



# **CIBO DI IERI DA GUSTARE ANCHE OGGI**

**Evitare Food Waste di patate**

**PATATE.CH  
KARTOFFEL.CH**

**LA BONTÀ NON  
SI BUTTA VIA**





Grazie ai moderni metodi di conservazione, le patate svizzere sono disponibili quasi tutto l'anno. In questo modo, i tuberi ad alto contenuto di acqua non devono affrontare lunghi tragitti. Poiché sono un prodotto della natura, la quantità e la qualità del raccolto variano di anno in anno.

Le patate troppo grandi, quelle che presentano difetti o non soddisfano le esigenze di commercio, industria e consumatori, non finiscono però nella spazzatura: infatti, esse sono un ottimo mangime per bovini e suini della regione. Grazie alle preziose sostanze che contengono, questi tuberi si prestano bene come sostituti del foraggio, che altrimenti dovrebbe essere in parte importato.

Anche tu puoi fare qualcosa per salvare gli alimenti (Food Save). Nelle prossime pagine troverai alcune informazioni sui temi seguenti:



Se conservate nel modo giusto, le patate non deperiscono e puoi gustarle ancora a lungo.



Puoi riutilizzare gli avanzi di patate cotte senza alcun problema. In questo modo potrai dar vita a nuovi piatti semplici e raffinati.


Per molti piatti sono sufficienti poche patate. Ti mostriamo come riutilizzare gli avanzi che hai in frigorifero.

L'espressione **Food Waste** indica gli sprechi alimentari che si generano con la produzione, il magazzinaggio e la vendita, ma anche in cucina con eventuali avanzi.

L'espressione **Food Save** indica la prevenzione o la riduzione degli sprechi alimentari in tutti i settori, dai campi di coltivazione fino al piatto in tavola.



**EVITARE GLI  
SPRECHI ALIMENTARI  
GRAZIE ALLA GIUSTA  
CONSERVAZIONE**



Per far sì che le patate restino fresche il più a lungo possibile, fai attenzione a quanto segue:

### **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 punti verdi.

### **TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE FRA 6 E 10 °C**

A una temperatura di conservazione inferiore a circa 4 °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.

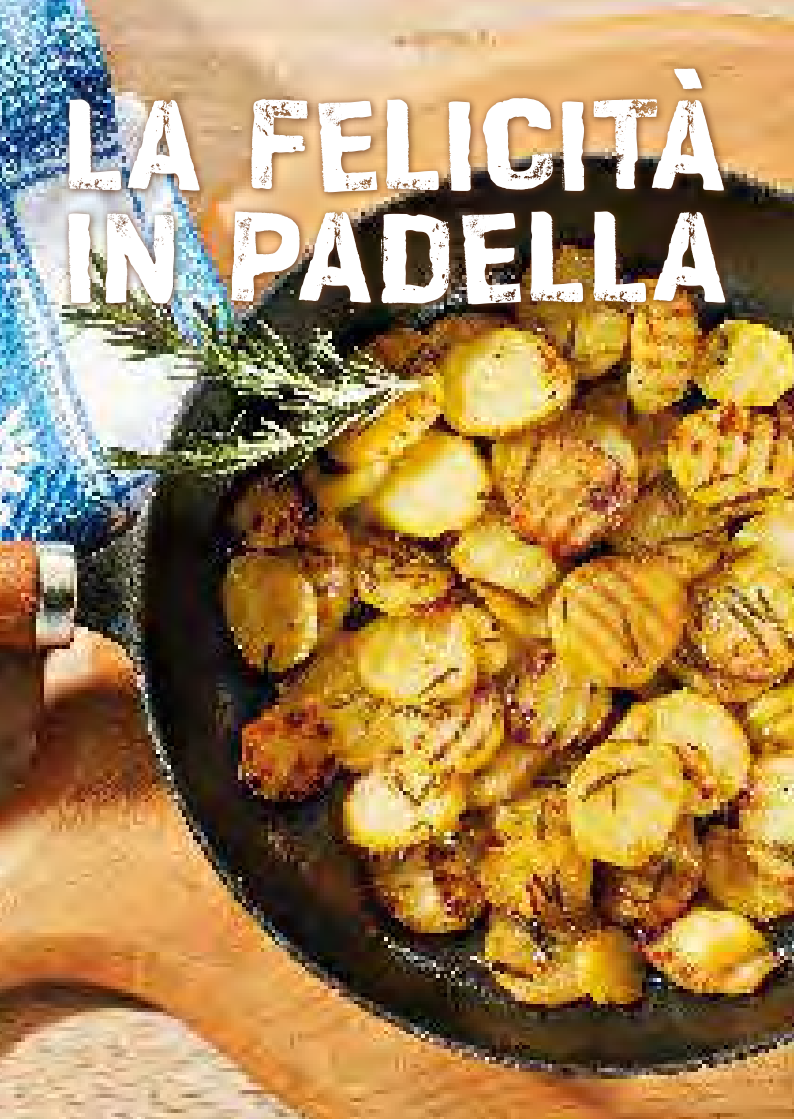
### **CONSERVARE CORRETTAMENTE GLI AVANZI**

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](http://patate.ch) troverai numerose ricette antispreco.



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

# LA FELICITÀ IN PADELLA



# PATATE SALTATE IN PADELLA



## Ingredienti per 4 persone

- 6-7 patate a pasta gialla o  
patate novelle (ca. 900 g)
- 1 cucchiaino di olio di colza HOLL\*  
un po' di sale e pepe  
un po' di rosmarino o altre erbe  
fresche

\* High Oleic Low Linolenic  
(per la cottura ad alte temperature)

---

## Preparazione

1. Pelare le patate e tagliarle a cubetti o fette di dimensioni simili.
2. Scaldare l'olio di colza nella padella.
3. Aggiungere le patate tagliate e mescolare più volte.
4. Insaporire con del rosmarino quasi a fine cottura.
5. Aggiungere sale e pepe

## SUGGERIMENTI

Utilizza un coltello a onde per tagliare. Insaporisci le patate con cumino e paprica. Cuoci le patate in padella insieme a pancetta, cipolle, porro o peperoni.

**IL PURÈ DI PATATE MERITA  
UNA SECONDA CHANCE**





# FRITTELLE DI PATATE



## Ingredienti per 4 persone

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

---

## Preparazione

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

## SUGGERIMENTO

Servire con una salsa dip.



# QUATTRO AVANZI IN PADELLA





# SPADELLATA DI PATATE

## Ingredienti per 4 persone

800 g	di patate
1	spicchio d'aglio
4 cucchiaini	di olio di colza HOLL
1	broccolo (ca. 200 g)
1 ½ dl	di brodo di verdure
un po'	di sale e pepe
½ mazzetto	di menta fresca
½ mazzetto	di prezzemolo
½	limone, buccia grattugiata
3 cucchiaini	di pinoli tostati

## Salsa a base di quark

250 g	di quark magro
½	limone, buccia grattugiata
un po'	di sale e pepe

---

## Preparazione

1. Lavare le patate e tagliarle a fettine di ca. 5 mm di spessore. Tritare finemente l'aglio. Scaldare l'olio in una padella grande. Aggiungere in padella le patate con l'aglio e rosolare per 5-8 minuti.
2. Lavare i broccoli e dividere in rosette. Aggiungere alle patate e far rosolare brevemente. Sfumare con il brodo e lasciar cuocere con il coperchio.
3. Mescolare il quark magro, la buccia di limone grattugiata, il sale e il pepe per realizzare la salsa al quark.
4. Tritare grossolanamente la menta e il prezzemolo. Mescolare il tutto con le patate poco prima di servire e cospargere di pinoli tostati.

## SUGGERIMENTO

I broccoli possono essere sostituiti a piacere con altre verdure, ad esempio zucchine o melanzane.

# IL PREFERITO DI SEMPRE



# SFORMATINO DI PATATE CON PANCETTA



## Ingredienti per 3-4 persone

3-5	patate a pasta bianca (ca. 700 g)
16	fette di pancetta
1 dl	di panna
un po'	di prezzemolo a foglia liscia o aglio orsino
50 g	di formaggio grattugiato

---

## Preparazione

1. Riscaldare il forno a 200 °C. Adagiare 2 fette di pancetta in ogni forma dello stampo da muffin formando una croce. Tritare finemente il prezzemolo o l'aglio orsino e aggiungere alla panna. Aggiungere sale e pepe.
2. Pelare le patate, tagliarle a fette sottili e unirle alla panna. Aggiungere il formaggio grattugiato e mescolare bene il composto.
3. Creare degli strati di patate negli stampi da muffin. Adagiarvi sopra le estremità delle fette di pancetta e premere bene. Cuocere in forno per 30-35 minuti.

## SUGGERIMENTO

Puoi tralasciare le fette di pancetta se desideri realizzare una versione vegetariana.

# CARATTERISTICHE DI COTTURA: **SCEGLI LE PATATE GIUSTE**



## **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

**Vendita** CONFEZIONE VERDE



## **A PASTA FARINOSA**

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

**Ideale per** purè di patate, gratin e  
gnocchi

**Vendita** CONFEZIONE BLU

Le patate sono sempre di stagione e sono molto versatili da utilizzare in cucina. È fondamentale scegliere la tipologia giusta per ogni piatto a base di patate. Non tutte le tipologie vantano le stesse proprietà di cottura. Quando fai la spesa, fai attenzione al colore della confezione e scegli la tipologia più adatta.



## 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'acrilammide nel caso di temperature di cottura elevate.

**Ideale per** rösti, patate arrostiti e patatine fritte

**Vendita** CONFEZIONE ROSSA

## SPECIALITÀ

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

**Ideale per** fare riferimento alle indicazioni riportate sulla confezione

**Vendita** CONFEZIONE MARRONE/SPECIALE

# RIUTILIZZARE È MEGLIO CHE SPRECARRE

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

Ti mostriamo come conservare al meglio le patate se non hai intenzione di utilizzarle subito.

Se hai degli avanzi di patate già cotte, puoi trasformarle in magici piatti raffinati e veloci. Dai una seconda chance alle patate!

Qui puoi trovare ulteriori ricette e informazioni sulle patate:

**PATATE.CH**  
**KARTOFFEL.CH**

swisspatat  
Casella postale  
3001 Berna  
Tel. 031 385 36 50  
info@swisspatat.ch



**Svizzera. Naturalmente.**