



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Le patate germogliate sono ancora commestibili?

Lun 14/03/2022 - 10:15

Le patate amano gli ambienti bui, asciutti e piuttosto freschi, a temperature idealmente comprese tra 7°C e 10°C. Se conservate a temperature troppo fredde diventano dolci, poiché l'amido in esse contenuto si trasforma in zucchero. A temperature più alte, invece, germogliano.

Finché i germogli non sono più lunghi di 1 o 2 cm, le patate germogliate possono essere mangiate senza problemi. All'inizio della germinazione, il contenuto di solanina all'interno del tubero aumenta solo lentamente ed è sufficiente estrarre i germogli in profondità utilizzando un coltello appuntito. Le patate con germogli molto lunghi, invece, non dovrebbero più essere consumate, perché contengono delle quantità maggiori di solanina. A causa del processo di germinazione, inoltre, diminuisce anche il contenuto di proteine, minerali e vitamine. Tuttavia, alcuni utilizzano comunque le patate avvizzite e con lunghi germogli: eliminano quest'ultimi accuratamente, immergono le patate in acqua fredda per circa un'ora, poi gettano l'acqua di ammollo e cuociono le patate in altra acqua.

La solanina è una tossina naturale che viene prodotta dalle piante appartenenti alla famiglia delle solanacee, come le patate e i pomodori, per proteggersi dai predatori. "Nella buccia delle patate la solanina è presente solo in quantità ridotte che generalmente non provocano alcun fastidio", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Concentrazioni più elevate si trovano nelle patate acerbe, nelle patate verdi che sono state esposte alla luce e in quelle che hanno germogliato molto. Se la solanina viene ingerita in grandi quantità, può causare sintomi come sensazione graffiante in gola, mal di testa, diarrea e vomito". La solanina è solubile in acqua e resistente al calore. La cottura in acqua bollente non la distrugge, quindi è importante rimuovere dalle patate i germogli e le parti verdi prima di cuocerle. Una parte della solanina passa nell'acqua di cottura, e quindi non è consigliabile riutilizzarla nuovamente. Per prevenire la germogliazione, si dovrebbero acquistare grandi quantità di patate solo se si dispone di uno spazio di conservazione adeguato – buio, fresco, ma non umido. Altrimenti, è più sensato acquistare piccole quantità che possono essere consumate entro un breve lasso di tempo.

Le cipolle germogliate possono invece essere utilizzate senza esitazione, compresi i germogli verdi. Esse non sono imparentate con le patate e non producono solanina.

