

ALIMENTAZIONE

## FRIGGERE NEL MODO GIUSTO



### CONSIGLIO

**Prepara i piatti che preferisci anche se la ricetta prevede che gli ingredienti debbano essere fritti. Ricorda però di osservare le regole d'oro per una frittura croccante e sana.**

Fritto misto all'italiana, frittura di paranza, fiori di zucca, carciofi, patate, cotolette, uova, frittelle dolci, frappe e così via, l'elenco è infinito. Il fritto dona un sapore particolare e gradito praticamente a tutti. Nella [corretta alimentazione](#) questo tipo di cottura non è proibito ma si consiglia di adottarlo raramente, il che potrebbe voler dire un paio di volte al mese. Il motivo di questa limitazione va ricercato soprattutto in due fattori che si presentano quando il cibo non è fritto in modo adeguato:

- L'alimento si carica di grassi e apporta maggiori calorie rispetto a quando è cotto in altro modo.
- Le alte temperature dell'olio possono formare sostanze tossiche nocive all'uomo.

Si sente dire spesso che il fritto è **“pesante” o “difficile da digerire” oppure che è “molto calorico”** e un motivo può essere che in casa, forse, si frigge male, caricando gli alimenti di quantità troppo elevate di grassi che si attaccano ai cibi, o perché la temperatura ha prodotto sostanze che non facilitano la digestione. Quindi non è il fritto in sé a dover essere “discriminato” ma le errate procedure seguite per ottenere la frittura dell'alimento. In buona sostanza non si deve per forza rinunciare ai piatti fritti, ma occorre sapere che tipo di grasso utilizziamo, in che modo friggiamo e quanto ne mangiamo.

Se si adottano i giusti accorgimenti, anche il cibo fritto può non avere caratteristiche così negative .

### Primo step: la temperatura

Fondamentale per una buona frittura è che il grasso non sia assorbito dal cibo.

Se la temperatura è tra i **160 - 180°C** e il grasso avvolge tutto l'alimento (immersione) si forma subito la reazione di Maillard, in poche parole il cibo si trasforma esternamente **formando una crosticina** che impedisce al grasso di entrare all'interno di ciò che si sta friggendo. Se la crosticina non si crea subito, direttamente sull'alimento oppure sulla pastella o la farina o il pan grattato che lo ricoprono ecc., il grasso viene assorbito causando un conseguente aumento delle calorie e un fritto non croccante. Ovviamente le componenti quali la preparazione del cibo, il grasso scelto, la temperatura e il tempo di cottura determineranno una buona frittura sia dal punto di vista del gusto che da quello nutritivo.

### **Secondo step: quale grasso scegliere?**

Va detto, per onor di cronaca, che si possono ottenere frittiture anche senza utilizzare grassi. Parliamo di cucina molecolare che suggerisce la frittura con il glucosio o destrosio, un particolare zucchero che si trova in farmacia o nei negozi specializzati di pasticceria che scatena subito la reazione di Maillard. Se lo userete seguite le istruzioni ricordando, che essendo zucchero, dovete evitare che si caramelli e quindi tenerlo a 160°C per dar modo alla crosticina di formarsi. Naturalmente la crosticina è dolce, quindi adatta per frittiture dolci, crema, frutta, pasta ecc. ed anche per ottenere le caratteristiche frittiture agrodolci con carne e pesce. Gli amanti del gusto tradizionale invece, dovranno utilizzare **il grasso**.

Se la preparazione richiede burro, strutto o lardo le differenti caratteristiche tra questi grassi sono trascurabili. A influire nella scelta sarà il gusto personale o ciò che vuole la tradizione; il burro dà al cibo fritto un sapore inimitabile e lo strutto conferisce un gusto irrinunciabile per alcune ricette tradizionali (esempio le frappe o sfrappole o chiacchiere) quindi è insostituibile.

Invece per l'olio il discorso cambia; dobbiamo tenere presente che, per friggere, non esiste quello migliore in assoluto, ogni tipo ha caratteristiche differenti per sapore e resistenza al calore. Quando l'olio contiene una quota maggiore di acidi grassi monoinsaturi è più resistente al calore.

**L'olio di oliva**, il cui contenuto di acido oleico (monoinsaturo) è superiore a tutti gli altri, e **l'olio di semi monoseme** che possiede un'alta resistenza alle temperature, sono quelli con un profilo più adatto allo stress di una frittura.

**L'extravergine di oliva**, non essendo raffinato e quindi dotato di una scorta di acidi grassi liberi superiore, ha una quota di sostanze che lo rendono pregiato, ma che ad alte temperature vengono degradate, assieme all'aroma, che tende a svanire, quindi il suo utilizzo nelle frittiture non è proibito ma nemmeno consigliato.

In generale se ben usati vanno bene tutti gli oli monoseme perché se ne conosce l'origine, mentre quelli di semi vari possono contenere oli, o aver subito lavorazioni, che li hanno resi meno resistenti al calore.

In ogni caso, la scelta va fatta anche in base al punto di fumo ovvero la temperatura in cui i grassi iniziano a produrre fumo in modo continuo che, oltre ad essere fastidioso per naso e occhi, libera sostanze tossiche.

### **Terzo step: temperatura e quantità adeguate**

Come detto, non bisognerebbe mai friggere a una temperatura inferiore a 160°C e superiore a 190°C (vedi tabella che segue) perché è durante questo intervallo che, con un tempo adeguato, si ottiene la migliore cottura (dorata) **senza che vi sia liberazione di sostanze tossiche**. Sebbene di nessun olio si conosca con **esattezza il punto di fumo**, anche per le variabilità organolettiche dei singoli prodotti con la stessa denominazione, quelli di oliva e i monoseme rientrano sicuramente nell'intervallo. Tempo e durata della cottura sono importanti ma è fondamentale anche cucinare in un'adeguata quantità di olio. Pertanto utilizzate un termometro da cucina e immergete il cibo quando l'olio ha raggiunto i 170°C, inoltre non friggete grandi quantità

tutte insieme per non rischiare che la temperatura si abbassi di colpo. Esempio: se dovete friggere 4 cotolette di vitello da 100 grammi cadauna con la classica impanatura cuocetele una alla volta perché con una sola cotoletta, immersa in una quantità adeguata di olio, la temperatura scenderà di 10 o 15°C ma non scenderà sotto a 150 gradi. Se invece nello stesso recipiente e quantità d'olio inserite tutte e 4 le cotolette insieme la temperatura potrebbe scendere subito anche di 30-50°C; di conseguenza non si formerà la crosticina e gli alimenti assorbiranno l'olio per tutto il tempo necessario alla cottura.

#### **Quarto step: preparare il cibo**

Anche il cibo prima di essere fritto deve essere adeguatamente preparato. Possiamo cuocerlo intero o a pezzetti, infarinarlo, impanarlo, irrobustirlo con della pastella ma l'importante è seguire queste precauzioni:

- Non friggere alimenti usciti dal freezer perché sarebbe come mettere del ghiaccio nell'olio che avete portato in temperatura.
- Scongelate l'alimento e preparatelo, poi tenetelo in frigorifero 10-20 minuti in modo che si raffreddi perché il freddo (non il ghiaccio) permette una rapida evaporazione dell'acqua e velocizza il formarsi della crosticina.

#### **Quinto step: gli strumenti**

Per essere certi di friggere nel modo giusto, lo strumento per eccellenza è

- La **friggitrice** che permette di regolare la temperatura desiderata e di mantenerla senza dovere agire sul fuoco del fornello, il cestello consente di estrarre il cibo già parecchio sgocciolato.

Tuttavia, non tutti hanno in casa una friggitrice, allora:

- Utilizzare un recipiente (padella o tegame) che consenta di utilizzare una quantità di liquido dove il cibo possa galleggiare ed essere completamente ricoperto dall'olio.
- Usare un tegame o padella di ferro o ghisa perché permette un riscaldamento dell'olio più graduale.
- Procurarsi un **termometro da cucina** per essere certi della temperatura minima e massima.
- Utilizzare le pinze per levare il cibo dalla padella oppure la schiumarola; quella fatta con fili di ferro è preferibile alle ramine tradizionali perché raccoglie meno olio durante la fase di estrazione del cibo dalla padella.

#### **Sesto step: la frittura**

- Prima e durante la frittura, il cibo non deve essere né salato direttamente né spolverato con spezie (un pizzico di sale nella pastella invece ci può stare) perché il sale richiama l'acqua all'esterno dell'alimento e

rallenta la formazione della crosticina. Inoltre sale e spezie accelerano l'alterazione degli acidi grassi e la formazione di sostanze tossiche.

- Appena vedete fumo grigio, abbassate la temperatura, non superate il punto di fumo indicato nella tabella che segue.
- Togliete dal tegame il cibo fritto con una schiumarola e ponetelo su carta assorbente da cucina o gialla, salate la frittura sul piatto di portata o in tavola.

### **Dopo la frittura**

Le frittiture sono preparazioni tipiche che mantengono il loro sapore se consumate subito dopo la cottura, pertanto:

- Non conservate i cibi fritti per consumarli riscaldati il giorno dopo; oltre a perdere la croccantezza il fritto può formare sostanze volatili responsabili anche di malattie gravi come le neurodegenerative.
- Usate l'olio una volta sola o 2-3 volte ma per cuocere sempre gli stessi alimenti (l'olio di oliva è il più idoneo se volete fare più di una frittura), inoltre se non potete evitare il riutilizzo è meglio non rabboccarlo.

### **Tabella punti di fumo oli e grassi (dati EUFIC)**

<b>Grassi e oli</b>	<b>Punti di fumo media °C dei prodotti in commercio</b>
Olio di mandorle	216°C
Burro	177°C
Burro chiarificato	190-205°C (dipende dalla purezza)
Olio di Colza	204°C
Olio di cocco	177°C
Olio di mais	232°C
Olio di semi di cotone	216°C
Olio di vinaccioli	200°C
Olio di nocciola	221°C
Lardo	182°C
Olio di oliva e vergine di oliva	216°C
Olio extravergine di oliva	207°C
Olio di palma	230°C
Olio di arachide	232°C
Olio di sesamo	232°C
Olio vegetale	182°C
Olio di girasole	232°C
Olio di noce	204°C