Olio in cucina: che cosa c'è da sapere

olio-a816f82a

Olio 3L’uso sapiente dell’olio assicura eccellenti risultati in cucina sia per ciò che riguarda il sapore dei cibi che per la qualità della cottura. Questo è ben noto a chi cucina e risulta evidente al consumatore. L’utilizzo sbagliato dell’olio, o di oli non ideali per il risultato che si vuole ottenere, solitamente risulta più evidente al consumatore che non al cuoco poiché la capacità di condurre calore e ottimizzare la cottura è mantenuta da quasi tutti gli oli vegetali, ma il risultato finale è ben diverso. L’olio sbagliato poi, unito a determinate abitudini alimentari, ha un impatto negativo sulla salute di chi lo consuma.

COMPOSIZIONE DEGLI OLI. Gli acidi grassi che formano gli oli sono costituiti da lunghe catene di atomi di carbonio che ad una estremità hanno un cosiddetto gruppo carbossilico (si indica con -COOH). Un brevissimo accenno di chimica risulta fondamentale. Un atomo di carbonio per entrare a far parte di una molecola deve condividere quattro elettroni e dunque, in termini pratici, deve avere quattro legami per raggiungere una condizione di stabilità. Due di questi sono i legami fatti con l’atomo di carbonio precedente e successivo (-C-C-C-) mentre gli altri due sono normalmente condivisi con due atomi di idrogeno. Se tutta la molecola fosse composta in questo modo l’acido grasso si definirebbe saturo, il che indica che tutti i legami possibili per tutti gli atomi di carbonio sono condivisi con altri atomi. Se un atomo di carbonio fosse legato ad un solo atomo di idrogeno, l’altro elettrone lo condividerebbe con l’atomo di carbonio successivo o precedente, formando il cosiddetto doppio legame (-C=C-). In questo caso l’acido grasso si definisce insaturo. Lo chiameremo monoinsaturo se avrà un unico doppio legame o polinsaturo se ne avrà più d’uno. La presenza di uno o più doppi legami all’interno della molecola di un grasso costituisce un vantaggio per la nostra salute poiché permette una certa elasticità alla molecola, che è esattamente quello che serve alla cellula per poter comunicare con le altre cellule o ricevere informazioni biochimiche dall’esterno. Gli acidi grassi mono o polinsaturi, dunque, sono parte fondamentale della nostra salute. Il lato negativo dei grassi insaturi sta nella vulnerabilità all’attacco dei radicali liberi.

Questi sono molecole particolarmente aggressive che per ragioni fisiche hanno perso un elettrone nella loro orbita più periferica raggiungendo così una condizione di estrema instabilità. In millesimi di

secondo devono recuperare questo elettrone e, se non intercettati da opportune molecole, antiossidanti, vanno a prendere proprio quell'elettrone condiviso tra i due atomi di carbonio che costituisce il doppio legame. Così facendo, però, danneggiano la cellula fino ad ucciderla.

DALLA RISTORAZIONE questo può essere letto in maniera molto pratica: tanto maggiore è la composizione in acidi grassi polinsaturi di un prodotto che noi trattiamo tanto maggiore è la sua vulnerabilità agli agenti esterni, dunque deperisce o irrancidisce prima. Chi prepara industrialmente i cibi conosce bene questo problema tanto che con i processi di idrogenazione o saturazione non fa altro che fornire atomi di idrogeno alla molecola dell'acido grasso allo scopo di eliminare il doppio legame per rendere la struttura più stabile. Questo non sarebbe un male se non fosse per il fatto che gli acidi grassi saturi sono i principali responsabili del danno alle arterie noto come arteriosclerosi, che a lungo andare può portare a patologie cardiovascolari anche importanti.

olio veg_food (11)**L'OLIO SI OTTIENE** per spremitura dei semi di diverse piante tra cui l'olivo, il girasole, le arachidi, il mais, la soia eccetera. Quello di oliva è l'unico che può non richiedere elaborazioni chimiche mentre per tutti quelli derivati da altri semi è necessario un processo che si chiama "rettificazione". In realtà non si tratta di un unico processo, ma di una catena di interventi chimici che hanno diversi scopi. La demucillaginazione serve per eliminare le sospensioni; la neutralizzazione allontana gli acidi grassi liberi e riduce l'acidità dell'olio; la deodorazione ne elimina le sostanze volatili di odore sgradevole; la decolorazione utilizza metodi fisici o chimici per allontanare pigmenti o prodotti di ossidazione; la demargarinazione allontana quei grassi che hanno un punto di fusione non opportuno. Per ciò che riguarda l'olio d'oliva la grande differenza, in termini di qualità e di salute, riguarda la temperatura di estrazione. Un'estrazione a caldo, molto più redditizia per il produttore, elimina del tutto l'acido oleico, monoinsaturo, vero pregio dell'olio d'oliva. Se invece l'estrazione è fatta a freddo questo acido grasso viene preservato, ma la resa è decisamente inferiore e, di conseguenza, il costo è maggiore. Questa differenza si evince dalle dichiarazioni lette in etichetta, ma può valer la pena ricordare che un olio di eccellente qualità, non trattato chimicamente ed estratto a freddo, se esposto alla luce dopo un po' di tempo irrancidisce. Per questo motivo al consumatore attento risulterà strano ritrovarsi sulla tavola un olio contenuto in una bottiglia trasparente, bianca, presentato come genuino o addirittura etichettato come "pressato a freddo".

IL PUNTO DI FUMO. La scelta dell'olio di cottura deve tener presente del dato tecnico rappresentato dal punto di fumo. Si tratta della temperatura alla quale le molecole di acidi grassi subiscono delle variazioni fisiche, saturandosi e producendo delle sostanze tossiche per l'organismo. Dal punto di vista organolettico il prodotto che ne risulta è di peggiore qualità. Anche in questo caso rischiamo di andare incontro a una contraddizione poiché tanto migliore è la qualità dell'olio, e questo dipende dal

numero di acidi grassi polinsaturi che lo compone, tanto più vulnerabile alla saturazione sarà lo stesso e di conseguenza sarà più basso il suo punto di fumo. Si potrebbe pensare, dunque, di utilizzare un olio saturo perché ha un punto di fumo più elevato. Concettualmente sarebbe un discorso corretto se non fosse per il fatto che i grassi saturi sono di per sé dannosi per la salute. Qualche esempio ci aiuterà a comprendere meglio. L'olio extravergine d'oliva ha un punto di fumo intorno ai 210°, quello di semi di girasole inferiore a 130°, quello di arachidi intorno ai 180°, quello di palma 240°. Dal punto di vista pratico ci comporteremo come segue. Fermo restando che una frittura non è mai una cosa salutare, possiamo accettare di proporla ma se vogliamo dare qualità al nostro lavoro, la faremo nella miglior maniera possibile; ci forniremo di un termometro da cucina per mantenere costante la temperatura dell'olio ed evitare il superamento del punto di fumo, preferendo quelli più adatti al tipo di preparazione che vogliamo presentare. È difficile nella ristorazione poter friggere con l'olio d'oliva: i quantitativi sono eccessivi per mantenere dei costi accettabili, salvo le debite eccezioni. Converrà dunque scegliere un olio di semi tra i più affidabili per le temperature, ma che non sia di per sé negativo già in origine. Escluderemo dunque l'olio di palma e lavoreremo con olio di arachidi o di girasole a seconda del tipo di cottura che vogliamo impostare.

SULL'OLIO DI PALMA. L'opinione pubblica contro l'utilizzo di questo tipo di olio sta premendo sempre di più, soprattutto dopo il novembre del 2014 quando le aziende hanno dovuto dichiarare in etichetta l'origine dell'olio e non semplicemente la dizione generica di olio vegetale. L'olio di palma presenta due inconvenienti che non sono per nulla compensati dall'elevato punto di fumo. Il primo è la grande percentuale di acidi grassi saturi che lo compone, grassi che più volte sono stati indicati come una delle cause principali delle patologie cardiovascolari. Diversi studi indicano proprio nell'acido palmitico, saturo e a lunga catena, proprio come i peggiori grassi animali, un elemento particolarmente nocivo per il nostro corpo. Il secondo punto negativo di questo olio è rappresentato dall'importante minaccia alla sostenibilità ambientale. La grande richiesta, dovuta esclusivamente al suo basso costo e alla facilità di utilizzo in gran parte dei prodotti alimentari di tipo industriale, ha fatto in modo che i produttori distruggessero una grande quantità di terreni per piantare alberi di palma, sia in Indonesia, principale produttore, sia, in generale, nelle regioni subtropicali asiatiche. Questo sta minacciando in modo impressionante elementi come la biodiversità, la qualità ambientale e la sopravvivenza di diverse specie animali. Poiché le cose cambieranno in breve tempo, visto che l'opinione pubblica sta orientando molte grandi aziende su scelte alternative, più sostenibili e salutari, è corretto escludere questo tipo di olio dalla propria attività.

*Alberto Fiorito, medico, nutrizionista, esperto in medicine non convenzionali. Si occupa prevalentemente di educazione alla nutrizione e prevenzione primaria. Autore di diversi libri nel settore, l'ultimo dei quali, "Mangia bene, cresci bene" edito da Gribaudo, cerca di coinvolgere i genitori in un processo di cambiamento dello stile di

vita dei loro ragazzi. Può essere seguito sul sito www.governodellasalute.com