

Il decalogo per friggere sano

Premesso che è bene limitare il consumo di frittura, soprattutto nei ristoranti e nelle mense, dove sono spesso utilizzati, più volte e ad alte temperature, oli di qualità non facilmente controllabile, esistono alcune semplici regole per preparare una frittura buona sia dal punto di vista tecnico, sia da quello che riguarda la salute del consumatore.

Ecco le **10 regole** da ricordare.

- 1) Se usate una friggitrice, mantenetele pulita e cambiate spesso l'olio (anche ogni giorno).
- 2) Non superate i 170 °C, poiché le temperature elevate accelerano le alterazioni degli oli.
- 3) Non lasciate la friggitrice in caldo, perché ne risente la stabilità dell'olio.
- 4) Non usate oli alterati, riconoscibili dall'imbrunimento del loro colore, dalla tendenza a formare schiuma e dalla diminuzione del punto di fumo.
- 5) Non mescolate l'olio usato con quello fresco, poiché quest'ultimo si altererà più velocemente.
- 6) Utilizzate oli di buona qualità, in grado di resistere in cottura: 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.
- 7) Mettete in cottura alimenti asciutti e aggiungete sale e spezie soltanto alla fine.
- 8) Proteggete gli oli dalla luce, dall'ossigeno e dall'umidità; quindi, teneteli al buio, in bottiglie di vetro scuro e ben tappate.
- 9) Chiudete con cura il coperchio delle friggitrici dopo l'uso.
- 10) Allontanate l'eccesso di olio dal cibo, facendo asciugare le frittura ancora calde depo-
nendole su carta assorbente.

