Olio, ce n’è per tutti i gusti

olio-oliva-26af0be4

Il termine olio, che sta a indicare un liquido organico ad alta viscosità, può essere esteso a tutti i lipidi (o grassi) che si trovano allo stato liquido a temperatura ambiente. In questo articolo tratteremo ovviamente quello che viene utilizzato a scopo alimentare e che può essere suddiviso in due categorie: di origine animale e di origine vegetale. Tutti sanno che le cotture prolungate, ad alte temperature (soprattutto le fritture), vengono sconsigliate ma non tutti ne hanno ben compreso la motivazione. Le alte temperature alterano la struttura molecolare dei grassi producendo residui tossici per l’organismo.

La formazione di tali sostanze dipende proprio dalla temperatura e dal tempo di esposizione al calore dell’olio ma anche dalla sua concentrazione di acidi grassi polinsaturi,utili nella prevenzione delle patologie cardiovascolari, ma termolabili. Infine dal punto di fumo che corrisponde alla temperatura massima raggiungibile da un olio prima che questo inizi a bruciare e a decomporsi creando le sopracitate sostanze dannose. Tenendo conto che gli olii sono costituiti da 3 macrocategorie di grassi: SATURI (più stabili),MONOINSATURI (meno stabili), POLINSATURI (molto meno stabili alle alte temperature), più percentuali di grassi saturi e monoinsaturi ci saranno in un olio più questo sarà adatto alle fritture. E se un olio contiene molti grassi polinsaturi, più basso sarà il suo punto di fumo, quindi non sarà adatto per friggere.Tutto ciò per dire che, se proprio vi volete concedere una frittura, dovrete prestare attenzione alla tipologia di olio più adatto.

Varianti sul tema
Vediamo allora i principali tipi di olio in commercio e le loro caratteristiche.

Olio di semi di girasole:estratto dai semi di una pianta della famiglia delle composite. Contiene diversi sali minerali, vitamina E, k, fitosteroli ma anche un’elevata percentuale di grassi polinsaturi che lo rende suscettibile all’irrancidimento, quindi non è particolarmente indicato per friggere (punto di fumo: inferiore ai 130°), anche se molti lo utilizzano sia per il basso costo che per il sapore gradevole e delicato. Andrebbe conservato in frigorifero in una bottiglia opaca. Come per tutti gli oli vegetali, quando li acquistate prestate attenzione alla modalità di estrazione riportata sull’etichetta; prediligete

quella che avviene mediante la pressione meccanica dei semi, rispetto all'estrazione con solventi perché priva i semi di gran parte delle loro proprietà nutrizionali.

Olio di sesamo: estratto dai semi di una pianta della famiglia delle pedaliaceae (il migliore è ottenuto tramite la spremitura a freddo). Ottimo coadiuvante nei regimi alimentari dietetici; deve essere consumato a crudo per mantenere intatte tutte le sue proprietà benefiche (es: antiossidanti, anti infiammatorie), anche se nella cucina orientale, dove è largamente diffuso, viene consumato per le fritture, come la tempura in Giappone. (Punto di fumo: 175°)

Olio di mais: ha una composizione simile a quello di girasole, ricco quindi di acido linoleico e vitamina E ma, contenendo anch'esso acidi grassi polinsaturi è un olio termolabile,quindi sconsigliato alle alte temperature (punto di fumo: circa 160°)

Olio di palma: estratto dal frutto di una particolare palma; ne esiste anche un'altra tipologia ricavata dai semi della stessa palma (chiamato olio di palmisto, ancor più ricco di acidi grassi saturi), soprattutto utilizzata nell'industria dolciaria per la preparazione delle glasse, canditure e farciture a base di cacao. L'olio di palma ha un elevato contenuto di betacaroteni e acidi grassi saturi (come il palmitico presente anche nel burro) che gli fanno assumere un aspetto semi solido a temperatura ambiente. Il suo utilizzo è cresciuto in modo esponenziale negli ultimi tempi ed è largamente diffuso nell'industria alimentare (per la preparazione di dolciumi, creme e prodotti da forno in genere) per il basso costo, perché non irrancidisce facilmente ed è resistente alle alte temperature (punto di fumo: 240°). L'olio di palma raffinato però, se assunto in modo eccessivo, può essere deleterio per l'apparato cardiovascolare.

Non ultimo per importanza, l'**olio di oliva**,troppo spesso demonizzato ed erroneamente ridotto o addirittura eliminato in alcune diete. Quello vivamente consigliato è l'extravergine, ottenuto dalla prima spremitura delle olive tramite estrazione meccanica a freddo,cioè a temperature controllate mai superiori ai 27°C. Quindi, per affermare che il prodotto è valido ci si basa sul suo PH (mai superiore allo 0,8) oltre che sulle sue proprietà organolettiche. È costituito per il 99% da lipidi, tra questi citiamo l'acido linoleico e il linolenico, polinsaturi, il palmitico, saturo, e in particolare l'acido oleico, monoinsaturo che, essendo presente in grandi quantità, rende l'olio di oliva ineguagliabile per punto di fumo (210°), quindi sufficientemente alto per friggere, stabilità all'ossidazione, quindi facile da conservare. Contiene inoltre vitamine A, E, polifenoli e fitosteroli che gli conferiscono un elevato potere antiossidante rendendolo un alleato prezioso della salute.

(Dott.ssa Barbara Panterna)