

## Alcune ricette

### BATATA ROSSA GRIGLIATA

Tagliare a fettine di circa mezzo cm. le **BATATE ROSSE** biodinamiche AGRILATINA. Adagiarle sulla piastra calda e rigirare dall'altra parte. Ecco pronto uno spuntino veloce e gustoso.



### BATATA ROSSA AL FORNO

Far cuocere nel forno le **BATATE ROSSE** biodinamiche AGRILATINA tagliate a fette, oppure nel senso della lunghezza o meglio ancora intere, se di piccola pezzatura. E' un modo di consumo molto salutare.

### RISOTTO ALLA BATATA ROSSA

Far bollire alcune **BATATE ROSSE** biodinamiche AGRILATINA in acqua salata. Preparare un soffritto di Olio extravergine di oliva, aglio ed eventuale peperoncino. Schiacciate le batate bollite e passatele in padella. Mescolate l'impasto con il riso dopo la sua cottura. Spolverare con abbondante formaggio parmigiano o pecorino e servire ben caldo con un buon vino rosso.

### BATATE ROSSE AL ROSMARINO

Mettere in una teglia, unta con olio extravergine d'oliva, le **BATATE ROSSE** biodinamiche AGRILATINA tagliate a fettine con tutta la buccia. Aggiungete odori, sale e qualche rametto di rosmarino. Infornare e servire calde o fredde.

### INSALATE

La **BATATA ROSSA** biodinamica AGRILATINA cruda conserva tutte le sue proprietà. Dovrebbe essere spesso sulla nostra tavola. Consumatela anche in insalata mista, a piccoli pezzetti o grattugiata.

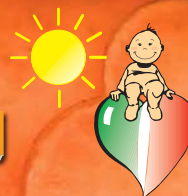


# BATATA ROSSA

## DA COLTIVAZIONE BIODINAMICA

Latina AGRILATINA - Grafica PAF/NOVA s.r.l. Tel. 0773.611121

demeter



# AGRILATINA

## RETE DI IMPRESE

# BATATA ROSSA

## DA COLTIVAZIONE BIODINAMICA



demeter

# AGRILATINA

## RETE DI IMPRESE

Via Litoranea n. 8128 (Fogliano) - 04100 LATINA  
Tel (0039) 0773/208047 - 342/7985768  
Fax (0039) 0773/209253  
e-mail: [consumatori@agrilatina.com](mailto:consumatori@agrilatina.com)  
Web: [www.agrilatina.com](http://www.agrilatina.com)





# BATATA ROSSA DA COLTIVAZIONE BIODINAMICA

*Concentrato di gusto e salute*

## PROPRIETA'

La **BATATA ROSSA** è un dono estremamente benefico, prezioso e gustoso che la natura ci offre. E' un vegetale utilissimo **per una buona salute**, per le sue **proprietà nutritive e preventive**, come **antiossidante** e come **prodotto di bellezza**.



Originaria dell'America tropi-

cale (ma pare addirittura proveniente in epoche remote dalle isole del Pacifico), è stata portata in Europa da Cristoforo Colombo. Si diffonde in Spagna e Portogallo come cibo dei poveri e, anche per la fama di essere **cibo afrodisiaco**, in Inghilterra che ne importa grande quantità non avendo le condizioni climatiche adatte a coltivarla.

Il **CSPI** (Center for Science in the Public Interest), organizzazione indipendente e non-profit che cerca di migliorare la salute pubblica con informazioni utili relative alla nutrizione, ha messo la **BATATA ROSSA** al primo posto tra tutti i vegetali con un punteggio di 184, mentre il secondo vegetale ha un punteggio di 83.

Il punteggio è aumentato dai contenuti di fibre, carboidrati complessi, proteine, vitamine A e C, ferro e calcio. Mentre viene diminuito dai contenuti di grassi saturi, sodio, colesterolo, zuccheri raffinati e caffeina.

La **BATATA ROSSA** è ricca di flavonoidi e antociani e, oltre a un buon contenuto di fibre, minerali e carboidrati, 100 gr. di **BATATA** contengono quasi il triplo del fabbisogno di Vit. A giornaliero e oltre un terzo del fabbisogno di Vit. C. Si ha così un complesso mix di **sostanze antiossidanti** che esaltano le sue eccezionali proprietà **anti-radicali liberi** e **antiaging**.

La migliore scelta alimentare è quella di consumare principalmente vari tipi di cereali (possibilmente integrali), legumi e soprattutto vegetali freschi e frutta fresca (**almeno 5 volte al giorno**).

La **BATATA ROSSA** è consumata in varie parti del mondo soprattutto nei paesi tropicali. In particolare una regione del Giappone, Kagawa ne fa un rilevante consumo: viene mangiata soprattutto cruda e la popolazione locale pare sia **libera da alcune malattie come l'anemia, l'ipertensione e il diabete**.

Questo fatto ha incuriosito alcuni ricercatori tra i quali quelli del CNR (Consiglio Nazionale delle Ricerche) di Padova che, in collaborazione con l'Università di Vienna, hanno accertato gli effetti benefici della **BATATA ROSSA** e soprattutto del **Cajapo**, una sostanza contenuta principalmente nella sua buccia.

Il Cajapo è stato testato su individui affetti da diabete mellito tipo II, producendo una **riduzione** della glicemia basale, del colesterolo e dell'emoglobina glicata, con conseguente **miglioramento dello stato di salute generale**.

I risultati dello studio sono stati pubblicati su Diabetes Care, giornale ufficiale della American Diabetes Association.

Per la diversificata ricchezza dei suoi contenuti e soprattutto per le sue marcate proprietà anti-radicali liberi se ne può fare uso in cosmetica e per la bellezza (come antiossidante, emolliente, lenitivo, maschere).

Qualche ditta ne commercializza una crema con asserite ottime proprietà **antirughe e antiaging**.

## CONTENUTI MEDI in gr. 100:

acqua		72
fibre		3,13
calorie		110
proteine		1,60
carboidrati		22
potassio	mg	331
fosforo	"	54
calcio	"	35
magnesio	"	18
ferro	"	0,80
zinco	"	0,30
selenio	mcg	0,65
Vit A	R.E.	1850
Vit. C	mg	25
Vit. gruppo B	"	1,80
Vit. E	"	0,28

**BOTANICA** La **BATATA ROSSA** (ipomea batatas) è una convolvoleacea, famiglia diffusa in natura sia come piante selvatiche che coltivate, per la bellezza dei fiori normalmente a campanula. Necessita di clima tropicale o

sub-tropicale e di molta luce affinché, sotto terra, i suoi rizomi si arricchiscano, in maniera meravigliosa, di contenuti nutritivi, di colori e di sapori. Necessita inoltre di buoni terreni per lo più sabbiosi.

**ZONA DI PRODUZIONE** La **BATATA ROSSA** biodinamica AGRILATINA è coltivata in Italia, nella fertile Pianura Pontina, ai margini del Parco Nazionale del Circeo e in prossimità del Mar Tirreno e di due laghi costieri (Caprolace e Monaci). Il clima e le condizioni ambientali sono particolarmente favorevoli a un prodotto di **OTTIMA QUALITA'**. La coltivazione con il metodo **BIOLOGICO-DINAMICO** professionale, applicato con particolare **CURA** e **AMORE** ne esalta le **PROPRIETA'** e i positivi aspetti **ENERGETICI**.

**CONSERVAZIONE** La **BATATA ROSSA** AGRILATINA si conserva per molto tempo a temperatura ambiente, non al freddo.

**UTILIZZAZIONE** La **BATATA ROSSA** biodinamica AGRILATINA è particolarmente saporita e gustosa. Si può consumare in moltissimi modi, dall'antipasto al dolce. Si possono adottare tutte le ricette normalmente impiegate per la patata classica (grigliata, al forno, bollita, frita, gnocchi, purea, come contorno di carne e pesce), per la carota (cruda da sola o nelle insalate miste, nelle minestre e zuppe, nei sughi) e per la zucca (ripieni, marmellate, torte e dolci vari).

Essendo la **BATATA ROSSA** biodinamica AGRILATINA coltivata con metodi completamente naturali vi invitiamo a consumarne anche la buccia, dove risiedono la maggior parte delle proprietà del cajapo.

Le pezzature più piccole hanno, in percentuale, più quantità di buccia.

Con la vostra fantasia e creatività vi esortiamo a inventare nuove ricette e a mandarcele, per una eventuale futura pubblicazione anche sul nostro sito Web.

