

QUINES SÓN LES BONES PRÀCTIQUES?



Una vegada escollit l'oli, demanar al fabricant les instruccions d'ús per saber de primera mà la temperatura màxima, el grau de reutilització etc i seguir-les.



Retirar o filtrar els residus en l'oli al final de cada ús i conservar-lo en absència de llum i humitat.



Tapar les fregidores per minimitzar les reaccions d'oxidació.



Evitar fregir amb olis de diferents tipus barrejats.



No afegir oli nou a l'usat (no millora la seva qualitat).



Netejar a fons la fregidora i la zona de sortida de fums.



Sacsejar els aliments empanats, arrebossats, etc... abans de fregir-los.



No carregar la fregidora amb massa aliment (no sobrepassar el 150-200g per litre).



Definir un Pla de control de dades objectives (hores d'ús, Tª de treball, viscositat, ...) i fer els registres corresponents.



Definir un Pla de control analític de verificació i fer els registres corresponents.



Definir el Pla de neteja i desinfecció de la fregidora i el seu entorn i fer els registres corresponents.

**Som
cuiNETES!**
T'AJUEM A GESTIONAR LA
SALUT DEL TEU ESTABLIMENT



AJUNTAMENT DE REUS

Regidoria de Salut
i Ciutadania



**Associació Empresarial
Hostaleria Reus-Baix Camp**

**Fregir bé
és fer salut!**

Fem salut!

**Som
cuiNETES!**
T'AJUEM A GESTIONAR LA
SALUT DEL TEU ESTABLIMENT

Que he de saber per aplicar les bones pràctiques en l'ús d'olis i grasses per fregir?

FREGIR: és una tècnica culinària que permet la cocció dels aliments utilitzant olis o grasses comestibles que s'escalfen al voltant dels 180°C. S'ha de practicar bé per assegurar que els aliments arriben al client de forma segura i amb més qualitat.

L'OLI es descompon per acció del calor, com a resultat d'aquesta descomposició es formen els anomenats «compostos polars» que són potencialment tòxics i irritants per l'aparell digestiu. El límit crític per aquests compostos i és el 25%.

Quan incorporem la tècnica del fregit a la nostra activitat hem de tenir en compte!

- Escollir el tipus d'oli o grassa que ens interessa en funció dels tipus d'aliment que hi volem fregir, el gust que hi volem aconseguir i amb l'objectiu de que se'ns descompongui al menys possible.

- La humitat: els aliments incorporen aigua a l'oli i aquesta juntament amb la que resulta de la descomposició per l'ús propi de l'oli s'incorpora als aliments (efecte mullat).

- La presència de metalls: provinents de la pròpia fregidora i/o de la campana.

QUINS SÓN ELS SIGNES QUE INDIQUEN QUE L'OLI ESTÀ FET MALBÉ?

- Fumeja
- Quan està fred fa escuma
- Es fa fosc
- Fa olor a cremat
- Es torna més dens

L'acroleïna és un compost tòxic resultat de la descomposició de l'oli quan aquest comença a fumejar i es crema.

VALORS DELS PUNTS DE FUMEIG DELS OLIS MÉS POPULARS




Oli o greix de fumeig (C°)	Qualitat	Punta
Oli d'ametlla		216
Oli d'alvocat		271
Mantega		177
Oli de canola (colza)	Sense refinar	107
	Semirefinat	177
	Refinat	204
Oli de coco		232
Oli de moresc	Sense refinar	160
	Refinat	232
Oli de cotó		216
Oli de lli	Sense refinar	107
Oli de llavors de raïm		216
Oli d'avellana		221
Oli de Cànem		165
Llard		182
Oli de macadàmia		199
Oli d'oliva	Extra Verge	160
	Verge	216
	Pinyolada	238
	Extra lleuger	242
Oli d'oliva alta qualitat (baixa acidesa)	Extra Verge	207
Oli de cacauet	Sense refinar	160
	Refinat	232
Oli de segó d'arròs		254
Oli de càrtam	Sense refinar	107
	Semirefinat	160
	Refinat	232
Oli de sèsam	Sense refinar	177
	Semirefinat	210
	Refinat	232
Oli de soja	Sense refinar	160
	Semirefinat	177
	Refinat	232
Oli de gira-sol	Sense refinar	107
	Semirefinat	232
Oli de gira-sol Alt Oleic	Sense refinar	160
	Refinat	232
Oli de te		252
Mantega vegetal		182
Oli de nou de noguer	Sense refinar	160
	Semirefinat	204

Ref: Pérez Conesa. El libro del saber culinario 2009. Editorial Alianza. Editorial isbn= 978-84-206-8784-1



Al mercat podeu trobar tires de control de la qualitat de l'oli que podeu fer servir a la mateixa cuina!

TAULA DE FREGIDES DE DIFERENTS OLIS

NÚMERO DE FREGIDES			
	OLI OLIVA VERGE EXTRA	OLI DE GIRASOL	OLI DE SOJA
1	Excelent	Bo	Apte
2	Excelent	Bo	Apte
3	Excelent	Bo	Tolerant
4	Bo	Apte	Tolerant
5	Bo	Apte	Tolerant
6	Bo	Apte	Tolerant
7	Bo	Tolerant	No Apte
8	Bo	Tolerant	No Apte
9	Bo	No apte	No Apte

Ref. oliverars de Toledo, Garcia de la C.