Come friggere bene in bar e ristoranti: i 10 errori da evitare secondo ASSITOL

f57c5a5c-f1c5-4023-b98d-143c66d11014

La frittura è ovunque: nei bar, nelle trattorie, negli aperitivi, nei menu stellati reinterpretati in chiave comfort. Eppure è una delle tecniche più sottovalutate in termini di formazione e rigore esecutivo. Si frigge per abitudine, si frigge in fretta, si frigge spesso con lo stesso olio di due servizi fa. Il risultato è che un fritto mal fatto non è solo un problema organolettico: è un problema di salute, di immagine e, nei pubblici esercizi, anche di conformità normativa. Per fare chiarezza, ASSITOL, l'Associazione Italiana dell'Industria Olearia, e Unione Nazionale Consumatori hanno pubblicato *La frittura perfetta*, un opuscolo digitale scaricabile gratuitamente dai siti delle due organizzazioni. Ripresentata pochi giorni fa al Forum Olio & Ristorazione di Milano, la pubblicazione è pensata per il grande pubblico. I principi che contiene, però, valgono, e forse pesano ancora di più, in un contesto professionale, dove i volumi sono elevati, i margini di errore si moltiplicano e la normativa HACCP impone procedure precise anche nella gestione della frittura. Ne abbiamo selezionati dieci che ogni operatore del fuori casa dovrebbe tenere a mente.

Dieci regole per friggere bene in un pubblico esercizio

1. La temperatura è tutto

L'olio deve mantenersi stabile tra 160 e 180 °C. Sotto questa soglia la crosticina non si forma correttamente, il cibo assorbe più grasso e il risultato diventa pesante. Sopra, e soprattutto oltre il punto di fumo, l'olio si degrada e può favorire la formazione di sostanze indesiderate come acroleina e acrilammide. In un locale che frigge con continuità, il controllo della temperatura non è un optional.

2. Il punto di fumo varia a seconda dell'olio

Non esiste un valore universale: ogni olio ha la propria soglia, influenzata dalla composizione in acidi grassi e dal grado di raffinazione. Gli oli raffinati, in genere, sopportano temperature più elevate rispetto agli oli ottenuti per semplice pressione. Scegliere il prodotto più adatto al tipo di frittura è una decisione tecnica prima ancora che gastronomica.

3. L'extravergine si può usare, ma va capito

L'olio extravergine di oliva ha generalmente un punto di fumo inferiore rispetto agli oli raffinati, ma la presenza di composti antiossidanti ne migliora la stabilità. Il vero elemento da valutare è il profilo aromatico: note erbacee, amare o piccanti possono influenzare il risultato finale. In alcuni contesti rappresenta una scelta identitaria; in altri rischia di coprire i sapori.

4. Il girasole alto oleico merita più attenzione

Grazie all'elevato contenuto di acido oleico, a un punto di fumo intorno ai 225 °C e a un gusto neutro, il girasole alto oleico è tra gli oli più adatti alle fritture professionali intensive. Non a caso è sempre più utilizzato nelle miscele specifiche per frittura sviluppate per garantire stabilità e resa.

5. Il rabbocco non allunga la vita dell'olio

Aggiungere olio fresco a quello già utilizzato non ne prolunga la durata. Al contrario, accelera il deterioramento del prodotto nuovo e rende più difficile controllare lo stato complessivo della vasca. Durante servizi intensi e ripetuti, questa pratica si traduce in una qualità che peggiora progressivamente nel corso della giornata.

6. Il cibo deve essere asciutto

L'acqua presente sulla superficie degli alimenti abbassa la temperatura dell'olio, ostacola la formazione della crosta e favorisce un maggiore assorbimento di grassi. Un alimento ben asciutto cuoce meglio e resta più croccante. Un breve passaggio in frigorifero prima della frittura può aiutare ad asciugare la superficie e migliorare il risultato finale.

7. Il sale va dopo, non prima

Salare prima della cottura richiama umidità in superficie, rallenta la formazione della crosta e può compromettere la croccantezza. Lo stesso vale per molte spezie. Condire subito dopo la frittura consente invece di preservare consistenza e qualità del prodotto.

8. Il taglio incide sull'assorbimento

Pezzi troppo grandi richiedono tempi di cottura più lunghi e tendono ad assorbire più olio. Un taglio uniforme favorisce una cottura regolare e limita gli eccessi di grasso. Anche la tecnica di preparazione conta: i prodotti in pastella, ad esempio, trattengono generalmente più olio rispetto a quelli semplicemente infarinati.

9. L'olio esausto si riconosce e va sostituito

Colore più scuro, maggiore viscosità e comparsa di fumo a temperature inferiori al normale sono segnali evidenti di deterioramento. Se l'odore di fritto esausto arriva fino in sala, il problema è già percepibile dal cliente. Nei pubblici esercizi la gestione dell'olio usato rientra nelle procedure HACCP e richiede uno smaltimento corretto attraverso i canali autorizzati.

10. La normativa HACCP include la frittura

La prevenzione della formazione di sostanze nocive durante la cottura non è una buona pratica facoltativa, ma un obbligo previsto dal sistema di autocontrollo. Per questo la gestione dell'olio, delle temperature e dei tempi di utilizzo deve essere documentata e monitorata. Un fritto troppo scuro non è soltanto un difetto estetico: è un campanello d'allarme.

Per chi volesse approfondire, *La frittura perfetta* è disponibile gratuitamente sui siti di ASSITOL e Unione Nazionale Consumatori.