

AGRILATINA

## 6. ALCUNE RICETTE



### Gnocchi viola

Sbucciate le **BATATE VIOLA AGRILATINA**, tagliatele a pezzi e cucinatele a vapore, quando sono morbide schiacciatele con una forchetta e aggiungete la farina che serve per poter lavorare bene l'impasto. Formate dei salsicciotti da cui tagliate gli gnocchi a vostro piacere, cucinarli in acqua salata portata a bollore, fino che vengono a galla. Condite a piacere con sugo di pomodoro oppure con salvia, burro e parmigiano

### Gnocchi tricolori (decorativi e gustosi)

Come la precedente ricetta ma facendo tre tipi di gnocchi: di colore viola (usando impasto con farina e **BATATA VIOLA AGRILATINA**), di colore arancio (usando farina e Batata Rossa Agrilatina), di colore bianco (usando farina e patate). I tre diversi tipi di gnocchi poi si cuociono insieme in acqua salata portata a bollore, fino che vengono a galla. Si condiscono a piacere con sugo di pomodoro o meglio con salvia, burro e parmigiano in modo da gustare, oltre all'ottimo sapore, anche lo speciale effetto cromatico dei diversi colori.

### Batate Viola Agrilatina alla Duchessa (contorno facile e decorativo)

Sbucciare e cuocere le **BATATE VIOLA AGRILATINA** a vapore, schiacciarle e amalgamarle con formaggio parmigiano, tuorlo d'uovo, burro, pepe e curcuma. Con una sacca pasticciera o con un cucchiaino formare dei ciuffetti, infornare a 200° fino a formare una crosticina croccante esterna (circa 15').

### Deliziose crocchette di Batate Viola Agrilatina

Cuocere le **BATATE VIOLA AGRILATINA** a vapore, passarle con il passapatate o schiacciarle con una forchetta, unire uova, formaggio parmigiano, curcuma e sale. Fare delle crocchette prendendo il composto con un cucchiaino e poi metterle in frigorifero per 10'. Per la panatura fare uno sbattuto di uova, latte e pepe e immergervi le crocchette. Passarle poi in pan grattato miscelato a formaggio parmigiano e friggere in olio extra-vergine di oliva fino a doratura della panatura



### Pasta con Batate Agrilatina Viola e Rosse

Preparate il condimento lasciando soffriggere a fuoco basso in un tegame uno spicchio d'aglio e mezza cipolla in olio extravergine d'oliva. Aggiungete le **BATATE VIOLA AGRILATINA** e arancioni tagliate a piccoli cubetti, mettere il coperchio e lasciar stufare qualche minuto. Nel frattempo cucinate al dente qualsiasi tipo di pasta, meglio se corta. Scolate la pasta un paio di minuti prima che finisca la cottura e aggiungerla al soffritto di batate. Far mantecare qualche minuto. Aggiungere rosmarino in polvere e formaggio parmigiano o pecorino grattugiato (e/o un pizzico di peperoncino o pepe nero).

demeter

demeter

### Gelato freddo e tiepido (un gustoso pieno di salute)

Dopo averla cotta intera al forno o bollita, schiacciare bene con una forchetta la **BATATA VIOLA AGRILATINA** oppure utilizzare un mixer. Aggiungere, miscelando, kiwi giallo o rosso Agrilatina oppure succo di limone fino a che il colore del composto cambia e diventa viola chiaro/rosso chiaro. Se si vuole si possono anche aggiungere aromi a piacere (curcuma, pepe nero, ecc.), si mette il composto in ghiacciaia per qualche ora oppure si gusta direttamente a temperatura ambiente.



UNO DEI CIBI PIÙ NUTRIENTI E SALUTARI

Ricca di forze vitali



un vero toccasana

## 7. AVVERTENZE

Quanto riportato proviene da analisi e ricerche effettuate in varie parti del mondo, anche da Università e Istituti di Ricerca (molte pubblicate su varie riviste scientifiche).

Assolutamente non si intende in sostituzione di cure mediche, ma come aiuto al benessere e alla prevenzione e come valido supporto alimentare alle cure mediche specifiche, che vanno prescritte da chi è abilitato.

**BATATA VIOLA BIODINAMICA AGRILATINA**  
SPECIALE DONO DELLA NATURA  
GUSTO e SALUTE IN VIOLA  
Potente Antiossidante

demeter

Prodotto italiano

SAPORE E BENESSERE IN VIOLA



Ricca di forze vitali

**BATATA VIOLA**  
BIODINAMICA AGRILATINA

un cibo speciale, buono, sano

un vero toccasana



**AGRILATINA**  
RETE DI IMPRESE

Azienda Biodinamica Certificata



Via litoranea, 8128 (Fogliano) LATINA  
tel (0773) 534365-208047 cell. 342.7985768 fax (0773) 209253  
consumatori@agrilatina.com • agrilatina@agrilatina.com

seguici su



www.agrilatina.com

seguici su





## AGRILATINA

### 1. ZONA E METODO DI PRODUZIONE, CERTIFICAZIONI

AGRILATINA, dopo un impegnativo periodo di studio e prove, è riuscita a mettere a punto la coltivazione della **BATATA VIOLA BIODINAMICA** nei propri terreni coltivati con il metodo biodinamico e situati a Latina, poco a Sud di Roma, nella limitata zona del Lazio Antico (Latium Vetus), all'interno o ai margini del Parco Nazionale del Circeo.



AGRILATINA mette ora a disposizione dei consumatori questo cibo veramente SPECIALE e PREZIOSO, che si aggiunge alla **BATATA ROSSA BIODINAMICA** che AGRILATINA produce già da tempo con ottimi risultati.

La **BATATA VIOLA AGRILATINA** è certificata ai sensi dei disciplinari di coltivazione con il metodo biodinamico (**DEMETER**) e ai sensi dei Regolamenti Europei del biologico (Codex).

### 2. CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ

Basta tagliarla a fette, cruda o cotta, per capire la ricchezza salutare della **BATATA VIOLA**, basta osservare e ammirare le sfumature e la particolarità del colore.



AGRILATINA la coltiva con Amore e Passione. Il metodo biodinamico ne esalta le speciali **proprietà** e soprattutto gli aspetti **energetici** e **vitali**.

Per i suoi contenuti nutritivi e salutari, tra cui gli **ANTOCIANI** (la cui ricca presenza si riconosce dal colore blu/viola più o meno sfumato) la **BATATA VIOLA BIODINAMICA AGRILATINA** è un **eccellente pasto** da inserire con **continuità** nell'alimentazione di **bambini e adulti**. Anche in combinazione o alternandola alla **BATATA ROSSA**. È uno dei cibi più nutrienti e salutari. Alcuni la considerano il n. 1 della nutrizione tra i vegetali. Nel passato era famosa anche per le sue decantate proprietà afrodisiache.

#### ● CONTENUTI

- Antociani (**altissimo contenuto**, superiore ai mirtilli e tra la più alta quantità fra tutti gli alimenti), Polifenoli, Flavonoidi, Fibre alimentari solubili (Pectina);
- Carotenoidi, Vitamina A (**più alta quantità** di qualsiasi ortaggio a radice) Vit C, Vit B6, Vit K, Vit E (senza contenere **grassi** e **colesterolo**), Niacina (Vit B3), Riboflavina (Vit B2), Tiamina (Vit B1);
- Carboidrati, Proteine;
- Calcio, Ferro, Fosforo, Magnesio, Potassio, Rame, Zinco;



#### ● BENESSERE

La **RICCA COMBINAZIONE** di nutrienti salutari rinforza il sistema immunitario ed è molto efficace come **ANTIOSSIDANTE** (alto ORAC) e **ANTI-AGE** (salute, pelle, bellezza). Contiene un tipo di proteine antiossidanti specifiche della batata (Sporamine) e favorisce gli enzimi superossido-dismutasi e catalasi (attività antiossidanti). Importante per la salute è anche la sua **ALCALINITÀ**, per la ricchezza di minerali alcalini. La polpa di batata viola ci fa quasi da cartina di tornasole per l'indicazione visiva del PH: più il colore è viola e più il PH è alto, man mano che il colore cambia verso le sfumature viola chiaro/rosso chiaro il PH scende.

#### ● FORMA FISICA

Molto indicata per lo **SPORT** e per **ATTIVITÀ LAVORATIVE** intense, quale valido supporto per ridurre il danno ossidativo dovuto all'esercizio fisico e alla fatica. Il consumo regolare di **BATATA VIOLA** aiuta anche a **MANTENERE LA LINEA**.



#### ● DIABETE

Il moderato indice glicemico, le fibre alimentari solubili e i suoi molteplici contenuti, in particolare **cajapo**, rendono la **BATATA VIOLA** utile in caso di diabete (anche tipo 2), per il benefico aiuto alimentare nella recettività dell'insulina e nel controllo del glucosio. Il suo consumo può essere anche di aiuto al **CUORE** (riguardo colesterolo, pressione sanguigna e placche nel sangue).

#### ● PREVENZIONE E SUPPORTO DI CURE

Alcuni ricercatori del Kansas (USA) hanno scoperto che le **ANTOCIANINE** della **BATATA VIOLA** hanno utili proprietà contro diversi tipi di tumori. La particolare ricchezza di **ANTOCIANI** (Cianidina e Peonidina), carotenoidi (luteina e beta-carotene), vitamine, polifenoli, flavonoidi, minerali risulta essere un valido **SUPPORTO ALIMENTARE** nella **PREVENZIONE** e nelle **CURE TUMORALI**.

Il contenuto di fibra solubile e di antociani, tra i molti benefici effetti, è anche di aiuto nelle **INFIAMMAZIONI** (tessuto di **Cervello e Nervi**).

Inoltre attraversando il tratto digestivo abbassa il potenziale rischio di **Radicali Liberi** e di **Metalli Pesanti** (modeste quantità di arsenico, cadmio, mercurio).

**La BATATA VIOLA è veramente uno squisito toccasana per BUONA SALUTE, SPORT, PREVENZIONE, BENESSERE**



## AGRILATINA

### 3. BOTANICA

La **BATATA VIOLA** è assolutamente naturale, proviene dalla valorizzazione di varietà antiche o loro incroci naturali e si adatta alla zona tropicale e subtropicale. Può assumere diverse forme e sfumature di colore (varietà, terreno, epoca di raccolta, conservazione).

Fa parte delle convolvulacee, famiglia botanica conosciuta per i caratteristici e apprezzati fiori a campanula. Il terreno fertile biodinamico ne esalta le proprietà.



### 4. CONSERVAZIONE

Si conserva a temperatura ambiente per molto tempo, senza particolari accortezze.

### 5. COME SI CONSUMA

La **BATATA VIOLA AGRILATINA** si consuma dall'antipasto al dolce, **cruda** o **cotta**. Si può utilizzare anche in tutti i modi come si consumano **carote**, **zucche** e **patate**.



La cottura rende più disponibili gli Antociani (ci si accorge dall'intensificazione del colore). Il condimento con olio di oliva extravergine o altri grassi migliora la biodisponibilità e l'assorbimento dei suoi salutari contenuti.

Per beneficiare al massimo delle sue proprietà è consigliabile farla a fette di 1-2 cm e cuocerla al vapore per pochi minuti. Oppure si può apprezzare la sua squisitezza cuocendola intera, nel forno a 150° per circa un'ora, poi tagliarla a fette e consumarla tal quale con tutta la buccia o condirla con olio di oliva extra-vergine (eventualmente aggiungere sale, curcuma, pepe nero, peperoncino, ecc.)

Si può gustarla a fette grigliata, oppure lessarla e mangiarla tal quale (o condita).

Si possono preparare risotti e vari tipi di pasta (sugo, pesto, burro, ecc.), usarla come contorno di molte pietanze (verdure, carne, pesce), condirla con vari aromi e odori, farla a fette al forno o fritta, fare timballi. Si può utilizzare come purea con varie sfumature di colori o come ripieno di torte salate e di vari tipi di pasta, nelle minestre, nelle zuppe, nelle insalate miste, nei panini. Si può utilizzare per snack accattivanti e salutari. Infine si possono anche fare gustosi dolci e gelati.

Se ne consiglia anche l'uso come maschera di bellezza (cotta o cruda, frullata con olio e miele).

