

OTTOBRE 2019

# Giallozafferano

la cucina nelle tue mani

Crostata frangipane con mele rosse pag. 15

**GNOCCHI ripieni**  
sono più golosi

**&**

**zafferano**  
QUEL PIZZICO  
CHE CAMBIA PIATTI  
**dolci e salati**

**+**

**30**

**minuti**  
e il salmone diventa  
un super secondo

**HUMMUS**  
cinque versioni  
**stuzzicanti**

31 idee  
con le mele:  
torte, antipasti,  
stuzzichini  
e molto altro

**118**

**RICETTE INEDITE**  
non le trovi  
sul sito

**mele**  
una ricetta al giorno

IN EDICOLA IL 18 SETTEMBRE 2019

Anno 3 - N.10 - Mensile - Poste Italiane s.p.a. - Sped. in A.P. - DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 - LO/MI

GRUPPO MONDADORI

A CURA DI CRISTIANA CASSÉ

# patate arricchite

Quando si parla di arricchimenti per le patate, si allude di fatto a due minerali, il selenio e lo iodio che, pur essendo presenti nell'organismo in piccolissime quantità (non a caso sono definiti micronutrienti), svolgono ruoli fondamentali per il metabolismo. Il **selenio** è un potente **antiossidante** che contrasta l'invecchiamento delle cellule ed è indicato per tutti (per gli anziani in particolare). Lo **iodio** è determinante per il buon funzionamento della **tiroide**, oltre a essere in un aiuto in caso di aumentato fabbisogno (per esempio in gravidanza), nelle diete iposodiche e per i vegani (che non ne assumono a sufficienza attraverso gli alimenti). Ma come si fa a incrementare il contenuto di questi minerali nelle patate? Vengono assorbiti dalle piante attraverso la **fertilizzazione delle foglie**: un metodo sicuro, che garantisce l'assimilazione da parte dei tuberi nelle quantità volute. Così le patate al selenio assicurano il 16% del fabbisogno giornaliero ogni 100 g (contro l'1,8 di quelle naturali), la tipologia allo iodio apporta invece il 15% (contro l'1,3% delle naturali).

## IL GUSTO E LA QUALITÀ

Gli arricchimenti non modificano il sapore delle patate, che sono in genere di alta qualità e di diverse tipologie (novelle, classiche, di montagna).



## CONSERVALE COSÌ

Le patate arricchite, ancor più delle classiche, vanno conservate correttamente per evitare di vanificarne i benefici. Tienile in luogo fresco e buio, allargandole in una cassetta di legno foderata con carta da pacco: in questo modo eviterai che ammuffiscano o germoglino. Non usare sacchetti di plastica e non metterle in frigo: sotto i 5° gli amidi si trasformano in zuccheri, si altera il sapore e si accelera il deterioramento.

## PRENDI NOTA PER TUTTI GLI USI

Digeribile e gustosa, ha ottima consistenza e due virtù preziose: è arricchita al selenio e si presta per tutti gli usi; lessata, al forno, fritta o per il purè. È disponibile in confezioni da 1,5 - 2 - 2,5 kg (Selenella, Consorzio Patata Italiana di Qualità, € 1,99 per la rete da 1,5 kg).

