

PROPOSTA n° 3 del 20 gennaio 2013



LINDA ENRICA SACCHETTI

## SOLANINA

MANGIARE PATATE SENZA MAL DI PANCIA

collana: **Ruralismo**  
diretta da Fabrizio Bottari

gennaio 2013  
formato 11,3 x 18  
pagine 80  
prezzo 14 euro  
illustrazioni a colori e in b/n  
ISBN 978-88-98187-02-7

Indice:

- 1 *L'invenzione delle origini familiari,*
- 2 *Un erudito di provincia,*
- 3 *La forma della parentela,*
- 4 *Dentro la parentela*

Appendici:

- a. *Alla ricerca della solanina*
- b. *Confronto nutrizionale tra varietà*
- c. *Il chuño*

### QUANDO (*non*) SI POSSONO MANGIARE LE PATATE?

Lo sapevate che nelle patate è contenuta una sostanza tossica, la solanina, già conosciuta dalle popolazioni precolombiane?

In questo libro sono presentati i risultati della ricerca (inedita!) sulla quantità di solanina presente nelle patate, diversa a seconda del momento di raccolta, dei metodi colturali, delle condizioni di conservazione, della varietà di patata coltivata e del metodo di cottura impiegato.

A dispetto delle nostre consuetudini che ci incoraggiano a mangiare le patate ogni mese, indifferenti al tempo della raccolta e alle condizioni di conservazione, il libro spiega perché anche le patate devono essere considerate un *prodotto stagionale*, da consumare non oltre 5/6 mesi dalla raccolta e se possibile da *non consumare* quando sul tubero compaiono i primi germogli, quando sono immature o troppo mature, quando la buccia è inverdita, ecc.

Sulla base dei risultati ottenuti, l'Autrice propone utili e pratici suggerimenti per cucinare e consumare nel modo più corretto, dal punto di vista nutrizionale, questo alimento – la patata – così importante nell'economia della nostra alimentazione.

Il libro è arricchito da due schede-appendice di taglio scientifico e da una nota dedicata al *chuño*, fatta con le patate "essiccate", tipico alimento dell'alimentazione andina.

L'autrice: Linda E. Sacchetti è biologa, nutrizionista, ha conseguito il master universitario in *Nutrizione Clinica e Dietetica*, è esperta di educazione ambientale e membro del Consiglio di gestione del *Consorzio della Quarantina, Associazione per la Terra e la Cultura Rurale*.