5 ottobre 2001 0:00

LEGGENDE METROPOLITANE: FRIGGERE CON POCO OLIO E' MEGLIO

Roma, 5 ottobre 2001. Friggere con poco olio e' meglio, il fritto e' meno grasso. E' una delle tante leggende metropolitane -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- 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, la quale, se trova olio in abbondanza non riesce a farne diminuire la temperatura. Avviene esattamente il contrario con poco olio, perche' l'acqua delle patate riesce a far diminuire la temperatura dell'olio, quindi non si forma la doratura esterna e la patatina si impregna del condimento. Occorre comunque evitare che l'olio superi 180 gradi (punto di fumo) perche' da quella temperatura si formano le acroleine, sostanze dannose per il fegato.