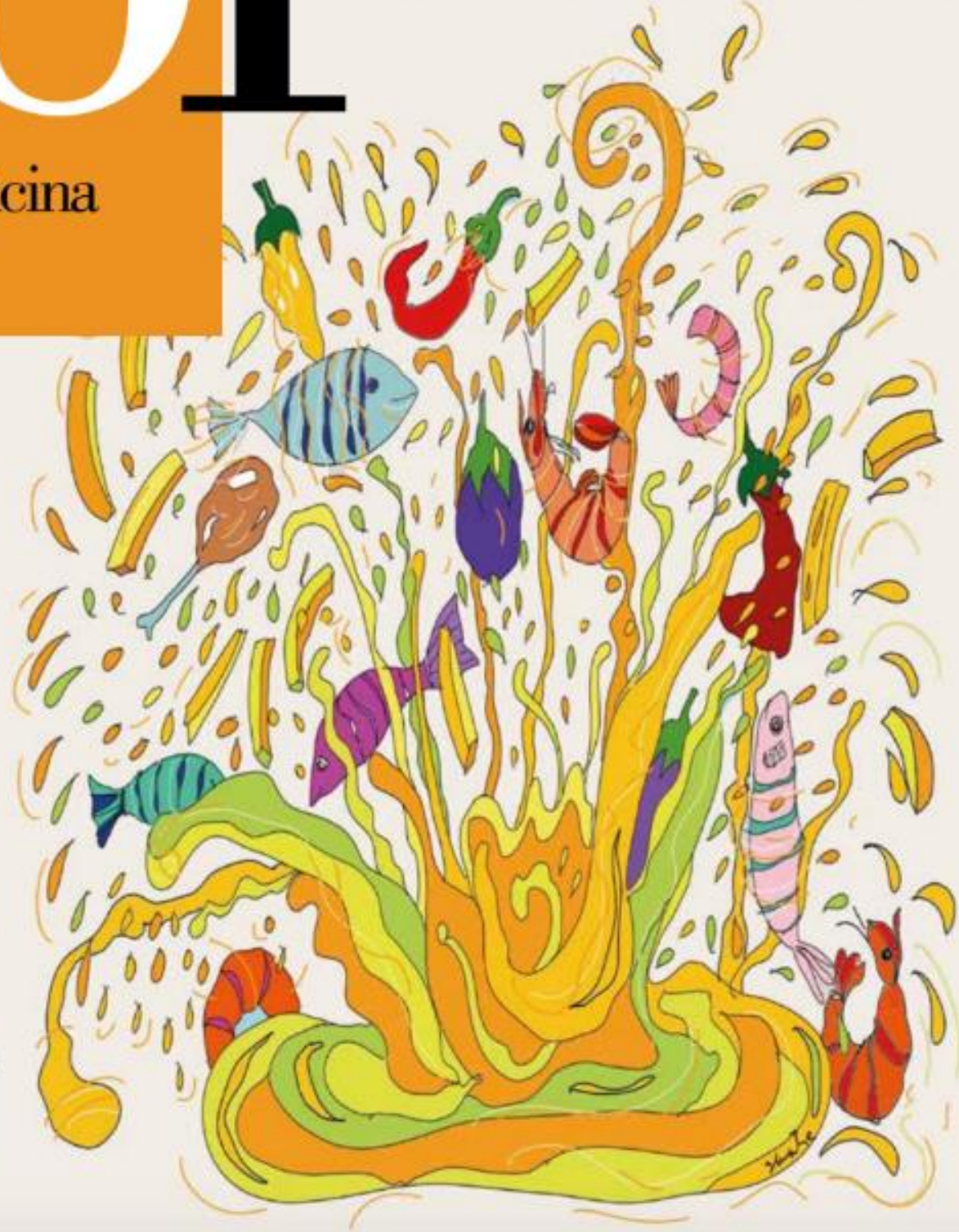


LA RIVISTA DEI CONDIMENTI

oof

**Friggere bene per
mangiare sano**
Il bello e il buono del fritto

oliofficina
MAGAZINE
#16



ISSN 2611-5239

13885 978-08-96887-17-1



9 788894 687471

EURO 15,00

Index

Educazione alimentare

Mamme, bambini e frittura 92

di Mario Portera e Maria Gabriella Dongarrà

Ricetta

Polpette di tonno e robiola 100

di Mario Portera e Maria Gabriella Dongarrà

Esercizi di frittura. 102

Un olio, una ricetta

Salti di gusto. Stati di gioia 109

Illustrazione di Stefania Morgante

oli^officina MAGAZINE



OXOS

Visioni acetocentriche. 110

Cosa c'entra l'aceto con le frittura?

di Chiara Di Modugno

Quattro ricette, di Simona Pahontu

Sarde in saor 112

Fish and chips 113

Alici alla scapece 114

Pesce fritto e marinato alla greca 115

Altre storie

VIR 116

Il lungo viaggio dell'olio
attraverso la filatelia 118

di Giuseppe De Carli

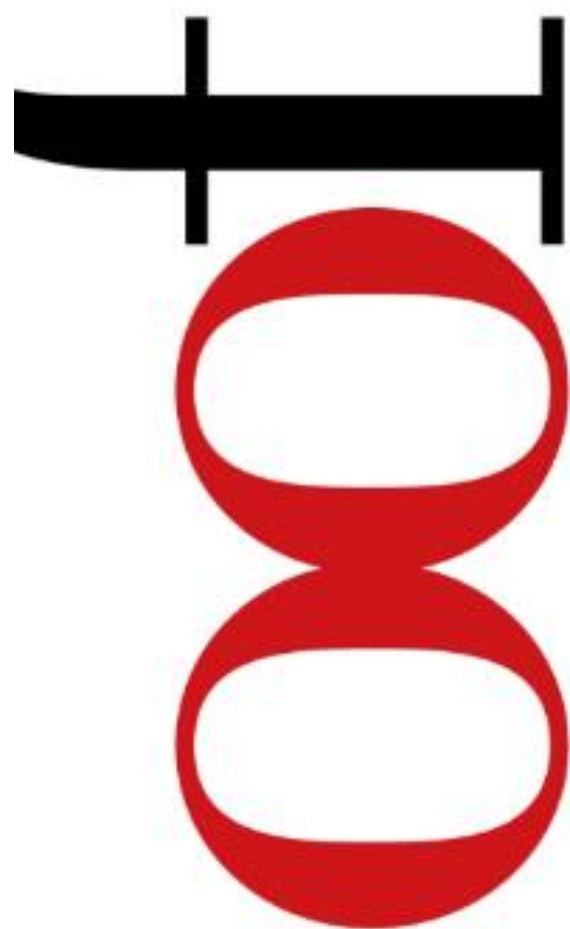
L'eterna sacralità dell'olio
nell'incoronazione di Re Carlo III 124

di Chiara Di Modugno



Alla vostra salute...
Famiglia Mela

www.frantoiosantagata.com
Piccoli produttori di grande qualità



oliofficina

MAGAZINE

Direttore

Luigi Caricato

Coordinamento redazionale

Tamara Lovric

Redazione

Chiara Di Modugno

Art Buyer

Maria Carla Squeo

Art Director

Michelangelo Petralito

Progetto grafico e impaginazione

PR-A, Milano

Fotografie

Gianfranco Maggio, Lorenzo Corretani,
Jacopo Carré et al.

Illustrazioni

Domenico Boscia, Huza Studio, Stefania Morgante,
Doriano Strologo

Comitato scientifico

Luigi Caricato, Rosalia Cavalieri, Lorenzo Corretani,
Daniela Marcheschi, Antonio Monte,
Massimo Occhinegro, Alfonso Pascale

Hanno collaborato

Giuseppe Capano, Luigi Caricato,
Lorenzo Corretani, Giuseppe De Carli,
Chiara Di Modugno, Maria Gabriella Dongarrà,
Giovanni Lercker, Daniela Marcheschi,
Stefania Morgante, Simona Pihantu,
Mario Portera, Maria Carla Squeo

Stampatore

Editrice Salentina, Galatina (Lecce) - Italia

Distribuzione in libreria

Unicopli - Trezzano sul Naviglio, Milano

Pubblicità

Olio Officina, pubblicita@oliofficina.it

Publicazione periodica
Giugno 2023, anno 7, numero 16
ISSN 2611-5239 Olio Officina
ISBN 978-88-94887-47-1

Editore

Olio Officina

Olio Officina Srl

Società unipersonale
Via Francesco Brioschi 86
20141 Milano - Italia

Redazione

Via Giovanni Rasori 9
20145 Milano - Italia
Tel. 0039 02 8465223

Siti Internet

magazine olioofficina.it
festival olioofficina.com
edizioni olioofficina.eu

E-mail

redazione@oliofficina.it

Il numero 16 di OOF Magazine, giugno 2023, è il supplemento del numero 107 della testata giornaliera Olio Officina Magazine, registrata presso il Tribunale di Milano, n. 206 del 10 ottobre 2013. Direttore responsabile: Luigi Caricato.

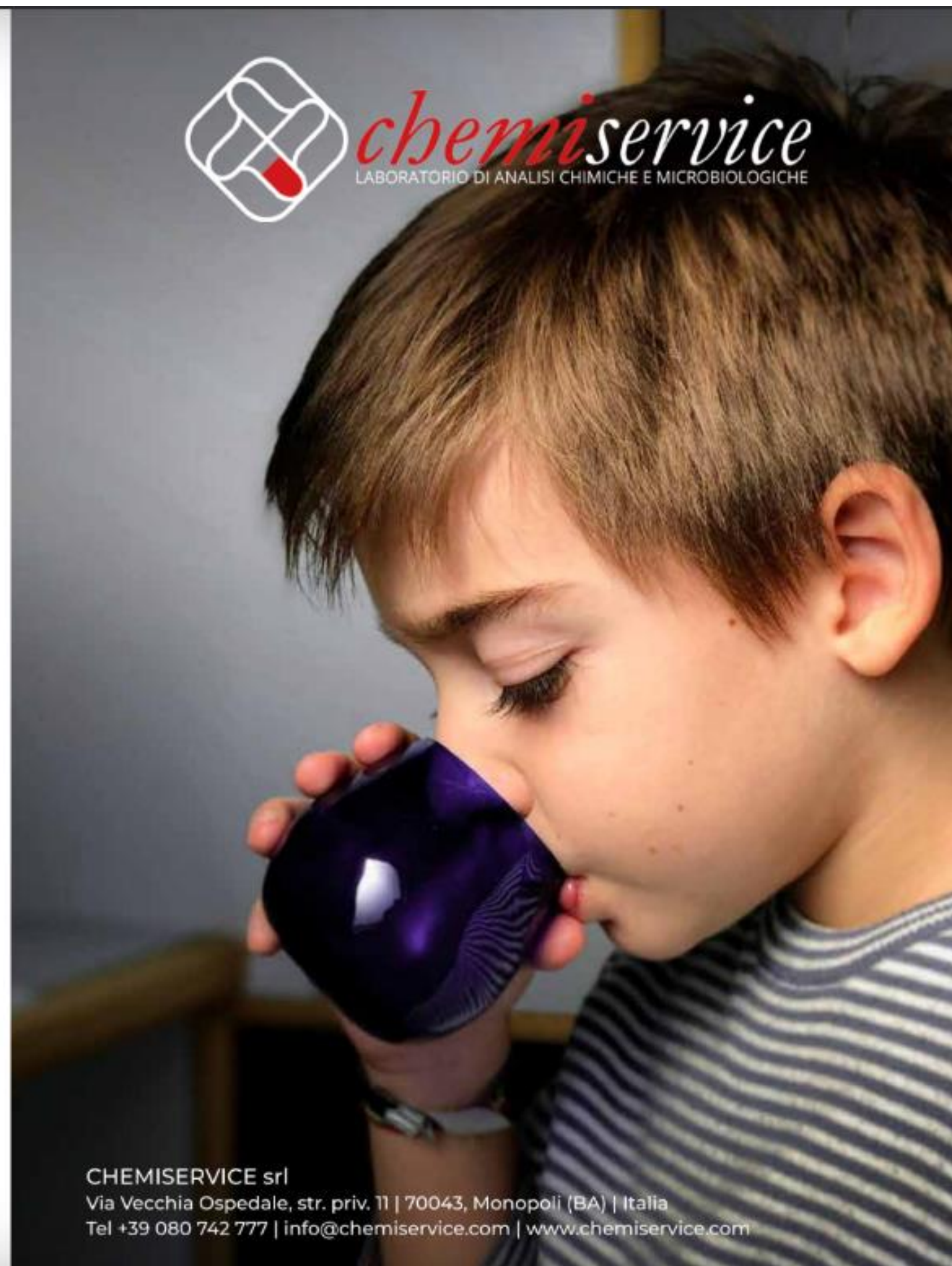
La rivista OOF Magazine viene distribuita in libreria e la si può ricevere anche direttamente al proprio recapito su abbonamento (solo per l'Italia).

Costo dell'abbonamento a quattro numeri di OOF Magazine: euro 60,00 per l'Italia, euro 80,00 per l'Europa e il bacino del Mediterraneo, euro 100,00 Americhe, Asia, altri Paesi dell'Europa, euro 110,00 per l'Oceania.

È possibile acquistare copia digitale sfogliabile della rivista su piattaforma Issues alla voce Olio Officina.



chemiservice
LABORATORIO DI ANALISI CHIMICHE E MICROBIOLOGICHE



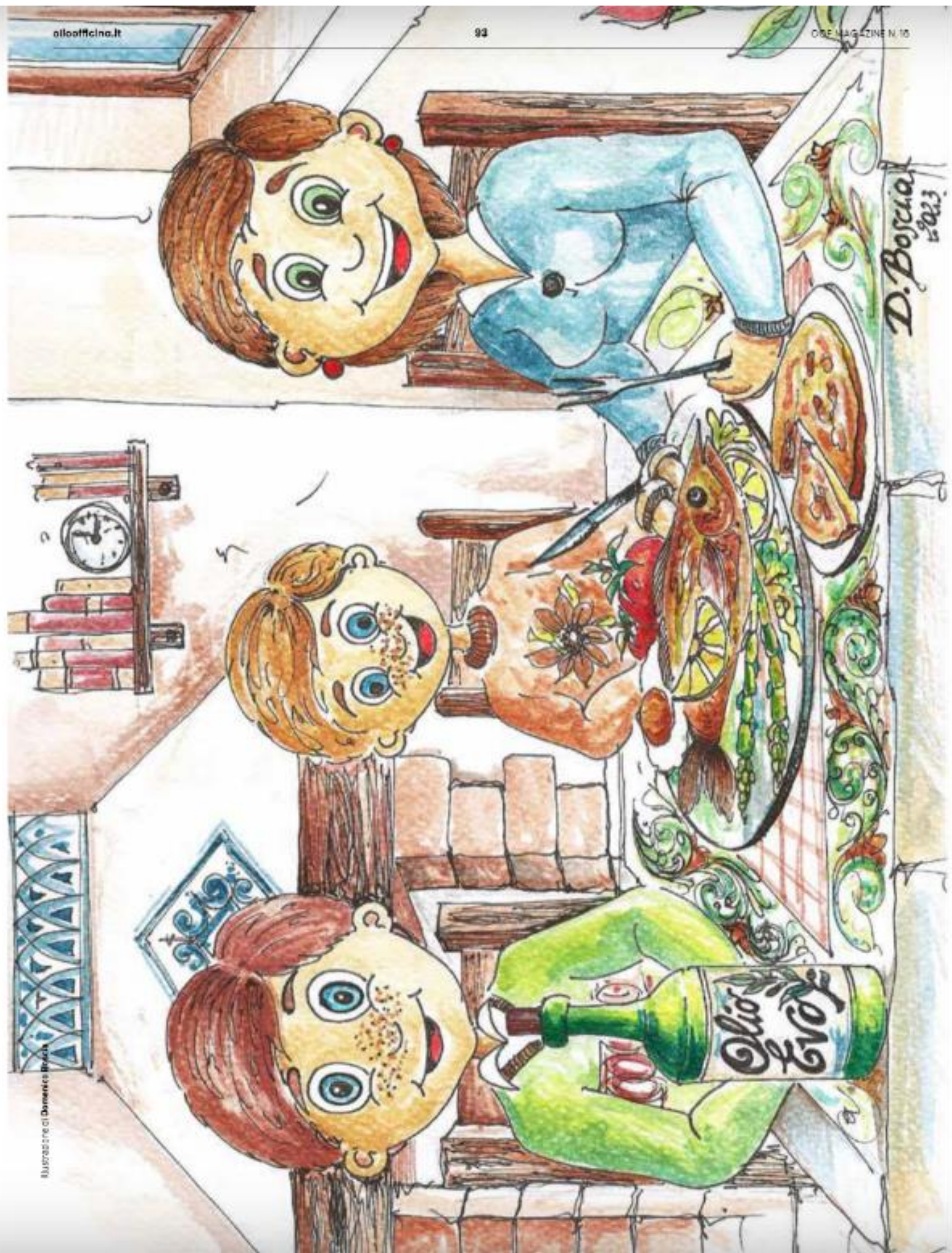
CHEMISERVICE srl

Via Vecchia Ospedale, str. priv. 11 | 70043, Monopoli (BA) | Italia

Tel +39 080 742 777 | info@chemiservice.com | www.chemiservice.com

Educazione alimentare

Mamme, bambini e frittute



È giusto concedere i fritti ai bambini? E a che età possono iniziare a mangiarli?

di **Mario Portera** e **Maria Gabriella Dongarrà**

I bambini sono il nostro presente e soprattutto il nostro futuro. Ognuno di loro è come una pallina di morbida spugna pronta a balzare nella direzione voluta dalla corrente e soprattutto pronta ad assumere la forma di chi la prende in mano, ad assorbire colori, odori, sapori dell'ambiente che la circonda. A noi adulti spetta il compito di accogliere questi piccoli tesori e accompagnarli nella conoscenza del mondo.

Il bambino, dall'ambiente circostante e dagli adulti che lo affiancano, assorbe tutto e vive un'infinità di esperienze: impara a conoscere l'amore, la gioia, il piacere di condividere ma anche il dolore, l'ansia, la solitudine. In questo viaggio verso le tappe che lo porteranno a crescere il bambino ascolta, vede e accoglie tutto dentro di sé. Tutto questo vale naturalmente anche per l'acquisizione delle abitudini alimentari e delle preferenze nella scelta dei cibi. Il bambino impara a mangiare guardando gli adulti che per lui sono punti di riferimento. Quindi tenderà a preferire e amare i cibi che è abituato a mangiare in famiglia. Se in casa si mangiano spesso cibi fritti il bambino amerà e preferirà il cibo fritto.

Le frittiture sono adatte ai bambini?

La risposta è una sola: il fritto, quando si esagera, fa male ai bambini come pure agli adulti. Bisogna però riconoscere che tutti siamo attratti dalle frittiture. Chi non è attratto dalle patatine fritte? In verità, qualsiasi cibo, se fritto, diventa più buono.

Una domanda posta spesso dalle mamme: a che età il primo fritto?

Una volta raggiunto il traguardo del primo anno di vita, i bambini entrano in una fase in cui l'alimentazione può e deve essere sempre più simile a quella degli adulti. Essendo un processo che varia da bambino a bambino, e non segue tempi e modalità standard, non è possibile identificare il momento perfetto per il primo fritto ma suggerirei dopo il primo anno di vita.

Mario Portera

Freelancer of Public Health, esperto di sanità pubblica, epidemiologia, promozione della salute, laboratorio analisi. Titolare di azienda agricola specializzata nella produzione di olio Evo di qualità certificata a marchio Dop Valdemone, Igp Sicilia e Biologico.

Cosa rispondere a una mamma che chiede se dare del cibo fritto al proprio bimbo?

Ci sentiamo di dare pochi e semplici consigli:

- 1 La frittura deve essere una presenza occasionale nella dieta del bambino, da mangiare ogni tanto, in un momento di festa o di condivisione.
- 2 Durante la frittura, a causa dell'alta temperatura, i cibi perdono parte dei principi nutritivi, come per esempio le vitamine C, E ed A.
- 3 L'olio utilizzato durante la frittura aumenta il contenuto calorico dell'alimento, e ciò può contribuire all'aumento di peso.
- 4 Evitare cibi fritti dei quali non si conosce l'olio utilizzato per la frittura.
- 5 Cambiare olio a ogni frittura, perché ogni volta si formano sostanze perossidate dannose per l'organismo. Da evitare l'abitudine di aggiungere altro olio a quello già presente e utilizzato in padella.
- 6 Friggere all'orientale, in una padella tipo wok, dove l'olio si concentra sul fondo concavo riducendo così la quantità necessaria a "bagnare" l'alimento da cuocere.
- 7 Asciugare il fritto a ogni fine cottura, utilizzando carta da cucina da rimuovere quando completamente intrisa d'olio.



Gabriella Dongarrà

Dirigente medico pediatra presso il P.O. di Sant'Agata di Militello. Esperta di pediatria, scienze dell'alimentazione, promozione della salute, svezzamento dei bambini. Co-founder del sito pappablog.it

Quale olio utilizzare per le frittiture destinate ai bambini

Grazie alla resistenza alle alte temperature, l'olio extra vergine di oliva è un ottimo olio per friggere. I due parametri per valutare quale olio scegliere sono il punto di fumo e la stabilità ossidativa.

Il punto di fumo (temperatura alla quale, in determinate condizioni, dall'olio emergono sufficienti composti volatili e un fumo bluastro diventa chiaramente visibile) varia da 190 a 210°C.

Il punto di fumo indica i gradi di temperatura ai quali i grassi dell'olio si bruciano dando vita a sostanze tossiche.

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

- 1) libera fumo grigio e cattivo odore
- 2) perde i suoi valori nutrizionali
- 3) inizia a sprigionare sostanze tossiche

L'olio Evo ha una tolleranza al calore piuttosto alta: 210 gradi contro i 130 dell'olio di girasole e i 160 dell'olio di mais.

È fondamentale mantenere la temperatura dell'olio tra i 150 e i 170 gradi durante la frittura, misurandola con apposito termometro, o, se si preferisce ricorrere a un metodo antico, empirico, immergendo una crosta di pane, così che quando sfrigola l'olio significa che è pronto per iniziare a friggere.

La stabilità ossidativa (è un parametro multivariabile, cui contribuiscono diversi fattori: il contenuto in acidi grassi liberi, il numero di perossidi, l'assorbimento specifica, il punteggio organolettico e i composti fenolici).

Non tutti gli oli extra vergini di oliva sono uguali, infatti le loro performance sono

influenzate dal contenuto di polifenoli, in misura minore tocoferoli e dall'alta percentuale di acido oleico.

Un olio amaro e piccante avrà un punto di fumo superiore ma soprattutto una superiore stabilità ossidativa.

La stabilità ossidativa, e non il punto di fumo, è il miglior fattore predittivo di come si comporta un olio durante la cottura. È quando un olio perde la sua stabilità ossidativa che si formano composti indesiderati e potenzialmente dannosi. Quindi, per preservare la nostra salute, sarà bene utilizzare un extra vergine dall'alto contenuto in acido oleico, polifenoli e tocoferoli.

La degradazione degli antiossidanti negli oli extra vergini con un elevato contenuto di antiossidanti è "eccellente" dopo 240 giorni di conservazione a 40 °C. Conseguentemente, le proprietà benefiche degli oli, dovute all'attività antiossidante, si mantengono tali per tutta la loro vita commerciale.

L'olio d'oliva può essere considerato il miglior olio per friggere per via del contenuto, molto alto (in media il 65-70%), di acido oleico (acido monoinsaturo, meno ossidabile dei polinsaturi), e per la protezione aggiuntiva che possono fornire gli antiossidanti:

1 i tocoferoli lipofili sono termolabili, e quindi vengono distrutti o inattivati già a 180 °C;

2 i polifenoli (o biofenoli) idrofili resistono più a lungo, e, sacrificandosi pian piano, proteggono l'olio.

Questi ultimi sono esclusivamente presenti negli oli extra vergini e vergini di oliva.



I bambini percepiscono i difetti dell'olio

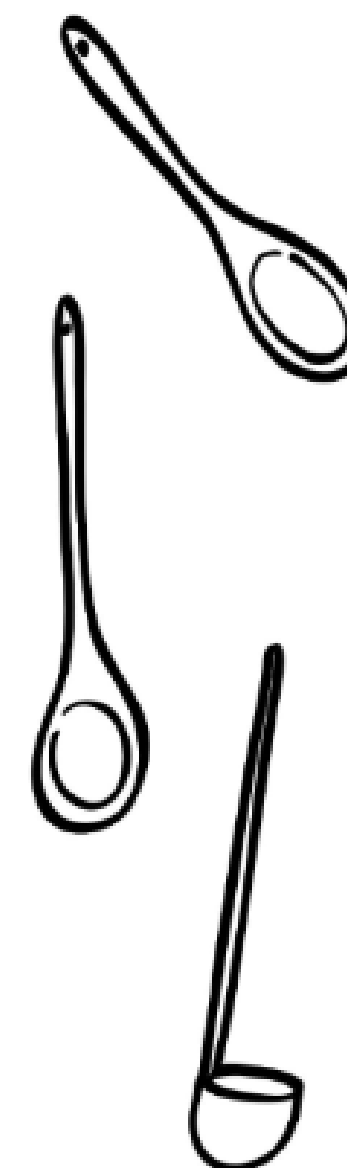
I bambini, particolarmente sottoposti al consumo di junk food come le patate o le chips fritte in olio di scarsa qualità, sono i più abituati al difetto di riscaldamento o di rancido e non associano più, come dovrebbero, il gusto che percepiscono a qualcosa di negativo. Quindi i dubbi sensoriali, in merito all'uso dell'extra vergine in cottura, più che per l'abbinamento, che è vario e stimolante, sono nella mancanza di una diffusa cultura del "gusto dell'olio".

Come scegliere un olio Evo per le frittiture

Anche dal punto di vista gustativo non tutti gli oli extra vergini sono uguali, anche se da tutti è possibile ottenere una frittura leggera e facilmente digeribile. Se volessimo tuttavia un piatto in cui il sapore dell'olio non copra quello degli altri ingredienti dovremmo utilizzare l'olio più adatto. Un olio dal fruttato leggero per certi crostacei dolci o pesci delicati, per arrivare invece a fruttati intensi per le carni e alcune verdure.

Se è il gusto a dettare la linea, dovremo trovare la combinazione che ci soddisfa di più, ma essendo consapevoli che un olio dal fruttato leggero, tanto più se al termine della propria vita, non va utilizzato a 190°C, allora sarebbe meglio abbassare le temperature a 160°C, o meno, ricordando sempre di asciugare bene il cibo prima di immergerlo nell'olio, perché l'acqua è nemica della frittura

perfetta. Si può concludere sostenendo che cucinare con un extra vergine sia un'ottima scelta, per il gusto come per la salute, purché l'olio sia di qualità e venga scelto con criterio: fresco e a bassa acidità.





Come funziona la friggitrice ad aria

Oggi esiste una possibilità per realizzare cibi fritti e croccanti ma leggeri, digeribili e poco calorici, adatti a grandi e piccoli: la frittura in friggitrice ad aria. Cosa accade all'interno della friggitrice? L'aria viene riscaldata ad alta temperatura e viene fatta circolare grazie a una ventola ad alta velocità. Il cibo risulta così ben cotto e molto croccante, senza essere immerso in olio come accade con la frittura tradizionale. Con questa tecnica di cottura, senza rinunciare al gusto, è possibile ridurre l'assunzione di grassi e calorie e portare così a tavola cibi leggeri e più digeribili.

Con la friggitrice ad aria si cucina senza olio?

Per molte ricette è possibile non usare olio. Per esempio, non richiedono olio i cibi congelati quali patatine, nuggets di pollo, crocchette di patate, verdure in pastella. Su questi cibi non sarà necessario spennellare alcun tipo di olio. Per tanti altri, e soprattutto per gli alimenti panati, se ne usa molto poco. Basta infatti spennellare una piccola quantità di olio Evo sul cibo prima di inserirlo nel cestello. Si ottiene un ottimo risultato, con forte riduzione del consumo di olio. Con questa tecnica di cottura si riesce ad apprezzare meglio il sapore del cibo rispetto alla frittura tradizionale.

Quale olio utilizzare nella friggitrice ad aria?

Anche se in piccole quantità, la friggitrice ad aria prevede l'utilizzo dell'olio. Lo scopo è rendere gli alimenti croccanti fuori e morbidi dentro, come è tipico di ogni frittura. È ormai noto che l'olio Evo è il miglior olio da usare per le frittiture grazie al punto di fumo più alto. Con la friggitrice ad aria l'olio Evo mantiene intatte le sue pregiate caratteristiche nutrizionali.

Come smaltire l'olio utilizzato per la frittura

Rispettare l'ambiente con piccoli gesti quotidiani è possibile insegnando alle nuove generazioni i corretti metodi di smaltimento dell'olio fritto. Una volta terminata la frittura non bisogna gettare l'olio nel lavandino o nel wc, ma è necessario raccoglierlo e, una volta raffreddato, riportarlo in un recipiente e portarlo presso le isole ecologiche quale forma di rispetto e salvaguardia del pianeta.

Rispettare l'ambiente con piccoli gesti quotidiani è possibile insegnando alle nuove generazioni i corretti metodi di smaltimento dell'olio fritto.

Ricetta

Polpette di tonno e robiola

Una ricetta da preparare in pochi minuti, pensata per bambini di età maggiore di 12 mesi ma che piace a tutta la famiglia

di Mario Portera e Maria Gabriella Dongarrà

Massima attenzione all'olio extra vergine di oliva. Tra tutti gli ingredienti è fondamentale, perché esalta al meglio le caratteristiche sensoriali del piatto.

Ingredienti

- 30 g parmigiano grattugiato
- 240 g tonno in scatola
- 200 g robiola
- 2 fette di pane
- Un trito di erbe aromatiche fresche
- Un paio di capperi sott'olio (facoltativo)
- Un uovo e pangrattato q.b. per impanare
- Olio extra vergine di oliva q.b.

Tempo di preparazione

18 minuti

Preparazione

Prendete due fette di pane. Togliete la crosta. Sbriciolate finemente la mollica. In una ciotola mettete il tonno in scatola, ben scolato, la robiola, il parmigiano grattugiato, la mollica sbriciolata, il trito di erbe aromatiche e i capperi sminuzzati finemente. Mescolate con un cucchiaino fino a ottenere un impasto leggermente morbido. Con le mani umide modellate le polpette e passatele nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Disponete le polpette in una teglia ricoperta da un foglio di carta forno. In forno preriscaldato a 180 gradi cuocete le polpette per circa quindici minuti, fino a che appaiano ben dorate. Se preferite una versione meno light, potete friggere le polpette in olio Evo bollente. Una valida alternativa è cuocerle in friggitrice ad aria. Riscaldare la friggitrice a 180 gradi, per tre minuti. Spennellate le polpette su entrambi i lati con olio evo e disponetele nel cestello della friggitrice. Cuocete a 180 gradi per quindici minuti. Il tempo può variare leggermente in rapporto alle dimensioni della friggitrice. Girate a metà cottura. Con questa tecnica di cottura otterrete polpette croccanti fuori e molto cremose all'interno, con pochissimo olio. Il cibo risulta meno calorico e soprattutto più digeribile. Le polpette tonno e robiola sono ottime sia calde, sia fredde.

Consigli

Servite le polpette su un letto di insalata mista. Scegliete uova fresche, di galline di razze rustiche, a provenienza controllata, da allevamenti biologici, che razzolino a terra e all'aperto. Con la dose proposta otterrete circa dodici polpette. Potete sostituire la robiola con un altro formaggio cremoso a vostra scelta, come per esempio la Philadelphia.

Conservazione

Le polpette impanate e non cotte possono essere conservate in frigo per 24 ore. Anche le polpette già cotte possono essere conservate in frigo per 24 ore. Potete riscaldarle ponendole in forno elettrico per 10-12 minuti circa. Oppure preriscaldare la friggitrice ad aria a 180 gradi per 2 minuti e disponete le polpette nel cestello della friggitrice. In 3-4 minuti a 180 gradi le polpette saranno calde e soprattutto molto croccanti.