

Da sempre considerata grassa e pesante, la cottura nell'olio oggi è rivalutata: preserva le proprietà degli alimenti, non è troppo calorica e mette di buonumore. Le regole per la versione più sana

Verdure e farina Il fritto che fa bene

I trucchi

Meglio usare l'olio extravergine d'oliva ed evitare le uova nella pastella

A

Avreste mai immaginato di potervi gustare un cono di patatine fritte non solo non sentendovi in colpa, ma addirittura con la consapevolezza di mangiare sano? Probabilmente no. Quindi vi farà piacere sapere che il sogno proibito di ogni amante delle *french fries* è diventato realtà. Perché, tenetevi forte, il fritto fa bene. No, non è uno scherzo di Carnevale (ambrosiano, ormai): lo dice la scienza — secondo un recente studio dell'università di Granada la frittura aumenta le proprietà antiossidanti delle verdure, contribuendo a prevenire sul lungo periodo cancro, diabete e perdita della vista — e lo dicono i medici. Come l'internista esperta di nutrizione funzionale Sara Farnetti: «Una frittura ben fatta è la cottura che preserva al meglio le proprietà degli alimenti», spiega spazzando via con una frase tutti i luoghi comuni su questo metodo.

Il segreto? La rapidità: «Il cibo fritto si cuoce molto in fretta e l'olio gli crea attorno una crosticina protettiva, perciò il contenuto di vitamine rimane intatto: paradossalmente, un alimento fritto è più nutriente di uno bollito», aggiunge Farnetti. Non solo. In alcuni casi è anche meno zuccherino: le patate fritte, per esempio, apportano meno zuccheri rispetto a quelle lesse perché lo sbalzo di temperatura dovuto al tuffo nell'olio caldo «blocca» parte degli amidi, rendendoli inassimilabili. In altre parole, in un'immaginaria classifica di come è meglio mangiare le patate, quelle fritte stanno sopra a quelle bollite e al purè. Stupiti? C'è dell'altro. Il

fritto fa bene anche perché ha un potere disintossicante: «L'olio caldo attiva il fegato, fa scernere più bile e di conseguenza velocizza il transito intestinale, portando via le tossine — precisa Farnetti, che nel suo libro *Tutto quello che sai sul cibo è falso* (Bur) spiega come valutare il cibo in base alla funzione che esercita sugli organi —. Certo, non bisogna esagerare. Due frittiture alla settimana sono perfette».

Non frittiture qualsiasi, però: per essere sicuri di prepararle bene bisogna seguire delle regole

d'oro. A partire dall'olio. «Il migliore è l'extravergine di oliva, che resiste a temperature molto alte senza perdere stabilità — spiega Luigi Caricato, oleologo e autore dell'*Atlante degli oli italiani* (Mondadori) —. Questo olio comincia a fumare, cioè a liberare composti nocivi per la salute, oltre i 200 gradi: nella frittura casalinga si superano difficilmente i 180, perciò lo si può usare con grande sicurezza. Chi preferisce friggere in un olio dal sapore più leggero può scegliere quello di oliva. Al terzo posto c'è l'olio di arachidi, consigliato per la frittura a chips. Quelli di semi, invece, non andrebbero mai usati perché cominciano ad alterarsi già a 130 gradi: fa eccezione solo l'olio di girasole ad alto contenuto oleico». Una novità presentata all'ultima edizione del festival Olio Officina di Milano: si chiama Frienn e grazie all'aggiunta di antiossidanti naturali resiste bene alle alte temperature. Ma al ristorante meglio andare sul sicuro e chiedere una frittura di extravergine. «Dire che il fritto è sano non è un invito ad andare al fast food, dove magari si usano oli vegetali di bassa qualità», precisa la dottoressa Farnetti. Un'alternativa, altrimenti, è l'olio di vinaccioli, spesso usato dagli chef: «Ha un punto di fumo alto, ma difficilmente si compra in casa perché è molto costoso», ragiona Caricato.

Le altre regole per la frittura casalinga perfetta? Preparare bene il cibo: tutto ciò che si frigge deve essere asciutto per non abbassare la temperatura dell'olio. «Per capire quando è il momento di cuocere usate il termometro oppure il metodo empirico: se gettando qualcosa l'olio fa le bollicine, è pronto — spiega Farnetti —. Frigetevi fino a quando la crosticina è dorata, mai troppe cose tutte insieme, non usate più l'olio che comincia fumare e buttate via gli alimenti che si bruciacchiano, fanno male». Un altro trucco per un fritto sano è ridurre al minimo l'uso della pastella: «Le patate, le zucchine, gli asparagi, i peperoni si possono friggere senza.



Per carciofi e melanzane, ma anche per acciughe e crostacei preferite la farina di riso. Ricorrete all'uovo solo per la cotoletta o il pollo, sempre passando per ultima la farina, così non friggerete direttamente un grasso». Nel caso ogni tanto dovessero venirvi dei dubbi, ricordate che «il ragù, che cuoce lentamente, è più pesante del fritto». Parola di oleologo. Chiara Manzi, fondatrice della cucina antiaging, sostiene che a volte anche l'insalatona possa essere più calorica di una frittura di pesce. Convinti? Se ora siete a caccia di ricette consultate *Non solo patatine* (Guido Tommasi) di Anne de la Forest e *Fritti dolci e salati* (Electa) di Ernst Knam.

Alessandra Dal Monte

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il libro

In *Tutto quello che sai sul cibo è falso* (Bur) Sara Farnetti sfata i luoghi comuni sul cibo, compresi quelli sul fritto