

Dieci regole per una buona frittura

Vuoi eseguire una frittura gustosa e, per quanto possibile... salutare?

Allora, applica sempre queste regole, sia in famiglia sia nella ristorazione professionale.

- 1) Se usi una friggitrice, cambia spesso l'olio (anche ogni giorno).
- 2) Pulisci con cura le friggitrici, avendo cura di filtrare l'olio usato, allo scopo di allontanare eventuali residui di cibo, che diminuiscono la stabilità dell'olio durante la cottura.
- 3) Non andare al di sopra dei 180 °C perché le alterazioni degli oli aumentano in modo incontrollabile.
- 4) Non lasciare la friggitrice in caldo, perché ne risente la stabilità dell'olio.
- 5) Non usare oli alterati, riconoscibili dall'imbrunimento del colore, dalla tendenza a formare schiuma e dalla diminuzione del punto di fumo (con la conseguente emissione di quantità maggiori di fumi durante la cottura). Un olio troppo vecchio, inoltre, aumenta la sua acidità, arrivando a diventare anche rancido.
- 6) Non mescolare l'olio usato con quello fresco, poiché quest'ultimo si altererà più velocemente.
- 7) Utilizza oli di buona qualità; sono consigliabili gli oli extravergini e vergini d'oliva e, tra quelli di semi, l'olio di arachidi. I grassi speciali per frittura, tecnicamente validissimi, sono però da evitare dal punto di vista nutrizionale.
- 8) Metti in cottura alimenti asciutti e aggiungi sale e spezie soltanto alla fine.
- 9) Proteggi gli oli dalla luce, dall'ossigeno e dall'umidità; quindi, tienili al buio, in bottiglie di vetro scuro, ben tappati e chiudi con cura il coperchio delle friggitrici dopo l'uso.
- 10) Allontana l'eccesso di olio dal cibo, facendo asciugare le frittura ancora calde su carta assorbente.



L'olio extravergine d'oliva è da considerare come l'olio migliore per le frittura, in virtù della sua notevole resistenza alle alterazioni provocate dal calore e dall'ossigeno. Tra gli oli di semi, soltanto quello di arachidi può reggere il confronto.