

Fritto Ricco mi ci Ficco

Oggi parliamo di un metodo di cottura: la **FRITTURA**.

Nel pensiero comune CIÒ CHE È BUONO FA MALE. Per questo motivo la frittura, così tanto buona, **viene percepita** come qualcosa da evitare.

Non è così: la frittura oltre ad essere buona fa anche bene, **purché sia eseguita a regola d'arte**.

Invece, **se mal realizzata**, ci faremo una bella **scorpacciata di tossine**: in quel caso non ci farà bene sicuramente.

Quindi FRITTO SI ma ben eseguito.

Cosa intendiamo per Frittura

Per frittura intendiamo una **IMMERSIONE** in olio bollente: questo shock termico impedisce la perdita di nutrienti dall'alimento. Ad esempio **il modo migliore per preservare la vit-C del broccolo è friggerlo**. Che bontà i broccoli pastellati e fritti!!! La vit-C, insieme ad altri nutrienti viene bloccata da un film lipidico (grassi) all'interno dell'alimento.

Olio bollente vuol dire **alte temperature senza superare il punto di fumo dell'olio**, tipicamente 170-180°C (dipende dall'olio!). Munitevi dunque di **termometro**. L'olio, una volta usato, va buttato (riposto nella bottiglia e smaltito correttamente). Mi raccomando: non lo buttate nel water o nel lavandino: evitiamo di inquinare la nostra amata MADRE TERRA.



termometro da cucina

Dopo la cottura l'alimento va **asciugato con carta paglia** la cui produzione avviene senza additivi tossici e ha il massimo potere assorbente dei grassi.



carta paglia

Con Olio d'Oliva è meglio!

Durante la cottura ad alte temperature si producono sostanze ossidative (ossidativo= non buono se in eccesso) ma **tale problema viene superato se usiamo un olio di oliva**, meglio se extravergine.

L'olio extra vergine di oliva contiene per l'1% i polifenoli, ai quali è riconosciuta un'azione fortemente protettiva per l'organismo come antiossidanti: proprio grazie a queste molecole antiossidanti l'olio di oliva è resistente e non si altera durante la frittura.

Quindi sebbene ad alte temperature si producano sostanze tossiche, le molecole antiossidanti presenti nell'olio extra vergine di oliva le neutralizzano. E in questo modo avremo una FRITTURA BUONA E SANA. Un olio di semi, anche se con punto di fumo alto come quello di arachidi non possiede antiossidanti in quanto viene estratto con solventi chimici. La frittura in olio di semi sarà meno salutare.

RICAPITOLANDO, cosa ci serve?

1. un ottimo e abbondante olio per friggere, un **olio extra vergine di oliva**.
2. **termometro** con sonda o friggitrice con termometro per monitorare la temperatura e controllare che questa si mantenga su **170°C**;
3. **farina di riso** per panare perché questa farina trattiene molto meno l'olio rispetto alle altre. Lo sapete che in molti ristoranti la farina 00 è stata sostituita dalla farina di riso per fare i fritti? Il motivo ve l'ho appena spiegato;
4. prima di friggere possiamo infarinare, eliminare la farina in eccesso e **congelare in freezer per 10 minuti**. Questo processo crea uno shock termico e ci permette di far assorbire meno olio al nostro fritto. Ottima anche la frittura in pastella oppure l'uso dell'uovo e poi del pangrattato (panatura) o della farina, viva la fettina panata!!!!
5. Il **sale** va aggiunto al momento del servizio e non prima!

Con cosa posso abbinare un buon fritto?

Il fritto ha una azione epato-biliare (stimola il fegato) e viene rilasciata la bile dalla cistifellea nell'intestino. La bile servirà per la digestione dei grassi. Proprio per questo motivo il fritto andrebbe **abbinato ad alimenti che contengono grandi quantità di acqua di vegetazione**, ad esempio una bella e buona insalata mista, indispensabile per sostenere il lavoro del fegato richiesto dalla frittura.

Cosa altro dire? Buon fritto a tutti.

Immagine di copertina tratta da

<https://www.flickr.com/photos/harshlight/3145702482> – Licenza: Attribution 2.0 Generic (CC BY 2.0)