

Quando il fritto fa male. Le regole per non correre rischi

Cosa bisogna sapere su punti di fumo, temperatura e acidi grassi per una frittura che rispetti la salute

di sonia montrella
08 aprile 2018,10:11



[cucina](#)
[cucina-italiana](#)
[patatine-fritte](#)

Punti di fumo, temperatura, acidi grassi: quando si versa dell'olio in una padella sarebbe meglio che ognuno di noi avesse padronanza con questi concetti. Il motivo è semplice: sono loro che fanno la differenza tra una frittura sana (per quanto possa esserlo questo tipo di cottura) e una nociva.

Lo sanno nei ristoranti dove spesso, per motivi economici, si sceglie di percorrere la strada meno salutare e rischiare di imbattersi in una multa salata per "utilizzo di olio alterato". Ma forse ne siamo meno consapevoli quando ci mettiamo ai fornelli a casa. Eppure è facile mettere a dura prova la stabilità di un olio e rischiare che vada incontro a una ossidazione da cui si sprigionano alcune sostanze nocive. Ecco allora come eseguirla in modo sicuro.

Come si riconosce un olio alterato?

Secondo quanto scrive su [Alimenti e Sicurezza](#) Sabina Rubini, biologa ed esperta in sicurezza degli alimenti, la progressiva alterazione dell'olio e dei grassi, durante il processo di frittura, si evidenzia attraverso una serie di cambiamenti fisico-chimici quali:



Foodcollection GesmbH / foodcollection

Olio per frittura (AFP)

- Intensificazione del colore o imbrunimento
- Aumento della viscosità
- Aumento della tendenza a formare schiuma
- Abbassamento del punto di fumo

Quest'ultimo rappresenta la temperatura alla quale un olio inizia spontaneamente a ossidarsi per contatto con l'aria e produce una colonna di fumo simile a quello di una sigaretta. In generale non bisognerebbe mai friggere a una temperatura inferiore a 160 e superiore a 180 gradi. È in questo intervallo che, con un tempo adeguato, si ottiene la migliore cottura senza la liberazione di sostanze tossiche. Per essere sicuri di non raggiungere il punto di fumo ci si dovrebbe dotare di un termometro da cucina.

Quale olio preferire

Non ce n'è uno migliore in assoluto, si legge sul [magazine della Fondazione Veronesi](#). “Ci sono alcune regole da rispettare, però. Un olio è più resistente se contiene una quota maggiore di acidi grassi monoinsaturi”. È il caso, ad esempio, dell'olio di oliva, il cui contenuto di acido oleico è superiore a tutti gli altri. Ma anche l'olio di arachide ha un'alta resistenza che lo rende ideale per una buona 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. “Ecco perché, se non a basse temperature o in presenza di una bassa acidità (ma il pH non è indicato in etichetta), il suo utilizzo nelle frittture non è consigliato. Gli oli di semi di girasole, mais e soia tendono a deteriorarsi facilmente se esposti all'aria e ad alte temperature”.

Le regole di una buona frittura



Michael DeFreitas / Robert Harding Premium / robertharding
Frittura (AFP)

Ecco alcune norme indicate dal [Fatto alimentare](#) e dalla Fondazione Veronesi per realizzare una buona frittura:

- Innanzitutto occhio alla quantità di olio, che deve sempre essere adeguata. Quando se ne usa poco e si cuoce tutto assieme, la temperatura scende anche fino a 150 gradi e gli alimenti tendono ad assorbire l'olio, senza completare la cottura.
- Utilizzare preferibilmente una friggitrice elettrica. Il termostato regolabile, di cui sono forniti tali elettrodomestici, consente il controllo preciso della temperatura, che sarebbe impossibile con il fornello a gas. Inoltre le friggitrici sono progettate per non oltrepassare i 190 °C, quindi la frittura rimane al di sotto del punto di fumo della maggior parte degli oli. Alcuni modelli sono dotati di un apposito coperchio che lascia uscire il vapore d'acqua ma limita il contatto dell'olio bollente con l'aria, ritardando in questo modo sia l'idrolisi che l'ossidazione dei trigliceridi.
- Scartare l'olio quando si nota che il colore inizia ad imbrunire, o se il liquido prende fuoco accidentalmente.
- Evitare il "flaming wok", la finta frittura infuocata tipica di alcuni ristoranti asiatici e anche di qualche cuoco occidentale). Il sistema conferisce un retrogusto pungente ritenuto una prelibatezza da alcuni consumatori per la formazione di acroleina e di acidi grassi liberi. Questo sistema di frittura non ha nulla a che vedere con la tecnica flambé.
- Quanto al riutilizzo, in casa è sempre meglio evitarlo. Se proprio necessario, comunque, è meglio non rabboccarlo. Una volta finita la cottura, conviene gettare l'olio vecchio e metterne altro in padella.

Le regole per i ristoratori

Il Ministero della Salute già nel 1991 ha emanato una circolare con la quale ha fissato per gli esercizi pubblici e le aziende che producono cibi fritti alcune regole che assicurano l'utilizzo e l'eventuale riutilizzo sicuro degli oli.



Herv de Gueltzl / Photononstop
Frittura (AFP)

Tra queste regole le più importanti, facilmente verificabili nel caso di un controllo sono:

1. Utilizzare per la frittura solo oli e grassi idonei a questo utilizzo;
2. Non fare superare all'olio la temperatura di 180 gradi: per questo motivo è obbligatorio utilizzare friggitrice dotate di termostato;
3. Sostituire frequentemente l'olio da frittura: un olio non più utilizzabile si riconosce dall'imbrunimento, dalla viscosità e dall'eccessiva produzione di fumo durante la cottura;
4. Filtrare l'olio usato, prima del riutilizzo;
5. Non mescolare mai olio nuovo e olio già usato per friggere.

Il punto 3) però, osserva il [sito La legge per tutti](#), non impone un limite esplicito al riutilizzo, cioè non dice se l'olio può essere riutilizzato 2, 10 o 100 volte. La circolare del Ministero vieta però di riutilizzare per friggere un olio che al suo interno contenga più di 25 grammi di "costituenti polari" ogni 100 grammi di olio. Per evitare di superare la soglia di legge, gli esperti consigliano di non riscaldare l'olio più di due volte. La Corte di Cassazione ha stabilito che il ristoratore o il responsabile dell'azienda che violi una delle regole imposte dalla circolare e, soprattutto, utilizzi per friggere olio che contenga al suo interno un tasso di "costituenti polari" superiori al consentito, commette il **reato** di preparazione, somministrazione o vendita di **alimenti nocivi**. Chi viene denunciato rischia la pena dell'**arresto** da tre mesi a un anno e dell'**ammenda** da € 2582 a € 46481. Nei casi più gravi o quando il responsabile ha già commesso in precedenza altri reati in materia di alimenti, il giudice può anche ordinare la **chiusura** definitiva dell'esercizio o dello stabilimento.