

Tipi di olio: quale olio usare per una friggitrice ad aria ed ad olio ? Consigli e informazioni sui migliori !



In quest'ultimo periodo l'attenzione sempre più focalizzata sulla forma fisica e sul mangiar sano ha portato l'attenzione dei consumatori verso l'**olio più idoneo ai vari tipi di cottura**.

Esistono svariate tipologie d'olio nel mercato odierno ognuna ha la proprie categorie organolettiche che la rendono più adatta per un particolare utilizzo.

Tipologie principali di olio usate in cucina:

Ci sono gli oli di semi che fra i vari comprendono:

- Arachide (indicato per essere usato anche ad alte temperature)
- Mais (Olio di grandissima diffusione)
- Girasole (consigliato per abbassare il colesterolo. Inoltre ricco di antiossidanti)

- Soia (molto usato nella cucina orientale e vegana)
- Lino (va consumato fresco, sempre a crudo e ossidando velocemente, una volta aperto va consumato rapidamente)

Sono meno pregiati dell'**olio di oliva** anche per le loro coltivazioni intensive.

L'**olio di oliva** che può essere:

Al di là dei diversi utilizzi che si possono fare degli oli in cucina a noi interessa sapere quale olio ci garantisce una appetitosa frittura dorata, croccante e sana!

Qual è l'olio più adatto alla cottura in friggitrice sia ad aria che ad olio ?

Non c'è un migliore olio per friggere in assoluto: ogni olio ha determinate caratteristiche che devono essere tenute in considerazione al momento dell'utilizzo.

Gli oli che vengono comunemente utilizzati per cucinare sono composti da percentuali diverse di acidi grassi mono-insaturi e polinsaturi. Quelli con alta percentuale di **grassi polinsaturi**, seppur ricchi di preziosissimi nutrienti, devono essere **consumati a crudo** dal momento che ad alte temperature diventano instabili. L'alta temperatura porta l'olio a decomporsi liberando una sostanza irritante e pericolosa per la salute: l'acroleina. Per questo motivo oli come la soia, il vinacciolo, l'olio di lino e l'olio di noce non devono essere utilizzati per la frittura.

Al contrario, più la percentuale di grassi mono-insaturi cresce, più l'olio sarà **stabile alle alte temperature**. È il caso dell'**olio di oliva** e l'**olio di arachidi**.

L'olio di oliva e l'olio di arachidi per la cottura in friggitrice ad aria ed ad

olio

Come abbiamo detto un olio è più resistente se contiene una quota maggiore di acidi grassi mono-insaturi. Questo è il caso dell'olio di oliva, ma anche l'olio di arachide ha un'alta resistenza che lo rende ideale per una buona frittura. L'extravergine di oliva, non essendo raffinato è sicuramente più pregiato, ma le sostanze che lo rendono tale, ad alte temperature vengono degradate, come l'aroma, che tende a svanire. Ecco perché, se non a basse temperature, il suo utilizzo nelle frittture non è consigliato.

Gli oli di semi di girasole, mais e soia tendono a deteriorarsi facilmente se esposti all'aria e ad alte temperature.

Abbiamo detto che per le frittture sono da preferire l'**olio d'oliva e l'olio di arachidi** grazie al loro alto punto di fumo. Ma sappiamo cos'è il punto di fumo?

Punto di fumo

Il punto di fumo di un olio è la temperatura alla quale l'**olio inizia a decomporsi** liberando una sostanza irritante per le mucose e tossica a livello epatico: l'**acroleina**.

Se scaldato oltre il suo punto di fumo, qualsiasi olio diventa potenzialmente pericoloso per la salute.

Un olio che ha raggiunto e superato il suo punto di fumo:

- libera fumo grigio e cattivo odore;
- perde i suoi valori nutrizionali;
- inizia a sprigionare sostanze tossiche.

Per esempio, il punto di fumo dell'olio extravergine di oliva si aggira intorno ai 210°C. In ogni caso, quando si frigge, è buona norma utilizzare un termometro da cucina per controllare la temperatura o se si usano friggitrici elettriche impostare i parametri perché olio non si surriscaldi.

Stime di punti di fumo dei vari oli:

| Tipologia d'olio raffinato | Punto di fumo |
|----------------------------|---------------------|
| Olio di semi di arachide | Circa 230° |
| Olio di semi di girasole | Fra 225° e 245° |
| Olio di oliva ed EVO | Fra i 190° e i 240° |
| Olio di mais | Circa 232° |
| Olio di soia | Fra 230° e 240° |

Da notare che ci riferiamo ad oli raffinati perché negli oli "grezzi" il punto di fumo è decisamente inferiore.

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

☐alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

*☐mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

☐seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>

Donazioni

Ti piace quello che faccio e vorresti supportarmi in questo progetto ?

Qui puoi fare una donazione sicura , qualsiasi importo Mi sarà di grande aiuto! Grazie mille !

RICEVERAI UN E BOOK COMPLETO SULLA CUCINA CRUDISTA VEGANA CHE AVEVO ACQUISTATO IO !!!

Fai una donazione una tantum

Apprezziamo il tuo contributo.

[Fai una donazione](#)

Fai una donazione mensilmente

Apprezziamo il tuo contributo.

[Dona mensilmente](#)

Fai una donazione annualmente

Apprezziamo il tuo contributo.

[Dona annualmente](#)

ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN COLLABORAZIONE CON

[Viaggi&AssaggiFelici](#)

Io utilizzo questi prodotti di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo

**dei coupon alla fine dell'ordine
prima del pagamento :**



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/oli-vegetali/olio-di-semi-di-lino?ricerca=olio>



<https://www.cibocrudo.com/alimenti-bio/oli-vegetali/olio-di-semi-di-girasole?ricerca=olio>