

Πατάτα: Χρυσή τροφή Μαγειρικής Οικονομίας

Η πατάτα είναι μία πολύ οικονομική πηγή ενέργειας που μπορεί να καλύψει τις διατροφικές μας ανάγκες. Τα 30 λεπτά το κιλό που είναι η τιμή που μπορεί κάποιος να αγοράσει απευθείας από τους παραγωγούς στις κατατάσσει αυτή τη στιγμή την πατάτα σαν μία πολύ οικονομική πηγή θερμίδων. Είναι όμως ή πιο οικονομική τροφή που μπορούμε να βρούμε αυτή την εποχή;



Οι πατάτες και γενικά οι αμυλούχες ρίζες έχουν ιστορικά αποτελέσει την βασική πηγή θερμίδων στην διατροφή πολλών λαών. Άλλες παρόμοιες τροφές που έχουν αποτελέσει την βασική τροφή λαών ανά τον κόσμο είναι το καλαμπόκι, το ρύζι και το σιτάρι. Αυτές είναι και οι πιο οικονομικές πηγές υδατανθράκων στην γη και γι αυτό αποτελούν ειδικά το καλαμπόκι και το σιτάρι τις βασικές τροφές των ζώων στα εκτροφεία. Αντίστοιχα, η πιο φθηνή πηγή πρωτεΐνης είναι η σόγια που χρησιμοποιείται επίσης ως ζωτροφή σε όλο τον κόσμο.

Σωστοί συνδυασμοί για ισορροπημένα πιάτα.

1 κιλό ωμές πατάτες αν μαγειρευτούν σκέτες, προσφέρουν περίπου 800 θερμίδες. Το 92% αυτών των θερμίδων προέρχεται από υδατάνθρακες, το 7% από πρωτεΐνη και το 1% από λιπαρά. Αυτό πολύ απλά μας λέει ότι όταν η πατάτα συνδυαστεί ισορροπημένα με κάποια λιπαρή τροφή (πχ ελαιόλαδο) και μία μικρή ποσότητα πρωτεΐνης (ένα αυγό, λίγο τυρί ή λίγο ψάρι), έχουμε ένα πλήρες γεύμα. Μερικά παραδείγματα. Ομελέτα με πατάτες, ψητή πατάτα με λιωμένο τυρί, Πατατοσαλάτα με

σαρδέλα. Το τυρί έχει και λιπαρά εκτός από πρωτεΐνη και έτσι δεν χρειάζεται στον 2^ο συνδυασμό να προσθέσουμε και λάδι.

Με φλούδα ή χωρίς;

Πολλά από τα ιχνοστοιχεία που περιέχει όπως ο σίδηρος και το ασβέστιο βρίσκονται στην φλούδα. Για αυτό είναι καλή ιδέα να πλένουμε τις πατάτες καλά και να τις μαγειρεύουμε με την φλούδα. Υπάρχουν κι άλλοι όμως λόγοι για να μαγειρεύουμε την πατάτα με την φλούδα. Πρώτον συγκρατούν μέσα τους περισσότερη γεύση και δεύτερον αποφεύγουμε το να πεταχτεί μέρος από την σάρκα της πατάτας σε φύρα κατά το ξεφλούδισμα.



Είναι η πατάτα η πιο οικονομική επιλογή;

Όπως είδαμε, οι πατάτες είναι οικονομικές, εύκολο να μαγειρευτούν και ιδιαίτερα νόστιμες. Είναι σίγουρα εξαιρετική ευκαιρία να μπορείς να τις προμηθευτείς με 30 λεπτά το κιλό. Αν το συγκρίνει με το 1 ευρώ που δίνεις για ένα πακέτο τσιπς των 100γρ. (δηλαδή 10 ευρώ το κιλό) τότε αντιλαμβάνεσαι εύκολα τι σημαίνει αυτό.

Αν όμως αυτή τη στιγμή συγκρίνουμε τις πατάτες με άλλες αμυλούχες τροφές που παρέχουν υδατάνθρακες, οι πατάτες, ακόμα και στα 30 λεπτά το κιλό δεν είναι η πιο οικονομική τροφή. Αυτό που πρέπει κάθε φορά να κάνουμε είναι να εξετάζουμε όχι το πόσα δίνουμε για να πάρουμε 1 κιλό προϊόντος αλλά ποια είναι η διατροφική αξία σε θερμίδες αυτού που παίρνουμε.

Η πατάτα όπως την αγοράζουμε περιέχει μεγάλο ποσοστό υγρασίας. Στο 1 κιλό τα 180 γρ. είναι υδατάνθρακες, και τα 20 γρ. πρωτεΐνη. Το υπόλοιπο, εκτός από κάποια ιχνοστοιχεία είναι κυρίως νερό. Μπορεί φυσικά οι πατάτες που θα πάρουμε να έχουν και λιγότερη υγρασία αλλά σε γενικές γραμμές το 80% είναι νερό. Για αυτό και τα 100γρ ωμή πατάτα δίνουν 80 θερμίδες, ενώ 100 γρ. ωμό ρύζι ή σιτάρι δίνουν τουλάχιστον 350 θερμίδες. Όταν αγοράζεις ρύζι ή σιτάρι που είναι στεγνή τροφή, με τα ίδια χρήματα αγοράζεις περισσότερες θερμίδες. Το ρύζι είναι λίγο πιο ακριβό αλλά το σιτάρι μπορείς να το αγοράσεις σε μεγάλη ποσότητα κάτω από τα 50 λεπτά το κιλό. Ακόμα όμως και αν το αγοράσεις 60 λεπτά το κιλό, συμφέρει περισσότερο από την πατάτα.

Με 60 λεπτά παίρνεις 2 κιλά πατάτες ή 1 κιλό σιτάρι.

2 κιλά πατάτες δίνουν 1600 θερμίδες. 1 κιλό σιτάρι δίνει 3500 θερμίδες.

Χορταίνουν διπλάσια άτομα με τα ίδια λεπτά και με λιγότερο κουβάλημα!

Ένα θέμα είναι ότι η πατάτα πολύ πιο εύκολα μετατρέπεται σε κάτι νόστιμο και εκτός αυτού δεν περιέχει καθόλου γλουτένη που ακόμα και να μην είσαι δυσανεκτικός, σίγουρα σε βαραίνει έστω και λίγο.



Συντηρείται η πατάτα για πολύ καιρό;

Υπάρχει και ένα άλλο σημείο στο οποίο οι πατάτες υπολείπονται σε σχέση με άλλες τροφές. Οι πατάτες δεν συντηρούνται όσο εύκολα μπορείς να συντηρήσεις για πολύ καιρό το ολόκληρο σιτάρι ή το ρύζι. Σιτάρι και ρύζι σε αεροστεγής συσκευασία μπορείς να φυλάξεις άνετα για 2 χρόνια αλλά πολλοί υποστηρίζουν πως σε κενό αέρος διατηρούνται και για πάνω από 10 χρόνια! Οι πατάτες όμως δεν μπορούν διατηρηθούν πάνω από χρόνο παρά μόνο αν μεταποιηθούν και μούνε σε κουσέρβα. Η κατάψυξη είναι επίσης μία λύση αλλά κοστίζει πολύ σε ρεύμα και πρέπει πριν τις

καταψύξεις να τις μαγειρέψεις.

Σε καμία όμως περίπτωση δεν πρέπει να υποτιμάμε την εξαιρετική δυνατότητα που μας δίνεται να προμηθευτούμε πατάτες τόσο φθηνά. Οι πατάτες αρέσουν σε όλους και μπορούν να μαγειρευτούν με άπειρους τρόπους. Την επόμενη εβδομάδα θα ανεβάσουμε στο κανάλι στο youTube ένα ειδικό αφιέρωμα στο μαγείρεμα πατάτας. Γραφτείτε το κανάλι για να το δείτε!

Διάβασε επίσης άρθρα για συντήρηση πατάτας:

[Πως να αποθηκεύσεις τις πατάτες](#)

[3 τρόποι για να συντηρήσεις τις πατάτες για? χρόνια](#)

Διαβάστε κι άλλα άρθρα μαγειρικής οικονομίας στο cookingEconomy.gr

Εκεί μπορείτε να κατεβάσετε δωρεάν ένα δείγμα του βιβλίου [ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ](#)