

Circolare Ministero della salute 11.1.91 n. 1

Oli e grassi impiegati per friggere alimenti

Gli oli ed i grassi sottoposti a trattamenti termici, quali si verificano durante la frittura, subiscono una complessa serie di trasformazioni della loro composizione chimica. In caso di prolungato e ripetuto uso, queste modificazioni portano alla formazione di prodotti (volatili o non) con conseguente modifica del valore nutrizionale e delle caratteristiche organolettiche.

La progressiva alterazione dell'olio e dei grassi durante il processo di frittura si evidenzia attraverso una serie di cambiamenti fisico-chimici (intensificazione del colore: scurimento, aumento della viscosità, aumento della tendenza a formare schiuma, abbassamento del punto di fumo).

La causa di queste modificazioni è l'ossidazione della componente trigliceridica con formazione di perossidi, derivati carbonilici, acidi grassi liberi e polimeri, composti volatili di varia natura.

L'entità di queste trasformazioni è dipendente dalla temperatura e dal tempo di utilizzo, dalla presenza in tracce di metalli che fungono da catalizzatori dell'ossidazione, dalla natura degli alimenti posti in frittura, dalla composizione dell'olio di partenza. Le differenze nel contenuto in acidi grassi degli oli e dei grassi sono di primaria importanza nel determinare la stabilità al riscaldamento.

In particolare gli oli ed i grassi ad alto grado di insaturazione (soprattutto polinsaturi) sono meno indicati, in quanto meno stabili ai trattamenti termici prolungati e ripetuti. L'olio d'oliva, ad esempio, è da considerarsi fra quelli più stabili.

Per prevenire possibili rischi per il consumatore, derivanti dall'uso improprio o eccessivamente ripetuto di oli e grassi per frittura, il Consiglio dei Ministri ha approvato di recente un disegno di legge recante modifiche alla L. 27.1.68, n. 35, concernente norme per il controllo della pubblicità e del commercio dell'olio di oliva e dell'olio di semi.

Detto disegno di legge prevede, fra l'altro, che gli oli, i grassi e le loro miscele, utilizzati per frittura non domestiche, non possono essere più impiegati quando abbiano raggiunto il limite di deterioramento da fissarsi con decreto del Ministero della Sanità, sentito il Consiglio Superiore di Sanità. Con lo stesso decreto si prevede di approvare il relativo metodo ufficiale di analisi, ai sensi dell'art. 21 della L. 30.4.62, n. 283, e successive modificazioni.

Tenuto conto che il contenuto di costituenti polari è un buon indicatore dello stato di deterioramento, l'Istituto Superiore di Sanità, che da tempo studia il problema, ritiene, in analogia a quanto previsto dalla legislazione di altri Paesi, che sia opportuno che il tenore di composti polari non superi 25 g/100 g negli oli e nei grassi utilizzati per la frittura degli alimenti.

Non v'è dubbio che l'approvazione del disegno di legge in questione e l'emanazione, da parte di questo Ministero, del relativo decreto ministeriale ancorché contribuire a migliorare la qualità organolettica degli alimenti fritti, rappresentano un valido strumento di tutela della salute del consumatore da rischi derivanti da usi impropri degli oli e dei grassi nella frittura.

Questo Ministero, in considerazione dei tempi tecnici necessari per l'approvazione del disegno di legge in questione, ritiene opportuno richiamare l'attenzione delle SS.LL., per la parte di competenza, a volersi attivare affinché da parte degli operatori del settore vengano messe in atto le raccomandazioni per un corretto uso degli oli e dei grassi di frittura, indicate dall'Istituto Superiore di Sanità, che si riportano come All. A alla presente circolare.

Per quanto riguarda l'accertamento del tenore di composti polari, indicato dall'Istituto Superiore di Sanità non superiore a 25 g/100 g, viene proposto il metodo di analisi che si riporta come all. B.

I Presidi Multizonali di Prevenzione sono invitati a comunicare a questo Ministero eventuali osservazioni in ordine alla metodica analitica in questione, in vista della futura ufficializzazione della stessa.

Questo Ministero, confidando in una puntuale attivazione delle SS.LL. rimane in attesa di dati ed indicazioni al riguardo.

Allegato A

RACCOMANDAZIONI PER L'USO DEGLI OLI E DEI GRASSI PER FRITTURA

- 1) Utilizzare per la frittura solo gli oli o i grassi alimentari idonei a tale trattamento in quanto più resistenti al calore.
- 2) Curare una adeguata preparazione degli alimenti da friggere, evitando per quanto possibile la presenza di acqua e l'aggiunta di sale e spezie che accelerano l'alterazione degli oli e dei grassi. Il sale e le spezie dovrebbero essere aggiunti all'alimento, preferibilmente, dopo la frittura.
- 3) Evitare tassativamente che la temperatura dell'olio superi i 180°C. Temperature superiori ai 180°C accelerano infatti l'alterazione degli oli e dei grassi. È opportuno quindi munire la friggitrice di un termostato.
- 4) Dopo la frittura è bene agevolare mediante scolatura l'eliminazione dell'eccesso di olio assorbito dall'alimento.
- 5) Provvedere ad una frequente sostituzione degli oli e dei grassi. Vigilare sulla qualità dell'olio durante la frittura, tenendo presente che un olio molto usato si può già riconoscere dall'imbrunimento, dalla viscosità e dalla tendenza a produrre fumo durante la frittura.
- 6) Filtrare l'olio usato, se ancora atto alla frittura, su idonei sistemi e/o sostanze inerti (coadiuvanti di filtrazione); pulire a fondo il filtro e la vasca dell'olio. Le croste carbonizzate, i residui oleosi viscosi o i resti di un olio vecchio accelerano l'alterazione dell'olio.
- 7) Evitare tassativamente la pratica della "ricolmatura" (aggiunta di olio fresco all'olio usato). L'olio fresco si altera molto più rapidamente a contatto con l'olio usato.
- 8) Proteggere gli oli ed i grassi dalla luce.