

Viva le patatine fritte, ma solo nell'extra vergine

Secondo uno studio dell'Università Federico II di Napoli in 100 grammi di patatine fritte nel succo d'oliva si ritroverebbero dai 3 agli 8 milligrammi di sostanze fenoliche antiossidanti.

di **C. S.**

W il fritto purchè sia in olio extra vergine d'oliva.

Le patatine fritte nell'olio extra vergine di oliva sono il fast good del made in Italy; non fanno male e sono più digeribili di quelle fritte con altri oli che però arrecano danni alle nostre arterie.

Uno studio condotto dal dipartimento di scienza degli alimenti della facoltà di agraria dell'Università di Napoli Federico II. ha infatti accertato che le patatine, se fritte con l'olio extra vergine di oliva si arricchiscono di sostanze antiossidanti che combattono l'invecchiamento.

Lo studio ha preso in esame il ciclo di cottura di una normale friggitrice domestica.

E' stato dimostrato che dopo una frittura di 7-8 minuti alla temperatura di 180-200°C – da ogni 100 grammi di patatine fritte con l'olio extra vergine di oliva è stato possibile estrarre e dosare tra i 3 e gli 8 mg. di sostanze fenoliche antiossidanti.

“L'olio extra vergine di qualità – afferma il presidente Massimo Gargano – resiste alle elevate temperature meglio di altri oli alimentari per il basso contenuto di componenti polinsaturi e per la presenza di antiossidanti, anche dopo diverse ore di frittura continua”.

Questo è possibile perché durante la frittura l'olio extra vergine rilascia parte degli antiossidanti più idrosolubili (idrossitiroso), arricchendo i cibi fritti di questi benefici componenti naturali.

“Peccato – conclude Massimo Gargano – che di patate, fritte con l'olio extra vergine di oliva, ve ne siano ancora così poche in commercio”.

di **C. S.**