TEM FRITADEIRA ELÉCTRICA? CARGA DE TRABALHOS!

Tem? É o diabo. O leitor meteu em casa uma fábrica de veneno, um caixote de explosivos. Convenceram-no que essa maquineta pouparia óleo e prepararia fritos mais saborosos e melhores, e lá gastou o seu rico dinheirinho.

Enganaram-no duas vezes.

Primeiro, porque o estimularam a fritar mais vezes. Uma tragédia, porque fritos em óleo alimentar são uma das mais nocivas formas de cozinhar fritos em óleo alimentar.

Segundo, porque o óleo aguenta sucessivas frituras, não esturra e não fica a saber a queimado mas quantas vezes mais se repete a sua utilização mais ele se transforma em autêntica peçonha venenosa.

Expliquemos. Fritos são preparações culinárias que embebem muita gordura, mesmo quando parecem sequinhas.

Dois exemplos: uma batata grande cozida, de 100g fornece cerca de 80 calorias – uma ninharia – enquanto 100g de batata frita de pacote chega a fornecer 530! Dois rissóis de camarão de snak-bar fornecem cerca de 320 calorias, mais do que uma sanduíche dupla de queijo e presunto, que satisfaz melhor o apetite e é bem melhor para a saúde.

Fritos, folhados, assados em gordura e bolaria de confeitaria, com ou sem recheio ou coberto, são do mais engordurados que há, descontando, claro, as próprias gorduras e os molhos para tempero (maioneses, etc.).

Além de muito engordurados, os fritos em óleo, margarina ou concretos (semelhantes às margarinas preparados em especial para a indústria alimentar e de restauração) ocasionam outros efeitos negativos com repercussão na saúde.

Todas estas gorduras são muito instáveis quando aquecidas acima de 110.°.

Óleos alimentares não são maus de todo quando se usam para temperar sopas ou outros cozinhados que vão para o lume com água, cebola, tomate e outros temperos que largam muito suco. Estas emulsões de óleo em água, por muito que fervam, pouco se alteram, porque a temperatura mantém-se à volta de 100.°.

Margarinas e concretos já têm na sua constituição, porque se formam durante o fabrico, moléculas alteradas do tipo das que se produzem nos óleos de fritura. E tantas mais moléculas alteradas se formam no óleo quanto mais elevada é a temperatura e maior número de vezes se realiza. Maldita fritadeira!

Que substâncias nocivas se formam quando se frita em óleo? São de várias naturezas: Hidroperóxidos e substâncias oxidantes derivadas, conhecidas por radicais livres de oxigénio. Hidrocarbonetos (como os do escape do automóvel) e cetonas (idênticas à que se utiliza para retirar verniz de unhas). Ácidos gordos saturados semelhantes aos que se recomenda não consumir para evitar enfartes e outras manifestações de aterosclerose. Ácidos gordos trans, tanto mais aterogéneos do que os satuarados, e também mutagéneos (provocadores de cancro) e responsáveis por alterações das membranas celulares e envelhecimento precoce. Substância degradadas cedidas pelo alimento que acastanham o banho de fritura e ocasionam vários efeitos nocivos.

A lista de substâncias perigosas que o aquecimento produz no óleo ou na margarina, e que impregnam o que se frita, não fica por aqui. Mas já se compreende como fritar, sobretudo em fritadeira eléctrica ou em cuba de fritura de snak-bar, porque a gordura é usada e reaquecida muitas vezes, não é nenhuma brincadeira.

O leitor está a perguntar: então não posso comer um fritinho? Claro que pode, mas com três condições:

Poucas vezes. Frito é comida de festa para quando o rei faz anos; é sempre muito gordo e, com frequência, mal tolerado pelo aparelho digestivo.

Segunda condição: utilizar uma gordura que aguente bem 180.º sem se decompor – azeite, banha de porco e óleo de amendoim. E usá-la só uma vez. Riladas e sebos também suportam temperaturas elevadas mas não são de usar porque, pela sua natureza, são saturadas e aterogéneas.

Terceira condição: sempre que se coma fritos, coma-se também, ao mesmo tempo, hortaliças coloridas, cruas ou cozidas – tomate, pimento, couves, etc. – e rodelas de laranja ou limão. Estes alimentos opôem-se aos efeitos oxidantes e cancerígenos dos fritos, desde que comidos ao mesmo tempo e em quantidade. Não são mera decoração.

O que fazer à fritadeira?

Não desanime. Caso o termostato possa ser regulado para 100.º ou pouco mais, ou, caso não possa ser substituído por novo que possibilite essa temperatura, o leitor fica com um aparelho excelente e económico para cozinhar ricas sopas de vegetais – jóias da boa mesa sadia – e gastronómicos pratos higiénicos - jardineiras, caldeiradas, etc. – sem necessidade de juntar gordura.

Comer gostoso e magro é bom digestivo para quem gosta da família e de si próprio.

Emílio Peres