Il segreto della frittura? Olio fresco ogni volta

fritti-8a79f90d

[caption id="attachment_82492" align="alignleft" width="141"]Giacomo Nogara Giacomo Nogara[/caption]

Lo scorso maggio si è tenuto a Genova l'evento Fritto Perfetto, vi ha partecipato **Giacomo Nogara**, componente ufficiale di **APCI Chef italia** - squadra nazionale italiana APCI (Associazione Professionale Cuochi Italiani). Nogara è attualmente lo chef di **Saporinmente**, il ristorante didattico gourmet dell'istituto alberghiero don Carlo Gnocchi di Carate Brianza (MB). Tra i piatti che ama cucinare c'è, ovviamente, il fritto. «Sono tanti gli elementi che rendono un fritto perfetto - spiega -. Per cominciare la crosta deve essere croccante, il colore uniforme e l'interno morbido e umido, non deve essere unto. non deve avere odori rancidi (indicativi del fatto che l'olio è stato usato più volte)». Per ottenerlo ci sono tanti piccoli segreti, a partire dalla scelta dell'olio. «Io prediligo quello di arachidi – racconta Nogara – quello di oliva ha un punto di fumo alto e questo è un bene, ma ha un gusto troppo intenso che può alterare quello di alcuni fritti, invece soia o girasole hanno un punto di fumo troppo basso. Quello di arachidi rappresenta del fritto lo compensa. Io utilizzo l'olio una sola volta, sia per motivi di gusto che di salute. C'è chi lo filtra prima di riutilizzarlo ma questo accorgimento non è sufficiente perché si rimuovono le particelle grossolane, ma non certo le sostanze potenzialmente cancerogene che si formano con gli utilizzi ripetuti».

L'alimento da friggere, qualunque esso sia, deve essere a piccoli pezzetti, per avere il giusto livello di cottura, senza bruciare la crosta. Per avere un effetto ottimale, la **temperatura dell'olio** varia da 140°C a 190°C. «L'optimum è tra 175 e 190°C – spiega – ma temperature più basse si possono usare per precuocere gli alimenti quando sono in pezzi troppo grossi. Alcuni alimenti, come le patate, possono essere fritti tal quali, altri per avere la croccantezza richiesta hanno bisogno di essere pastellati. Io amo particolarmente la tempura, perché è più leggera rispetto alle pastelle a base di uova o latte e perché la differenza di temperatura tra olio caldo e pastella fredda permette di avere risultati ancora migliori. Tutto questo senza nulla togliere alle nostre ottime tradizionali pastelle».

La frittura può avvenire per **immersione** (in friggitrice o nella pentola alta) o con poco olio, nella padella bassa o nei nuovi forni che permettono la frittura senza olio. «Io sono per il metodo tradizionale per immersione – prosegue – perché ritengo che pur dando buoni risultati con gli altri sistemi si ottenga un risultato differente. Non uso la friggitrice, perché preferisco la classica pentola di ferro che trasmette ottimamente il calore. Inoltre nella friggitrice serve molto più olio (20-25 litri contro i 5 della pentola) e in questo caso la tentazione di riutilizzarlo è molto forte». Che si usi la pentola di ferro o la friggitrice, l'importante è non riempirla troppo con gli alimenti da cucinare, altrimenti l'olio si raffredda e il risultato peggiora. «Prima del servizio, dopo aver sgocciolato bene l'alimento fritto – conclude – lo asciugo qualche istante sulla carta idonea, per assorbire l'eccesso di grasso e solo alla fine salo. il sale non va mai messo prima di friggere, perché rende l'alimento troppo molle. Se si seguono questi accorgimenti si ottiene un fritto perfetto, che si mantiene tale per 15 -20 minuti, il tempo necessario perché tutti gli ospiti di un banchetto possano essere serviti con un ottimo piatto».

Frittura, il biglietto da visita «croccante» del buon ristorante