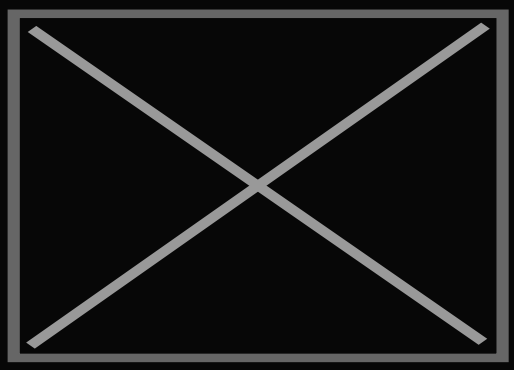
I suggerimenti di Gregori Nalon. Le tecniche di frittura

fritti-per-evidenza-451e7286



[caption id="attachment_17022" align="alignleft" width="260"]

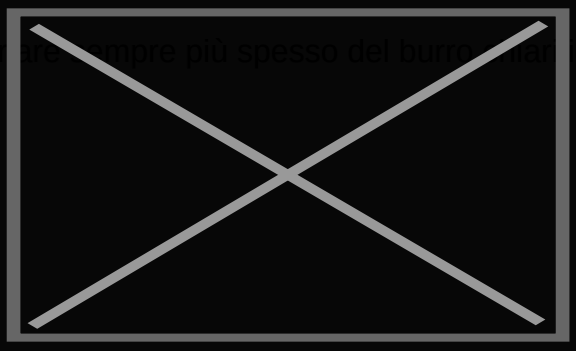
Gregori Nalon[/caption]

La frittura è uno dei piatti principe della cucina italiana, ma anche internazionale. Per il buon risultato del piatto, occorre rispettare alcune regole fondamentali che riguardano soprattutto gli oli e i grassi da utilizzare. Di solito quelli più utilizzati per friggere sono l'olio extravergine di oliva, l'olio di semi vari, l'olio di girasole e o arachidi, lo strutto, il burro e altri grassi vegetali in commercio, purché siano ad uso alimentare. Non voglio entrare nello specifico di quali è meglio utilizzare, ma intendo dare qualche suggerimento su come trattare al meglio un grasso affinché renda la nostra frittura un capolavoro. Un alimento fritto a regola d'arte deve risultare dorato e croccante esternamente e morbido e succoso all'interno.

Perché un grasso si rovina? Ricordiamo innanzitutto che la resa di un olio dipende da come lo trattiamo, in primis per raggiungere la temperatura ideale. Mai mettere sul fuoco al massimo, per evitare un improvviso shock termico. Prima si deve scaldare il grasso in modo dolce poi si alza la temperatura. Quando ci accorgiamo che un olio sta fumando appena raggiunge la temperatura, ci si chiede perché? Eppure, si risponde, l'abbiamo cambiato da poco, abbiamo fritto poche volte,... e così via. Bisogna invece chiedersi quante volte è stato filtrato.

Le particelle di farina, proteine della carne e del pesce, bricioline di pane, infatti, se sono nell'olio per una precedente frittura, cominciano ad annerire già a 75° circa, facendo perdere le proprietà friggitorie. Aumentando la temperatura, diventano scure, mandano sapori acri e sgradevoli. Quindi per recuperare l'olio bisogna filtrarlo bene ed è buona regola far decantare e filtrare bene il grasso di lavoro dopo ogni frittura.

Passiamo poi al burro. Si sente parlare sempre più spesso del burro chiarificato, tanto che lo si trova



in confezioni già pronto, anche se molti non sanno bene di

che cosa si tratti. Il burro è composto da parti di acqua, grasso e proteine (caseina). Chiarificarlo significa eliminare il più possibile le proteine e l'acqua in modo da renderlo più puro possibile, quindi resistente alle alte temperature (il punto di fumo del burro normalmente è tra 120 e 160°C, mentre quello del burro chiarificato è intorno ai 250°C). Per la chiarificazione il burro va sciolto a bagnomaria o a fuoco molto dolce a una temperatura costante di circa 65°C. Dopo circa 30-40 minuti circa l'acqua evapora e si nota che la caseina si deposita sul fondo: la parte soprastante affiorata è il burro chiarificato. A questo punto va travasato in un vasetto di vetro con molta cura e va lasciato solidificare in frigorifero.

Ma qual è la temperatura ideale per friggere? Il punto di fumo dell'olio è a 190°C, eccetto lo strutto che resiste a temperature molto più elevate. Vi sono poi altri grassi, come il burro di cacao, che ha il punto di fumo a 230°C, l'olio extravergine di oliva a 210°C e il burro chiarificato, come già detto, a 225°C. La temperatura ideale per friggere è quindi inferiore al punto di fumo, in misura variabile in funzione dell'alimento da friggere. Le patate per esempio vanno immerse a 130-140° fino a cottura. Dopo una fase di raffreddamento vanno riportate a temperatura più elevata per qualche minuto.

E ancora, quanto olio è necessario Per friggere? È "la" domanda relativamente alla frittura. Non si sa mai se ci vuole tanto olio o poco, se deve essere molto molto caldo o caldo e per quali utilizzi. Facciamo un po' di chiarezza. Innanzitutto l'olio deve essere abbondante: quanto più la pezzatura da friggere è grossa, tanto più l'olio deve essere abbondante e bollente. Ebbene sì, avete capito bene: più i pezzi sono grossi, più l'olio deve essere caldo. Spiego perché. Se immergete un pezzo grande nell'olio caldo ma non troppo, succede che la crosta esterna non si forma velocemente, creando uno

strato "barriera" all'olio. Viceversa, abbassando la temperatura, il pezzo di cibo si imbeve di olio. Se invece l'olio è molto caldo si forma una crosta croccante esternamente al prodotto, la cui temperatura più fredda abbassa quella dell'olio consentendo la giusta cottura.

Raccomandazioni per l'uso degli oli e dei grassi per frittura*

1. utilizzare per la frittura solo gli oli o i grassi alimentari idonei a tale trattamento in quanto più resistenti al calore.
2. curare una adeguata preparazione degli alimenti da friggere, evitando per quanto possibile la presenza di acqua e l'aggiunta di sale e spezie che accelerano l'alterazione degli oli e dei grassi. Il sale e le spezie dovrebbero essere aggiunti all'alimento, preferibilmente, dopo la frittura.
3. evitare tassativamente che la temperatura dell'olio superi i 180°C. Temperature superiori ai 180°C accelerano infatti l'alterazione degli oli e dei grassi. È opportuno quindi munire la friggitrice di un termostato.
4. dopo la frittura è bene agevolare mediante scolatura l'eliminazione dell'eccesso di olio assorbito dall'alimento
5. provvedere ad una frequente sostituzione degli oli e dei grassi. Vigilare sulla qualità dell'olio durante la frittura, tenendo presente che un olio molto usato si può già riconoscere dall'imbrunimento, dalla viscosità e dalla tendenza a produrre fumo durante la frittura.
6. filtrare l'olio usato, se ancora atto alla frittura, su idonei sistemi e/o sostanze inerti (coadiuvanti di filtrazione); pulire a fondo il filtro e la vasca dell'olio. Le croste carbonizzate, i residui oleosi viscosi o i resti di un olio vecchio accelerano l'alterazione dell'olio.
7. evitare tassativamente la pratica della "ricolmatura" (aggiunta di olio fresco all'olio usato). L'olio fresco si altera molto più rapidamente a contatto con l'olio usato.
8. proteggere gli oli e i grassi dalla luce.

*Queste raccomandazioni sono contenute nell'allegato A della circolare Min. Sanità n. 1 del 11.1.9