

Emílio Peres

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.

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.

Explicamos. 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 snack-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.º.

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 ferverem, pouco se alteram, porque a temperatura mantém-se à volta de 100.º.

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 fritam 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 saturados, e também mutagéneos (provocadores de cancro) e responsáveis por alterações das membranas celulares e envelhecimento precoce. Substâncias degradadas cedidas pelo alimento que acaustam 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 fritam, não fica por aqui. Mas já se compreende como fritar, sobretudo em fritadeira eléctrica ou em cuba de fritura de snack-bar, porque a gordura é usada e reaquécida 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 agente bem 180.º sem se decompor – azeite, banha de porco e óleo de amendoin. 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 rodela de laranja ou limão. Estes alimentos opõem-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.