

# 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. Sono ricche di carboidrati (sotto forma di amido), contengono fibre alimentari e ci forniscono molti micronutrienti come vitamine, minerali e oligoelementi.

Sebbene il contenuto proteico, pari a 2 g per 100 g, sia piuttosto basso, le patate sono una buona fonte degli aminoacidi lisina e triptofano. Insieme al latte o alle uova, le patate formano quindi un pasto ricco di proteine pregiate.

Inoltre, grazie al loro contenuto di fibre, le patate contribuiscono al senso di sazietà e favoriscono una sana digestione. Sono anche una fonte affidabile di vitamina C – una patata bollita di medie dimensioni contiene circa 15 mg di vitamina C – nonché di vitamine del gruppo B, tra le quali acido folico. Sono inoltre un'importante fonte di potassio e contengono anche magnesio e ferro.

Una porzione media di patate cotte e sbucciate (180 g) contiene circa 135 chilocalorie, nettamente meno della stessa quantità di pasta cotta (284 kcal) o riso (227 kcal).

Inoltre, questo tubero è ricco di sostanze basiche che proteggono l'organismo dall'eccessiva acidificazione. Le patate sono estremamente digeribili e sono adatte a tutte le tipologie di alimentazione, in particolare a quella senza glutine.



100 g di patate sbucciate contengono:

- 0,1 g di grassi
- 0,5 g di altre sostanze (ad es. minerali, vitamine, oligoelementi)
- 2 g di proteine
- 2,1 g di fibre alimentari
- 15,6 g di carboidrati (in prevalenza amido)
- 79,7 g di acqua

Fonte: naehrwertdaten.ch/it

I valori nutritivi dipendono dalla preparazione. Ci sono quindi grandi differenze tra i vari piatti a base di patate.

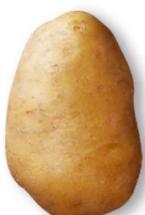
## 28 VARIETÀ IN SINTESI



**Acoustic**  
a pasta farinosa



**Agata novella**



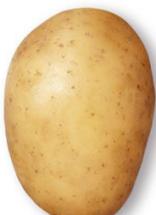
**Agria**  
a pasta farinosa



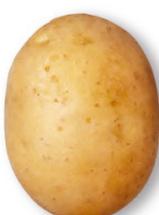
**Amandine**  
a pasta soda



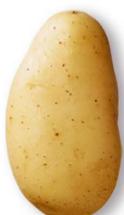
**Annabelle**  
a pasta soda



**Ballerina**  
a pasta soda



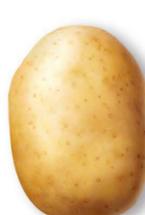
**Belmonda**  
a pasta farinosa



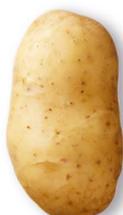
**Celtiane**  
a pasta soda



**Charlotte novella**  
a pasta soda



**Colomba novella**



**Concordia**  
a pasta farinosa



**Désirée**  
a pasta farinosa



**Ditta**  
a pasta soda



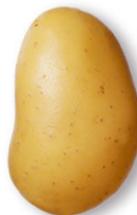
**Emanuelle**  
a pasta soda



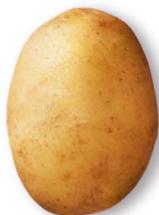
**Erika**  
a pasta soda



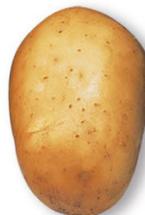
**Gwenne**  
a pasta soda



**Jazzy**  
a pasta soda



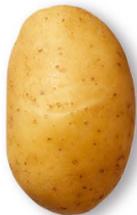
**Jelly**  
a pasta farinosa



**Lady Christl novella**



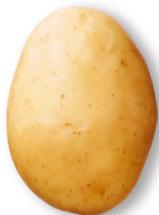
**Laura**  
a pasta farinosa



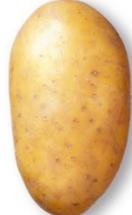
**Queen Anne**  
a pasta soda



**Simonetta**  
a pasta soda



**Sound**  
a pasta farinosa



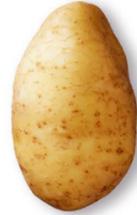
**Sunshine**  
a pasta soda



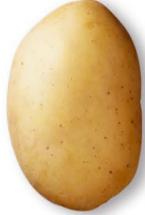
**Twiner novella**



**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**  
**KARTOFFEL.CH**

## CONSERVARE CORRETTAMENTE

### 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 nelle persone adulte, sarebbe sempre opportuno rimuovere e generosamente 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 ai 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 patate.ch (francese) o kartoffel.ch (tedesco).

### CONSERVARE CORRETTAMENTE GLI AVANZI

Mai gettar via le patate lesse (con o senza buccia) o il purè di patate! Basta conservare gli avanzati in un contenitore ermetico in frigorifero. Questi avanzati sono perfetti per creare nuovi piatti rapidi da preparare, ma nonostante ciò gustosissimi. Al sito [patate.ch](http://patate.ch) o [kartoffel.ch](http://kartoffel.ch) troverai numerose ricette antispreco.

Per una conservazione ottimale delle patate, trovi il sacco salvafreschezza nello shop sul sito [patate.ch](http://patate.ch) o [kartoffel.ch](http://kartoffel.ch)



francese



tedesco



# 16 MODALITÀ DI TAGLIO AFFILATE



Patate sbucciate  
(Pommes de terre pelées)



Patate fondenti  
(Pommes fondantes)



Patate bollite  
(Pommes nature)



Patate castello  
(Pommes château)



Patate a spicchio d'aglio  
(Pommes gousse d'ail)



Patate alla parigine  
(Pommes parisiennes)



Patate Maxime  
(Pommes Maxime's)



Patate rosolate  
(Pommes rissolées)



Patate arrostiti  
(Pommes parmentier)



Patate ponte nuovo  
(Pommes pont-neuf)



Patate fritte  
(Pommes frites)



Patate fritte taglio fine  
(Pommes mignonnettes)



Patate funghi  
(Pommes champignons)



Patate chips  
(Pommes chips)



Patate gaufrettes  
(Pommes gaufrettes)



Patate a fette  
(Pommes savoyardes)

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



### A PASTA FARINOSA

La patata si disfa alla cottura, la polpa è farinosa. Ideale per: purè di patate, gratin e gnocchi

### LINEA ALTA TEMPERATURA

Ideale per: rösti, patate arrostiti e patatine fritte

### SPECIALITÀ

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

## 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, arrostiti oppure rösti vale il seguente motto: «dorare invece di carbonizzare». Ciò significa impiegare minor calore, ma arrostiti o friggere un po' più a lungo.

## WRAP DI PATATE

Tempo di preparazione: 35 minuti  
Per 4 persone

### Wrap

3-4 patate grandi a pasta soda (circa 450 g)  
2 c. di olio di colza  
100 g di formaggio grattugiato (ad es. gruyère)  
un po' di sale e pepe

Lavare le patate, tagliarle a fettine molto sottili e asciugarle tamponandole con carta da cucina. Su una teglia rivestita di carta da forno, creare quattro rettangoli con le fette di patate. Le fette dovrebbero sovrapporsi per circa due terzi. Spennellare con olio. Preriscaldare il forno a 180 gradi. Distribuire il formaggio grattugiato sulle patate. Aggiungere sale e pepe. Cuocere sul ripiano più basso del forno preriscaldato per circa 15 minuti. Aumentare la temperatura a 200 gradi e cuocere per 5-8 minuti fino a ottenere una consistenza croccante. Lasciar raffreddare brevemente.

### Ripieno

Farcire i wrap a piacere. Il nostro preferito: brie, pere, insalata fresca, germogli e noci.

Qui trovi questa e oltre 150 ricette a base di patate.



francese tedesco



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

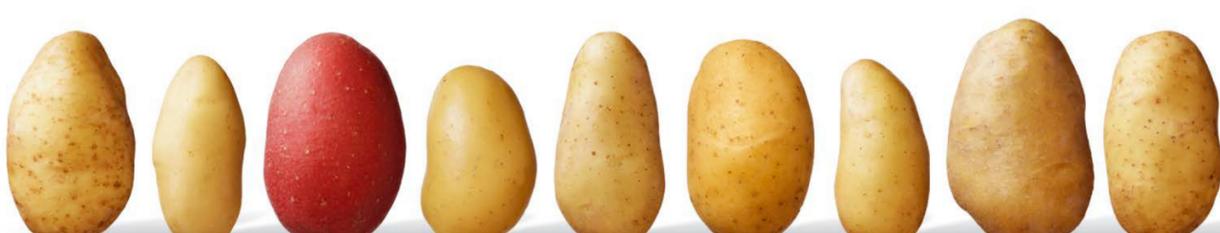


Svizzera. Naturalmente.



1000/2025

## LA SFILATA DELLE PATATE



PATATE.CH  
KARTOFFEL.CH