



RUBRICA - Durante la settimana “grassa” sfido chiunque a non assaggiare una frittella o chiacchiera; la nostra tradizione, oltre a maschere e costumi, ci propone questi invitanti dolcetti. Non sappiamo rinunciarvi? Bene, allora impariamo a prepararli nella maniera più sana possibile.

Sappiamo tutti, non solo noi professionisti, che **la frittura, se consumata abitualmente è dannosa per il nostro organismo**, infatti ne consigliamo una alla settimana. Se impariamo a prepararla consapevolmente e a casa, non la renderemo disastrosa da un punto di vista nutrizionale e organoletticamente buonissima.

Facciamo una piccola parentesi sui grassi:

gli oli e i grassi sono composti da trigliceridi e da diverse percentuali di acidi grassi saturi ed insaturi. Alcuni grassi saturi, indipendentemente dalla loro natura, vegetale o animale, sono precursori della cosiddetta *ipercolesterolemia o colesterolo cattivo*, mentre i grassi insaturi sono benefici per la salute, se assunti nelle dosi consigliate.

Mi batto sempre per la qualità delle materie prime impiegate, nel nostro caso, l’olio da utilizzare, che darà la **croccantezza** fuori e la **morbidezza** interna, alla nostra frittella.

La principale caratteristica che contraddistingue un olio dall’altro, è il diverso grado del **PUNTO DI FUMO**, ovvero la temperatura oltre la quale l’olio brucia divenendo così tossico per la nostra salute poiché viene prodotta l’*acroleina*, una molecola altamente dannosa.

Quindi, più alto è il punto di fumo dell’olio e più tempo ci metterà a consumare il residuo acquoso, avendo così una frittura più salubre.

**Come facciamo a capire quando l’olio “brucia”?** Ce ne accorgiamo dal cattivo odore e dal fumo nero che sprigiona, in quanto bruceranno ora i grassi e non più il residuo acquoso, ormai evaporato.

Questi sono i punti di fumo dei principali oli che vengono utilizzati in cucina:

- Olio extra vergine di oliva 210° C
- Olio di semi (girasole e mais) 130/135° C
- Olio di palma, di soia e di arachide 190/200° C

La temperatura di frittura dev'essere compresa tra i 165° e 185°C, quindi, l'olio di semi di girasole e di mais, NON sono adatti ad una sana frittura, avendo un punto di fumo inferiore ai 165°C.

**Qual è il miglior olio per friggere?** È l'**olio di arachidi**, ricco di acidi grassi monoinsaturi ed un punto di fumo ottimale.

**Quali sono gli errori da evitare?**

- Utilizzare poco olio in frittura, anzi è bene abbondare con l'olio perché altrimenti il residuo acquoso evapora in fretta e diverrebbe inutilizzabile, quindi friggete in abbondante olio e pochi alimenti alla volta
- non rabboccare mai l'olio con del nuovo olio, perderete la temperatura
- usare padelle molto piccole e basse. È bene utilizzare una friggitrice, se non ne disponete una, procuratevi una padella medio-grande con bordi alti

Dopo questi consigli, vi auguro un felice carnevale e non esagerate con le frittelle! Troverete una ricetta sul mio sito:

[www.manuelamapellinutrizionista.it](http://www.manuelamapellinutrizionista.it)

**Dottoressa Manuela Mapelli**

Biologa Nutrizionista

email: manumapelli@gmail.com

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)

[clear-line]

## **ARTICOLI PRECEDENTI**

11 gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Pronti a riprendere dopo le feste?](#)

22 novembre - [La salute vien mangiando. La dieta crudista](#)

5 ottobre - [La salute vien mangiando. Come affrontare la ripresa senza stress](#)

13 agosto - [La salute vien mangiando. Rigenerazione, depurazione e drenaggio liquidi](#)

24 giugno - [La salute vien mangiando. Bambini in vacanza: quale alimentazione?](#)

25 maggio - [La salute vien mangiando. La ritenzione idrica, com'è e come combatterla](#)

18 aprile - [La Salute vien mangiando. Sindrome premestruale & dieta](#)

16 marzo - [La Salute vien Mangiando. Vista e alimentazione](#)

15 febbraio - [La Salute vien mangiando. Un super cibo chiamato cioccolato](#)

12 gennaio - [La salute vien mangiando. Dopo le feste, via le tossine dal fegato](#)

## **2015**

21 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. Festeggiare senza ingrassare](#)

21 dicembre - [La salute vien mangiando. Dieta Detox: purificare l'organismo](#)

2 ottobre - [La salute vien mangiando: cambio stagione e alimentazione](#)

24 agosto - [La salute vien mangiando. Sempre a regime ma ingrassi? Ecco perchè](#)

20 luglio - [La salute vien mangiando. La stipsi, come curarla anche in vacanza](#)

18 giugno - [La salute vien mangiando. Come sopravvivere ai pranzi di Nozze](#)

- 16 maggio - [La salute vien mangiando. Obiettivo, pancia piatta](#)
- 17 aprile - [Cos'è la fame nervosa?](#)
- 2 marzo - [Dieta in gravidanza](#)
- 11 febbraio - [Dieta & Celiachia](#)
- 9 gennaio - [La dieta Bruciafeste](#)
- 20 dicembre - [Ingrassa di più il panettone o il pandoro?](#)
- 20 novembre - [Dieta antigonfiore](#)
- 6 novembre - [Dieta & salute dentale](#)
- 23 ottobre - [La salute vien mangiando. Sindrome del colon irritabile](#)
- 6 ottobre - [Vegetariani per scelta o per moda - 2^ parte](#)
- 19 settembre - [Vegetariani per scelta o per moda? Parte 1^](#)
- 2 settembre - [Perchè è sbagliato saltare i pasti?](#)
- 25 agosto - [Dopo l'estate, ripartiamo dall'intestino](#)
- 19 luglio - [La dieta per chi è in viaggio](#)
- 2 luglio - [Alimentazione e abbronzatura](#)
- 26 giugno - [Vivere al meglio l'estate con l'alimentazione](#)
- 13 giugno - [Cos'è il metabolismo?](#)
- 28 maggio - [Reflusso gastroesofageo e alimentazione](#)
- 15 maggio - [Proteine Vegetali: valida alternativa!](#)
- 5 maggio - [La dieta "anti" - osteoporosi](#)
- 24 aprile - [Ritenzione idrica: cos'è e come combatterla](#)

- 17 aprile - [I grassi idrogenati: cosa sono?](#)
- 9 aprile - [L'importanza della prima colazione - 2^ parte](#)
- 20 marzo - [L'importanza della prima colazione - 1^ parte](#)
- 12 marzo - [Obiettivo: depurazione del fegato](#)
- 5 marzo - [Combattere la cellulite a tavola - 2^ parte](#)
- 19 febbraio - [Combattere la cellulite a tavola - 1^ parte](#)
- 14 febbraio - [I benefici della frutta secca](#)
- 5 febbraio - [Scopri se sei in sovrappeso](#)
- 31 gennaio - [Il colesterolo - 2^ parte](#)
- 22 gennaio - [Il colesterolo - 1^ parte](#)
- 8 gennaio - [Consigli per recuperare il peso forma dopo le feste](#)

## **2013**

- 19 dicembre - [Come superare il periodo natalizio senza prendere 1 kg](#)
- 11 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 2^ parte](#)
- 4 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 1^ parte](#)
- 26 novembre - - [Insonnia di stagione un aiuto dalla dieta](#)
- 20 novembre - [Benefici e virtù della pasta](#)
- 13 novembre - [La dieta con un sapore in più: le spezie](#)
- 6 novembre - [Digeriamo bene le verdure](#)
- 29 ottobre - [La pausa pranzo in ufficio: i consigli e le proposte](#)
- 22 ottobre - [Allergie e intolleranze alimentari: quali differenze?](#)

14 ottobre - [La dieta per prevenire i malanni di stagione](#)

9 ottobre - [Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità](#)

8 ottobre - [“La salute vien mangiando”, la nuova rubrica della Dott.ssa Mapelli](#)