



Peixet fregit i esbergínies fregides | IRTA

6' 

TOT Olis

## L'oli d'oliva per fregir aliments

En fregir, si el que es busca és el gaudi del consumidor, cal optar per un oli verge extra o verge



Agustí Romero i Montserrat Jiménez (IRTA-Mas Bové)

11/01/2024 07:00

## Quan fa falta molta temperatura

En el cas de la utilització en calent, l'oli permet controlar amb gran precisió la **temperatura de cocció en un rang força ampli** (fins uns 250°C aproximadament), fet que no s'aconsegueix amb aigua calenta (fins a 100°C màxim) o en cocció directa en superfície metàl·lica (on la temperatura pot ser molt superior, però de distribució no uniforme, essent major en els punts de contacte aliment/superfície calenta).

L'oli verge i el verge extra compten amb **antioxidants naturals** en una quantitat molt superior a la resta d'olis vegetals que podem trobar al mercat i, per aquesta raó, poden suportar temperatures altes sense oxidar-se. Fins i tot en operacions amb molta interacció amb l'aliment, com és el cas del sofregits, s'ha demostrat que quasi la meitat dels antioxidants polifenòlics inicials es mantenen al final de l'operació de cocció, el que demostra la seva alta resistència a la temperatura.



Quan el consumidor importa

El fregit és una tècnica de cocció on una part de l'oli passa a l'aliment i pot ser identificat amb posterioritat. D'altra banda, la naturalesa de "suc" d'oliva no processat (no refinat) de l'oli verge i verge extra fa que la digestibilitat final de l'aliment cuinat sigui millor que quan s'utilitza qualsevol altra greix alimentari. Per tant, si el que es cerca és el gaudi del consumidor, **cal optar per un oli verge extra o verge.**

Les barreges de tècniques amb additius tecnològics estan pensades per a la indústria dels precuinats, on l'objectiu no és la qualitat sensorial i digestibilitat de l'aliment, sinó abaratir el màxim possible el cost de cada ració.



## Dues etapes en la cocció

Durant l'operació de fregit se succeeixen dues etapes d'efectes molt diferents sobre l'aliment.

- **Etapa 1. Sense canvis:** Durant les primeres dues terceres parts del temps total de cocció, visualment no passa res i només veiem bombolles d'aire al seu voltant. En aquesta etapa, l'oli calent transmet part de la seva energia a l'aliment incrementant-ne la temperatura. L'aigua de l'aliment s'escalfa i en arribar a 100°C s'evapora formant bombolles, evitant que augmenti més la temperatura de l'aliment. Com s'escalfa de fora cap a dins, el nucli de l'aliment no assoleix temperatures elevades, el que no implica canvis significatius a nivell nutricional.
- **Etapa 2. Canvis sobtats i evidents:** Aquesta etapa dura només un terç del temps total de cocció. Quan el front d'evaporació d'aigua de l'aliment disminueix, comença a entrar-hi oli calent. La temperatura augmenta notablement i es produeixen canvis moleculars a les capes externes de l'aliment. Els sucres i aminoàcids reaccionen i formen compostos marronosos indicadors del final de la cocció. L'exterior de l'aliment queda, en certa manera, segellat i, normalment, cruixent.

Evidentment, l'aliment ha absorbit una certa quantitat d'oli i, per tant, depenent de l'oli utilitzat el sabor i acceptabilitat canviaran.



## Si l'aliment és magre i té poc greix

Si el que estem fregint no té greix propi, un cop l'oli de fregit comença a entrar, es forma la crosta externa i donem per acabada la cocció. Retirem l'aliment, eliminem l'excés d'oli extern i podem servir.

En aquestes circumstàncies, l'oli de cocció no ha canviat, només haurà guanyat aigua i partícules d'aliment que caldrà eliminar abans d'una nova operació. Si el nivell d'oxidació de l'oli ho permet, es podrà reaprofitar. En cas contrari, s'ha de canviar.

## Si l'aliment té greix intern

En aquets cas, quan comença a entrar oli calent, una part del greix de l'aliment es pot arribar a fondre, per efecte de la temperatura, i fluir cap a l'exterior de l'aliment, barrejant-se amb l'oli de fregir. Un cop finalitzada la cocció, retirem l'aliment cuinat, eliminem l'excés d'oli extern i servim. Però, ara, l'oli de cocció ha canviat, ja que ha guanyat greix de l'aliment que en canviarà les propietats tecnològiques, si en fem una segona cocció.



## Consideracions finals

Contràriament al que molta gent pensa, es pot fregir perfectament amb olis verge extra. De fet, des del punt de vista tecnològic, de comportament de l'oli durant el fregit, del gaudi del consumidor, i pensant en usos domèstics no industrials, tot el que sabem sobre allò que li passa a l'oli i a l'aliment durant una operació senzilla de fregit indica que l'oli més adequat és el verge extra.

Fins i tot caldria pensar en la necessitat real de disposar d'una fregidora a casa, donada la tendència a disminuir la ingesta d'aliments fregits i al fet que podem obtenir un fregit d'alta qualitat utilitzant una paella, o un caçó si volem fregir per immersió. L'ús de la fregidora com electrodomèstic presenta problemes de maneig que discutirem en un altre article.

