

# Il Fritto che fa bene

Da sempre considerata grassa, pesante e anti-salutista per eccellenza, oggi la cottura nell'olio è rivalutata. Una ricerca infatti contraddice la nozione per cui il fritto sarebbe dannoso.

Sembra che finalmente il rifiuto verso il fritto possa essere superato, per la gioia degli amanti di questa modalità di cottura. Il segreto sta per l'appunto nella cottura, più precisamente dipende dall'olio utilizzato. Il migliore è l'olio extravergine d'oliva. Qualche caloria in più, molte sostanze cancerogene in meno. Secondo un recente studio dell'università di Granada le verdure mantengono le loro proprietà non bollite, ma fritte: proprio questo tipo di cottura produce una maggiore quantità di acido oleico e componenti antiossidanti che aiutano a prevenire, nel lungo periodo, il cancro, il diabete e la perdita della vista.

Embed from Getty Images

Il segreto del successo della frittura sta nella rapidità. Infatti il cibo fritto si cuoce molto in fretta e l'olio crea una costricina che protegge il cibo e che ne mantiene intatto il contenuto di vitamine. Paradossalmente un alimento fritto può risultare più nutriente di uno bollito. La frittura è quindi la cottura che meglio preserva le proprietà degli alimenti.

Il fritto ha inoltre potere disintossicante. L'olio caldo attiva infatti il fegato, fa secernere più bile, di conseguenza velocizza il transito intestinale, liberandolo dalle tossine.



Chiaramente tutto ciò, come per ogni cosa, va fatto senza esagerare. Due frittiture a settimana sono l'ideale. Vanno però seguite delle regole. Innanzitutto l'olio migliore e quindi preferibile da utilizzare è quello extravergine di

oliva, che resiste a temperature molto alte senza perdere stabilità. E' un olio sicuro, perchè libera composti nocivi dai 200 gradi, temperatura che raramente si raggiunge a livello casalingo. E' particolarmente indicato per le verdure. Per chi preferisce un olio meno saporito è consigliato quello di oliva, ideale per pesce e crostacei, oppure quello di arachidi, consigliato per la frittura di sfoglie sottili. Sconsigliato l'utilizzo dell'olio di semi, perchè comincia ad alterarsi a temperature piuttosto basse. Unica eccezione è l'olio di semi di girasole ad alto contenuto oleico.



Altre regole per una frittura a regola d'arte sono: asciugare tutto ciò che andrà poi fritto, questo per non abbassare la temperatura dell'olio e quindi rallentare la cottura.

Friggere quanto basta, mai troppe cose insieme e ridurre al minimo l'uso di pastella. Da evitare il più possibile l'aggiunta dell'uovo, se non per la cotoletta e il pollo.

Friggere, dunque, non è diabolico. Nell'olio d'oliva soprattutto. Se in quantità moderata, la frittura non solo non nuoce alla salute, e nemmeno alla bilancia, se si seguono alcuni accorgimenti (per ridurre l'assorbimento dei grassi basta mantenere la temperatura dell'olio vicino ai 180°C e

basta friggere un poco alla volta e ricordarsi di asciugare gli alimenti su carta assorbente), ma addirittura può essere inserita in una dieta sana ed equilibrata che, insieme al giusto stile di vita, aiuta a prevenire l'insorgere di molte malattie.