



Chips di patate: come si ottengono e perché andrebbero limitate

Rappresentano uno snack sicuramente sfizioso e appetibile ma le patatine in busta sono anche molto trattate, ricche di acidi grassi e poco nutrienti



Le popolari chips di patate industriali (Foto © Canva).

Le classiche “patatine in busta” sono spesso consumate come snack veloce, soprattutto dai più giovani, e non mancano mai alle feste, sulle tavole degli aperitivi e nei distributori automatici presenti nelle scuole e nei luoghi di lavoro.

Finchè si tratta di momenti conviviali sporadici, è un “peccato di gola” tollerabile ma il problema sorge, come in tutte le cose, quando si abusa di alimenti di questo tipo, molto trattati e poco nutrienti. Di seguito spiegheremo **come si ottengono le chips di patate** e perché andrebbero limitate.

Tra i principali punti di forza dell’industria delle chips ci sono la disponibilità di diverse varietà di patate, l’adozione intensiva delle ultime tendenze e pratiche del settore da parte degli agricoltori e una domanda di mercato molto incoraggiante.

Come si producono le chips di patate

Il metodo di lavorazione per ottenere le patate in busta è molto laborioso ed è per questa ragione che sono necessari trattamenti intensi per arrivare al prodotto confezionato. Di seguito, si riassumono le principali fasi di produzione:

1. le patate vengono posizionate in contenitori che consentono di eseguire un controllo preliminare su quelle che potranno essere trattate
2. si passa alla refrigerazione a una temperatura di 8° C delle patate non immediatamente

utilizzate

3. dopo un primo lavaggio, si esegue una pelatura meccanica e si eliminano i materiali di scarto
4. un trattamento con centrifuga, elimina l'amido libero
5. le patate vengono scottate a 80°C e poi fritte
6. si procede, quindi, alla salatura ed esaltazione di sapidità, con eventuale aggiunta di aromi
7. l'ultima fase è il confezionamento.



Le patatine industriali sono ottenute da un processo che le priva delle loro virtù (Foto © Canva).

Cosa resta delle proprietà nutrizionali?

Da quanto descritto, si intuisce che un processo di lavorazione così aggressivo determina la minimizzare e la variazione dei macronutrienti e micronutrienti di un alimento che, per sua natura, rientra tra i principali gruppi alimentari. La patata, infatti, è un tubero prezioso, ricco di amido e quindi fonte di carboidrati complessi e [vitamina C](#).

La tecnica di produzione delle chips, così come la frittura, porta a un incremento dell'apporto energetico in termini calorici, a un aumento degli acidi grassi saturi e alla riduzione drastica di vitamina C e sali minerali contenenti nel prodotto non lavorato.

L'ulteriore effetto di una modalità di cottura di questo tipo, induce anche ad un incremento della produzione dei ROS, ovvero i [radicali liberi dell'ossigeno](#), responsabili di patologie infiammatorie. Queste ultime sono ulteriormente marcate se al prodotto vengono aggiunti aromi, additivi, sale e grassi per aumentare la palatabilità.

Conclusioni

In conclusione si può affermare che nella quotidianità è sempre bene prediligere alimenti che siano prima di tutto nutrienti, in modo che vengano garantiti i giusti macro e micronutrienti.

Il nostro consiglio è di limitare, quindi, le patatine confezionate o fritte e prediligere cotture meno drastiche e preparazioni semplici come le patate al forno, al cartoccio o al vapore.



Patate al cartoccio fatte in casa: buone e salutari (Foto © Francesca Trasimeno).

Data di creazione

03/09/2020

Autore

francesca-trasimeno