

## Cosa succede se mangiamo le patate germogliate?

**Autore:** Alice Marchese

**Data:** 18 Settembre 2022



Le patate sono degli alimenti straordinari che impreziosiscono la nostra dieta e si possono inserire in qualsiasi ricetta. Però, in alcuni casi, possono causare qualche disturbo soprattutto se si tratta di **patate germogliate**.

### Cosa succede se mangiamo le patate germogliate

Le patate con i germogli contengono solanina. Si tratta di un alcaloide prodotto dalla pianta stessa per tenere alla larga insetti e funghi. Se ingerita in dosi massicce, può rivelarsi nociva per il nostro organismo, fino ad arrivare a una vera e propria intossicazione.

I sintomi sono:

- nausea,
- diarrea,
- vomito,

- crampi allo stomaco,
- bruciore alla gola,
- mal di testa e vertigini.

Ci sono casi in cui la situazione degenera e dipende anche dal metabolismo. Si possono manifestare anche allucinazioni, paralisi, febbre.

## Perché le patate germogliate sono tossiche

“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** secondo quanto riportato dal sito [IISalvagente.it](https://www.ilsalvagente.it). “Se la solanina viene ingerita in grandi quantità, può causare sintomi come sensazione graffiante in gola, mal di testa, diarrea e vomito”, aggiunge l’esperto.

**Leggi anche:** [“Fecola di patate: cos’è, a cosa serve e la ricetta per farla in casa”](#)

## Cos’è la solanina

La solanina è un alcaloide glicosidico tossico, prodotto da alcune solanacee solubile in acqua ed è 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 però nell’acqua di cottura, e quindi non è consigliabile riutilizzarla nuovamente se ci abbiamo cotto delle patate germogliate.

## Prevenire la formazione di solanina

Ecco perché, per non correre rischi, è bene attenersi alle precauzioni indicate, in seguito a vari studi avviati nel 2015, dall’Istituto federale tedesco per la valutazione del rischio. In particolare, l’ente consiglia di:

- Conservare le patate al buio, in un luogo fresco (tra i 7 e i 10°C) e asciutto, all’interno di retine o di sacchetti di carta, ma non di plastica, per evitare la formazione di muffe.
- Evitare quelle con la buccia grinzosa o ammaccata.
- Eliminare sempre, prima della cottura, eventuali parti verdi e germogli.
- Fare attenzione a eventuali variazioni di gusto, in seguito alle quali l’ortaggio diventa particolarmente amaro e provoca un effetto bruciante o piccante, con un’irritazione persistente ai lati della lingua e nella parte posteriore della bocca.

**Leggi anche:** [“Pasta, patate e provola: la ricetta “povera” più ricca che c’è!”](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/cosa-succede-se-mangiamo-le-patate-germogliate/>

Generato il 15/04/2026