

'O le pateta tao o le vāega
o tū ma aga a Kiwi!

'O le taumafaina
o le pateta tao o
mea matou te faia
- 'o le vāega o le
'avea ma Kiwi.

Horticulture New Zealand PO Box 10232 Wellington 6143 Ph 64 4 472 3795

www.potatoes.co.nz



Tao se pateta,
fai se mea'ai!

www.potatoes.co.nz

Tao se pateta,
fai se mea'ai!

I totonu o le 'ogāumu
Tuitui le pa'u. E 60 minute i le
200 Tikeri le 'umi e tao ai le pateta
feoloolo le lāpo'a 'ina 'ia lelei 'ato'atoa..

I totonu o le 'ogāumu
peau'eletise (microwave)
'O pateta ta'itasi feoloolo le lapo'a e tusa ma
le 3 - 4 minute e kuka ai i le vevela maualuga.
Lua pateta e tusa ma le 6 - 8 minute, tolu
e 9 - 12 minute.



manatu aogā
mo se kuka mānaia fa'aaogā
se pateta 'ua tusia i le pepa e
talafeagai mo le "tao". E vaivai
mā fefete pe'ā kuka.



Tu'u ni pi tao po'o
se sana kulimi i se falai:
sa'eu mālie se'ia o'o ina vevela. Pe tu'u i le
'ogāumu peau'eletise: sasa'a i se pēsini ma
matuā fa'avevela mo se minute 1, sa'eu ma
toe fa'avevela mo se isi minute.



E na'o le tasi le
pateta mā'ona le
manava

Fa'amānaia
loa!
Mo se teuga
mānaia sasa'a se
'apa pi po'o se 'apa
sana kulimi i luga o
lau pateta tao.
**E lava le 'apa e
tasi e teuteu ai
pateta e fā.**



Pateta tao fa'atumu

Mo pateta tao fa'atumu, tipi 'afa le pateta, salu'ese le 'a'ano, palu fa'atasi ma le susu ma palu i le 'apa pi' po'o se sana kulimi.

E tasi le 'apa e lava ai pateta e fā. Toe fa'atumu le pa'u o le pateta.

manatu aogā

'Āfai 'e te mana'o e manutinuti teuga mānaia, fa'aopopo i ai se sisi valuvālu mā tunu se'ia usi.

Mafai mafai mafai...
pateta tao mānaia
ma pi!



'O a'u e aupito lelei le tau ma e tele naunau mea aogā mo le tino fa'apea ma le tofo. 'Apa pi tao po'o 'apa sana kulimi i

luga o a'u o alagā'oa sili ona tumu i vaiamini ma minerale - 'aemaise lava le Vaitamini C ma faipa. 'Ou te 'avatua polōtini ma mea'ai māsoā e tau leai se ga'o. Masalo e lē tatau ona 'ou fa'alialia, 'ae mo lo'u taugōfie, meaaogā mo le tino ma le tofo 'e leai se isi mea e sili atu i lo a'u!

Pateta i luga o sina afi la'itiiti 'O le pateta e sili ona mānaia le tofo!

- Tuitui pateta ta'itasi ma afifi i se foili māfiafia. E mana'omia le ola lelei o lau tama'i afi. Fa'ata'atia pateta i luga o fafie vevela. 'O pateta feoloolo le lāpopo'a pe tusa ma le 45 minute e kuka ai. Fa'aaogā ni i'ofi u'amea e liliu fa'alua ai 'a'o kuka. 'E te iloa 'ua vela ina 'ua vaivai.

- Pe'ā fa'avevela se 'apa i luga o le afi, tatala la'itiiti le 'apa (e ESE le tāua o lenei mea) ma fa'ata'atia le 'apa i le pito o le fafie - 'ole'ā 'e va'aia 'ua puna pe ā ma le 3 i le 5 minute.

'Ai fa'atasi lau pateta ma pi vevela po'o sana e fa'amaia ai. 'Oka le mānaia!

'Ia 'e saogalemū



- siaki lo tou pitonu'u pe fa'asā ai afi
- 'aua ne'i 'e alu 'ese 'a'o ola le afi ma 'ia mautinoa 'olo'o 'iai se tagata matua i taimi 'uma.



pateta i le hangi po'o le umu
E mānaia pateta e kuka fa'atasi i le asu ma le tao i le hangi po'o le umu. Ai fa'atasi ma mea'ai māsani po'o le tu'u i ai pi vevela po'o sana.

Amupeka pateta

Tipi fa'a'afa se pateta tao - fa'atumu i se mea e sili ona 'e fiafia i ai!

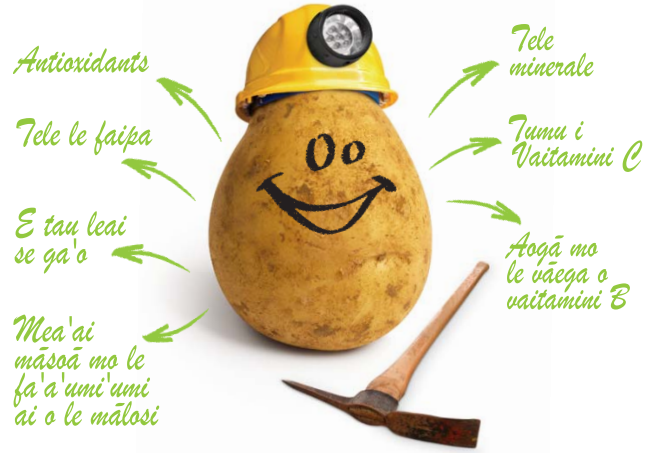


'E te iloa?

'O le itū lelei o lou maua o mea'ai māsōā mai pateta nai lo le pasata, alaisa po'o le falaoa, 'e te maua ai fo'i le tele o isi mea aogā tāua. 'O le pateta feoloolo e toeitiiti maua ai le 'afa o lau Vaitamini C 'olo'o fautuaina mo aso ta'itasi

‘O a’u o le maina ‘aulo e tumu i mea aogā mo le tino.

E maua atu ia te a’u le tele o mea aogā ma le mālōlōina fa’apea le maualuga o le suāu’u sili le lelei e mālosi ai lou tino. Fa’aopoopo i ai ma a’u i le asuga e tasi o lau lau 5+ I le Aso



E lelei tele a’u mo le pāneta!



E iai tiute tetele e faia e le pateta i le fafagaina o le lalolagi ma tausi le pāneta mo tupulaga i le lumana’i.

E tele mea'ai 'ou te gaosiina, vave tele, i fanua lāiti, e itiiti le suāvai e fa’aaogā nai lo isi me'ai sili ona tāua. 'O a’u le lā’au 'aina e tūlaga tolu le tele i le lalolagi ma 'a'o alualu i luga le feagai ai o le lalolagi ma matā'upu tau fanua ma le suāvai. 'O a’u le mea'ai sili ona lelei 'e te filiifilia.

'E te mana'o e fia iloa ona totō pateta i le fale? Taumulimuli i fa'atonuga sitepu-i le sitepu i luga o le 'upega o feso'ota'iga www.potatoes.co.nz