Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Quali oli sono adatti per la cottura ad alte temperature?

Lun 05/11/2018 - 10:16

Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?

Nella cottura in padella si raggiungono temperature di circa 200°C, e nella frittura pur sempre di 180°C. Non tutti gli oli reggono queste temperature elevate: una volta riscaldati, iniziano a fumare e a scomporsi e si formano sostanze nocive per la salute, in parte anche cancerogene. Questa temperatura viene detta “punto di fumo”, che è tanto più elevato, quanto maggiore è il numero di acidi grassi saturi contenuti nell’olio.
Oli vergini spremuti a freddo e ricchi di acidi grassi polinsaturi (ad es. olio di semi di girasole od olio di lino) non sono adatti per la cottura ad alte temperature e dovrebbero essere utilizzati soltanto per il “consumo a crudo”.
Gli oli vergini con una percentuale elevata di acidi grassi monoinsaturi come quello di oliva o di colza sono stabili alle alte temperature entro certi limiti: resistono a temperature di 170-180°C e sono adatti per le operazioni delicate dello stufare e del cuocere ma non per scottare o soffriggere a fiamma alta. Lo stesso discorso vale per il burro.
Molto stabili alle alte temperature sono gli oli raffinati, dal momento che, grazie alla raffinazione, vengono tolte le sostanze che bruciano più facilmente. L’olio di oliva raffinato, ad esempio, resiste a temperature fino a 200°C. Molto indicati per cotture a temperature elevate o fritture sono il grasso di cocco e l’olio di palma, che però sono di dubbio impatto etico ed ecologico. Anche lo strutto regge temperature fino a 200°C.
Nei negozi biologici sono disponibili oli per cucinare molto oleici, che si ricavano dai semi di varietà di girasole o cardo appositamente coltivate. Rispetto agli oli tradizionali, essi presentano un contenuto particolarmente elevato di acidi grassi monoinsaturi e per questo motivo sono adatti per temperature fino a 210°C.