

Natale: Crea sdogana la frittura ma olio sia extravergine

RASSEGNA STAMPA

A cura di Micaela Conterio
– Ufficio Stampa CREA

Natale: Crea sdogana la frittura ma olio sia extravergine

Nutrizionista Ruggeri, consigli salva-linea da pesce a frutta

Redazione ANSA ROMA
24 dicembre 2021 09:09



- RIPRODUZIONE RISERVATA

[+ CLICCA PER INGRANDIRE](#)

(ANSA) - ROMA, 24 DIC - Impossibile rinunciare alla tipica frittura natalizia, ma il segreto salva-salite sta nella scelta dell'olio.

Contrariamente a quello che tutti credono il migliore è quello extravergine per la presenza di composti antiossidanti come vitamina E, polifenoli, squalene e tocoferoli e di acidi grassi omega 3.

A sdoganare dal punto di vista salutistico una delle specialità tipiche della sera della Vigilia è la nutrizionista del Crea Stefania Ruggeri. "Possiamo evitare danni alla linea e alla salute - spiega Ruggeri - perché l'extravergine garantisce un punto di fumo alto, non si degrada facilmente con il calore, mentre i suoi composti bioattivi, insieme agli acidi grassi monoinsaturi, limitano la sua ossidazione rendendolo appunto più stabile al calore".

Da qui alcune semplici regole da seguire in queste ore in cucina. Per il pesce è meglio optare per alici e sgombrì ricchissimi di omega 3, ma anche calamari per un gusto più leggero. Per le verdure Ruggeri suggerisce carciofi che facilitano l'attività epatica e broccoli per fare il pieno

di composti bioattivi e potenzialmente antitumorali. La tradizione impone anche la frittura della frutta, dove Ruggeri consiglia la mela annurca, croccante, compatta e gradevolmente acidula e succosa, con un aroma caratteristico e particolarmente ricca di composti bioattivi con azione gastro protettiva. Per quanto riguarda la friggitura, quindi, usare un extravergine di oliva, mai quelli di semi vari, di girasole e di mais poco stabili al calore, eventualmente quello di arachidi. Immergere completamente nell'olio i cibi ben freddi e mai in pezzi grandi, se nel caso è bene sbollentarli in acqua calda. Utilizzare panature semplici, meglio senza uova. Assicurarsi che l'olio sia caldo ma che non superi i 170°- 180°. Fare attenzione che l'olio rimanga limpido durante tutta la frittura e non ricolmarlo con altro fresco. Se scurisce cambiarlo subito.

(ANSA).

RASSEGNA STAMPA