17 febbraio 2017 9:49

Frittura e leggende metropolitane

di Primo Mastrantoni



Friggere con poco olio e' meglio, il fritto risultante e' meno grasso. E' una delle tante leggende metropolitane, perche' e' vero esattamente il contrario. Facciamo l'esempio classico delle patatine fritte. Le patate contengono acqua (che a contatto con l'olio "frigge"), che mantiene la patata morbida. Quando si immerge una patatina nell'olio si possono avere due effetti. Se l'olio e' abbondante e caldo, si forma subito una patina dorata all'esterno che impedisce all'olio di penetrare: la patatina risulta meno grassa e si limita la fuoriuscita di acqua dalla patata che rimane morbida all'interno e croccante all'esterno. Un po' di acqua pero' esce sempre ma non riesce a far diminuire la temperatura dell'olio, se questo e' abbondante. Avviene esattamente il contrario con poco olio, perche' l'acqua delle patate riesce a far diminuire la temperatura del poco olio a disposizione, quindi non si forma la doratura esterna e la patatina si impregna di grasso. Occorre comunque evitare che l'olio superi il punto di fumo, cioe' il momento in cui l'olio inizia a far fumo, perche' si formano le acroleine, sostanze dannose per il fegato.