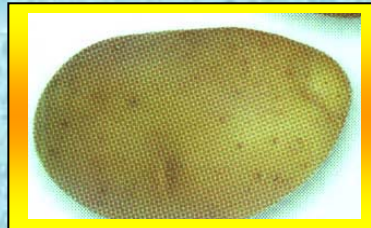


LA VERDURA



LA PATATA

Importata dal 'Nuovo Mondo' dove veniva coltivata da Incas e Aztechi.



Si trovano in commercio tutto l'anno.

La Buccia può variare dal giallo biancastro al bruno chiaro, al rossastro.

La polpa può essere bianca o gialla, farinosa o soda.

Polpa gialla e soda: Bintje, Desirèe, Jaerla, Bea, **friggere, arrostitire, insalate.**

Polpa bianca e farinosa: Cardinal, Majestic, Bianca di Como, **gnocchi, purè, crocchette, pasticci.**

Patata per tutti gli usi: Bintje, in particolare quella Olandese.

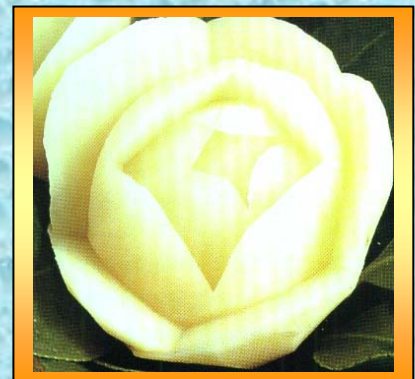
LA SPESA: Sane, senza irregolarità, senza germogli, senza macchie (soprattutto quelle verdi denotano la presenza di Solanina, sostanza tossica).

IN CUCINA:

Lesse: lasciare la buccia, ben lavata, e in pentola ben coperte d'acqua.

Fritte: Sbucciare, tagliare a bastoncini o a sfoglie, e lasciare per un po' in acqua fredda per far perdere un poco gli amidi e affinché non scuriscano. (Anche a vapore).

Conservare: al buio e al fresco. Non lasciare vicino alle mele, il loro profumo le fa germogliare.



**PATATA INTAGLIATA
A ROSA**

Nutriente e ben digeribile (100 gr = 80 calorie, pane 250)

Ottimo abbinamento con verdure crude e olio d'oliva.

PER COTTURA A VAPORE

Succo centrifugato di patata cruda, anche miscelato con succo di carota o limone, cura il diabete, la gastrite, l'ulcera, malattie del fegato, calcoli, stitichezza con emorroidi. Consentita ai diabetici, aiuta contro obesità se cotta al forno o vapore.

In Frullati: se troppo liquidi, un pezzetto cruda, li addensa.