

## Regole per una buona Frittura



La frittura non è sicuramente salutare e qualsiasi nutrizionista ne consiglia un consumo settimanale limitato. Se però impariamo a prepararla capendo quello che facciamo, riusciamo sicuramente a non renderla disastrosa dal punto di vista nutrizionale e soprattutto perfetta da quello del gusto.

L'obiettivo finale sarà quello di ottenere un alimento *croccante, caldo* e che abbia mantenuto *la sua morbidezza interna*.

La prima cosa da considerare quando si frigge è la scelta dell'**olio da utilizzare**.

La principale caratteristica che differenzia un olio dall'altro è il diverso grado di punto di fumo. Il **punto di fumo** è la temperatura oltre la quale l'olio brucia divenendo tossico, poichè sprigiona **acroleina**.

Più alto è il punto di fumo e più tempo ci metterà a consumare il suo residuo acquoso, garantendoci una frittura migliore.

Quando l'olio brucia ce ne accorgiamo dalla puzza che sprigiona e dal fumo nero che comincerà a fare, perchè brucerà il grasso e non più l'acqua ormai evaporata.

Questi sono i punti di fumo dei principali oli in commercio:

- Olio extravergine di oliva: **210°**
- Olio di semi (girasole, mais) : **130/135°**
- Olio di palma, di soia, di arachide: **190/200°**

Considerando che la temperatura di frittura deve essere compresa tra i **165° e 185°** gradi, si evince che gli oli di semi di girasole e di mais non sono assolutamente adatti per la frittura avendo un punto di fumo più basso dei 165° minimi per friggere e sotto i quali l'alimento si lessa assorbendo olio.

L'olio di palma e l'olio di soia pur avendo un punto di fumo molto alto sono ricchi di *acidi grassi polinsaturi*, che vengono assorbiti molto dai cibi.

L'olio di arachide invece è ricco di *acidi grassi monoinsaturi* ed è stato classificato come **il miglior olio per friggere**. In realtà potrebbe essere utilizzato anche l'olio evo, dato il suo punto di fumo molto alto, ma la frittura risulterebbe molto pesante poichè gli alimenti tenderebbero ad assorbirlo molto. Stabilito che bisogna usare l'olio di arachide, scegliamo il recipiente da utilizzare. Scegliete un tegame preferibilmente di acciaio (mantiene la temperatura) e dai bordi alti.

**Non fate l'errore di molti che friggono utilizzando pochissimo olio!** Friggete in abbondante olio. In primo luogo perchè altrimenti il residuo acquoso evapora prima e l'olio diverrebbe non più utilizzabile prima e poi perchè quando si mettono molti alimenti nel tegame la temperatura dell'olio si abbassa rischiando di andare sotto i 165° minimi. **Quindi l'ideale è friggere pochi alimenti alla volta in molto olio.**

L'olio, al contrario dell'acqua che si ferma a 100°, continua ad andare su di temperatura, pertanto quando si superano i 185° occorre spegnere sotto il tegame, riaccendendo quando la temperatura scende troppo. L'olio non va mai rabboccato con altro olio nuovo. E' molto importante che vi dotiate di un termometro da cucina attraverso il quale controllare la temperatura, mentre frigate.

Per quanto riguarda le pastelle, occorre spezzare la farina (che in cottura rilascia umidità) con l'amido di mais in una proporzione 70/30 o 60/40 a seconda dell'alimento da friggere. Per le panature secche invece tagliare la farina o il pangrattato con la semola in una proporzione del 50%.

Altra cosa importante è quella di friggere alimenti molto freddi per avere un risultato più croccante.

Queste sono alcune semplici regole da tenere a mente per fare un frittura a regola d'arte e non incorrere negli errori più comuni.