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

Patate fritte

Situazione al
04/2017

Le patatine fritte sono considerate non solo da bambini e giovani, ma anche da numerosi adulti un'alimentazione fast food comoda, veloce e conveniente. Anche se non è difficile preparare le patatine fritte, queste vengono il più delle volte consumate fuori casa.

Può capitare che l'olio utilizzato nella preparazione delle patatine fritte non venga cambiato regolarmente o che la friggitrice non viene pulita correttamente. Entrambi i fattori influenzano la qualità delle patate fritte. L'olio nuovo di ricambio, mescolato con residui di quello vecchio, contenente eccedenze carbonizzate, ha come risultato un veloce deterioramento. A ciò si aggiunge il fatto che spesso l'olio viene portato a temperature troppo elevate con il conseguente formarsi di sostanze che sono pericolose per la salute e cancerogene come l' acrilammide.

Patate: di per se non fanno ingrassare
Le patate sono fra gli alimenti più ricchi di carboidrati e con un contenuto di amido fra il 15 e 20%. La percentuale di proteine è minima, non supera il 2%. Ma le proteine delle patate sono di qualità molto buona in quanto sono proteine ricche di amminoacidi essenziali.
Se si mangiano le patate insieme alle uova si ingerisce una elevata quantità di amminoacidi essenziali.
Le patate sono praticamente prive di grassi (0,1-0,2%), contengono molta acqua (ca. 82%) e sono pertanto ipocaloriche: 100 gr. di patate hanno un valore energetico di 285 chilojoule ovvero 70 chilocalorie.
Pertanto le patate fanno ingrassare solo quando vengono preparate utilizzando molti grassi, come le patatine fritte che hanno un contenuto di grassi pari al 23-37% o quelle consumate come snack al di fuori dei pasti regolari.
Il consumo di una quantità media di patate copre il 16% del fabbisogno giornaliero di vitamina C ed è una buona fonte di vitamina B1 e B2, niacina, fibre e sali minerali (soprattutto potassio).

Le patate bollite con la buccia sono quelle che risultano le piú povere di grassi. Se non vengono consumate spesso, anche le patatine fritte possono essere parte di una dieta sana. Nella preparazione di patatine fritte e di altri piatti a base di patate è necessario fare attenzione ad alcuni aspetti.

Consigli utili nella preparazione delle patate:

- Nella preparazione delle patatine fritte, le patate devono essere sbucciate e tagliate a pezzi possibilmente uguali.
- Invece di una friggitrice può essere utilizzata anche una normale padello. Importante é riempire la padella con un fondo di olio di circa 5 cm.
- Durante la frittura la temperatura sale fino a circa 180°. Usate per la preparazione di patatine fritte oli adatti, che abbiano un elevato punto di vaporizzazione e quindi siano ben riscaldabili. Il punto di vaporizzazione si riferisce alla temperatura alla quale un olio inizia a decomporsi. Oli ad alto contenuto di acidi grassi saturi e acidi grassi monoinsaturi hanno un punto di vaporizzazione superiore a quello di oli ad alto contenuto di acidi grassi polinsaturi. Un punto di vaporizzazione particolarmente elevato ce l'ha per esempio il lardo (circa 200°). Olio di cocco e olio di palma sono, a causa del loro elevato contenuto di acidi grassi saturi, molto resistenti al calore, ma non possono essere raccomandati per ragioni ecologiche. Consigliabili sono i cosiddetti oli oleico. Si tratta di speciali oli di girasole, colza e di cartamo, che hanno un maggior contenuto di acidi grassi monoinsaturi e quindi resistono a temperature fino a 210°.
- Non utilizzate grassi solidi (attenzione all'etichetta). Essi contengono acidi grassi trans che possono avere effetti dannosi per la salute: aumentano il tasso di colesterolo nel sangue, impediscono di bruciare grassi non desiderati e di produrre acidi grassi fondamentali.
- Controllate se possibile la temperatura dell'olio. Ottimale per la frittura è una temperatura dai 165 ° a 175 °. Se le patatine vengono preparate con il giusto calore, diventano rapidamente croccanti ed il grasso non penetra al loro interno. Se l'olio è troppo caldo, la crosta diventa marrone troppo in fretta, mentre le patatine all'interno non sono cotte correttamente. Se l'olio è troppo freddo, le patatine assorbono più grasso e non diventano croccanti. Qualcuno raccomanda due passaggi, il primo a circa 140 ° per cuocere bene le patatine, e dopo una pausa di 10 minuti, un secondo a circa 175° per raggiungere un bel colore marrone.
- Mettete le patatine appena fritte su un tovagliolo di carta così si riduce il contenuto di grassi. Utilizzate l'olio della frittura al massimo per due o tre volte. Dopo il suo uso, si dovrebbe lasciarlo raffreddare e per pulirlo lo si dovrebbe far passare attraverso un filtro di carta.
- L'olio deve essere smaltito separatamente e non deve essere versato nello scarico del lavello o in quello del bagno. In caso di dubbio chiedete nel vostro Comune dove si trovano i contenitori di raccolta.
- Le patate fritte possono essere preparate anche in forno. Mescolate le patate tagliate in una ciotola con circa 2 cucchiai di olio, e mettetele nel forno riponendole su una teglia utilizzando la carta da forno.
- Preparate anche altri piatti a base di patate. Le patate fresche hanno un più elevato valore nutritivo rispetto a quelle industriali alle quali vengono aggiunte additivi di varia natura. È sempre bene utilizzare le patate di produzione biologica e regionale. Normalmente esse hanno un contenuto di sostanze tossiche più basso e sono più saporite rispetto a quelle industriali.
- Il contenuto calorico delle patate dipende da come sono state preparate. Nella patata fresca i grassi sono quasi assenti mentre nelle patatine fritte essi vanno dal 23 al 37%. A causa dell'alto

contenuto di grassi presente nelle patatine fritte e in altri alimenti similari, il loro apporto calorico è estremamente elevato e sono difficilmente digeribili.

- Le patate con la buccia vanno lavate a fondo (va bene anche una spazzola) sotto l'acqua corrente e mai lasciate a bagno. In tal caso si ha perdite di vitamine, proteine e sali minerali in quanto solubili nell' acqua. Se possibile le patate dovrebbero essere cotte intere e con la buccia, cosí facendo la patate non perde sostanze nutrienti. Il miglior modo di cuocere le patate è nel riporle in poca acqua utilizzando una pentola a pressione o vapore.
- I germogli e le parti verdi devono essere assolutamente rimosse prima della cottura. Questi contengono infatti l'alcaloide solanina che è tossica e provoca una sensazione di bruciore in gola, mal di testa e diarrea.
- Evitare di tenere le patate in un luogo caldo per lungo tempo; il riscaldamento prolungato provoca la perdita di ulteriori vitamine.
- Le patate cotte avanzate devono essere tenute al freddo. Possono essere preparate il giorno dopo come patate arrosto.