aromatizzato sulle patate. Condire con peperoncino a scaglie, sale e pepe. Cuocere per ca. 30 minuti nel forno preriscaldato.
- 3 Nel frattempo preparare il cavolo riccio, tagliarlo grossolanamente a pezzettini e rimuovere i gambi duri. Versare il tutto in una ciotola e condire con l'olio. Spezzettare grossolanamente le noci. Spargerle sulle patate sulla teglia insieme al cavolo nero. Cuocere in forno per altri 8-10 minuti.
- 4 Disporre il tutto su un piatto e decorare con il prezzemolo.





FRITTELLE CON PURÈ DI PATATE

Ingredienti per 4 persone

800 g	di purè di patate del giorno prima
un po'	di latte
2	uova
5 c.	di farina
50 g	di formaggio grattugiato
un po'	di sale, pepe e noce moscata
un po'	di burro chiarificato

Preparazione

- 1 Aggiungere un po' di latte al purè raffreddato e mescolare. Mescolare purè, uova, farina e formaggio grattugiato e insaporire.
- 2 Formare delle frittelle con l'impasto oppure versarlo direttamente in padella con un cucchiaino. Cuocere nel burro a fuoco medio fino a fare dorare le frittelle.

Suggerimenti

- Servire con una salsa dip.
- Puoi preparare le frittelle di patate con gli avanzi di purè di patate oppure con un paio di patate a pasta farinosa.

CHIPS CON BUCCE DI PATATA

Ingredienti per 4 persone

1,2 kg	di patate ovvero 200 g di bucce di patate
1 c.	di olio di colza
1 c.no	di sale
1 c.no	di paprica
un po'	di pepe macinato

Preparazione

- 1 Asciugare bene le bucce di patata (di patate accuratamente lavate, senza punti verdi) su qualche foglio di carta da cucina. Metterle in una scodella e cospargerle d'olio.
- 2 Preriscaldare il forno a 200 °C. Distribuire le bucce di patata distanti tra loro su due teglie rivestite con carta da forno. Cuocere per ca. 15-20 minuti finché diventano croccanti. In una scodella mescolare con sale e spezie.

Suggerimenti

- Le chips possono essere speziate a piacere. Erbe essiccate, aglio o peperoncino in polvere si sposano alla perfezione.
- Le bucce di patata possono essere fritte anche in friggitrice con olio bollente a 170 °C.
- Questa ricetta è un'ottima soluzione per sfruttare le bucce delle patate che sono state utilizzate per un'altra pietanza.



RIUTILIZZARE È MEGLIO CHE SPRECARRE

La produzione del cibo comporta l'utilizzo di molta acqua, terreno ed energia, pertanto non dovrebbe essere sprecato.

Qui ti mostriamo come conservare correttamente le patate crude a casa e come dai loro resti nascono piatti deliziosi.

Altre ricette e curiosità sulle patate:



tedesco



francese



Lo standard più elevato per l'efficienza ecologica.
Prodotti per stampe certificati Cradle to Cradle®
fabbricati da Vögeli AG.

PATATE.CH KARTOFFEL.CH



Svizzera. Naturalmente.

