

CAUTELE IGIENICO SANITARIE PER GLI OLI E I GRASSI USATI PER FRIGGERE GLI ALIMENTI

Una corretta procedura di autocontrollo basata sui principi del sistema HACCP permette di valutare, all'interno di una attività che prevede la frittura degli alimenti, non solo lo stato degli oli impiegati ma anche le modalità di gestione più idonee a garantire la sicurezza del prodotto finito. Valutiamo i metodi da seguire e le raccomandazioni da non sottovalutare.



La frittura degli alimenti rappresenta un processo di cottura e trasformazione dei prodotti alimentari che, nonostante sia frequentemente utilizzata e estremamente famosa, presenta delle caratteristiche intrinseche che possono, se sottovalutate, creare notevoli problematiche. Gli oli e i grassi che vengono utilizzati per la frittura, infatti,

durante il processo di cottura, essendo sottoposti a trattamenti termici, subiscono una serie di trasformazioni chimico-fisiche che non possono essere trascurate e che, anzi, l'operatore del settore alimentare deve essere in grado di individuare e valutare. La principale modificazione chimica che subiscono questi prodotti, inseguito all'uso prolungato, è la formazione di composti polari, composti volatili di varia natura, perossidi, acidi grassi liberi, ecc., che al disopra di determinati livelli risultano tossici per il consumatore finale. La causa di questa modificazione è l'ossidazione della componente trigliceridica del grasso utilizzato per la frittura e l'entità di questo fenomeno è dipendente dalla temperatura di frittura che si raggiunge, dal tempo di utilizzo dell'olio e da che tipo di alimento viene posto a cottura. Chiaramente le trasformazioni che subiscono i grassi di frittura porta ad una alterazione in senso negativo delle caratteristiche organolettiche non solo del grasso utilizzato ma anche del prodotto che viene fritto. Parte di queste trasformazioni negative sono rilevabili anche visivamente e per questo possono facilmente essere individuati da un occhio attento. L'olio non più idoneo alla frittura, infatti, si presenta imbrunito, forma schiuma, aumenta notevolmente la sua viscosità e presenta un abbassamento del punto di fumo dando quindi luogo ad una resistenza termica molto inferiore. La normativa di settore, con la produzione della Circolare n.1 dell'11 gennaio del 1991 da parte del Ministero della Sanità, dà tutti gli strumenti per poter utilizzare la frittura nel modo più appropriato e meno dannoso possibile. Per la frittura, ad esempio, viene consigliato l'uso di contenitori in acciaio a superficie liscia, non porosa, compatto, antiaderente, resistente e facilmente lavabile in modo che il supporto non rilasci residui o parti che possano alterare l'olio. La scelta dell'olio rappresenta poi uno dei passaggi fondamentali. Si deve



prediligere un olio che sia stabile e resistente al calore e all'ossidazione e per questo sarà da evitare la scelta di grassi con un elevato grado di insaturazione che invece risultano poco stabili ai processi termici prolungati e ripetuti. Chiaramente è essenziale trattare adeguatamente anche l'alimento che verrà fritto: innanzitutto è da favorire una pezzatura tutta uguale in modo che venga deciso un tempo di cottura uniforme; successivamente si dovrà evitare per quanto possibile la presenza di acqua, spezie e sale che tendono ad accelerare l'alterazione dell'olio. Durante il processo di cottura, poi, è essenziale controllare la temperatura dell'olio che non deve mai superare i 180°C, in quanto anche temperature superiori portano ad una maggiore velocità di deteriorazione dell'olio ed è per questo che il controllo deve avvenire attraverso un termostato. In ultimo va valutato come e quando smaltire l'olio eccessivamente usurato. L'olio ancora utilizzabile, e cioè quello che non ha raggiunto imbrunimento e viscosità eccessiva e che non produce ne schiuma ne fumo in cottura, può essere "trattato" per essere preservato in modo da "allungargli la vita". Si può infatti procedere alla filtrazione dell'olio (attraverso appositi supporti inerti) così da eliminare eventuali residui alimentari carbonizzati e residui oleosi-viscosi che accelerano l'alterazione dell'olio. E' assolutamente vietata, invece, la ricolmatura di olio usato con olio nuovo in quanto in questa condizione quello nuovo si altera molto più facilmente a contatto con l'olio usato. Una volta che l'olio in uso ha esaurito la sua utilizzabilità sarà necessario smaltirlo nell'apposita modalità come olio esausto sfruttando i servizi di una ditta esterna apposita. Tutte queste accortezze, se considerate, permetteranno all'OSA di rispettare quanto previsto dalla normativa e quindi, in ultimo, di evitare di produrre alimenti fritti destinati alla somministrazione diretta con olio fortemente alterato.

Dott.ssa Federica Tavassi

Consulente HACCP

Associazione Italiana Consulenti di Igiene Alimentare