

Quins riscos s'amaguen en un oli de fregir?



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet

Riscos sanitaris derivats d'una fritura



Bones pràctiques preventives

Unes bones pràctiques contribuiran a treballar amb olis de fregit en les millors condicions tant de seguretat com de qualitat alimentària. A més, aconseguirem reduir la despesa d'oli.

Preven la degradació de l'oli:

- Tapar les fregidores per minimitzar les reaccions d'oxidació.
- Retirar o filtrar els residus en l'oli.
- No fregir per sobre dels 180°.
- Sacsejar els aliments empanats, arrebossats, etc. abans de fregir-los.
- Evitar fregir amb olis de diferents tipus barrejats.
- No afegir oli nou a l'usat (no millora la seva qualitat).

Els perills de l'oli fregit

L'oli usat en els fregits, a causa de l'acció prolongada de la calor, pateix un procés de descomposició que fa que acabi convertint-se en no apte per al consum.

S'acumulen uns compostos potencialment tòxics, i irritants per a l'aparell digestiu.

Són els anomenats compostos polars i la seva concentració no pot superar el 25%.



Què degrada l'oli de fregir

- Les temperatures elevades (per sobre de 200° C).
- El temps prolongat de fregit.
- Les fregidores sense filtre.
- L'excés d'aliment a la fregidora (quan sobrepassa els 150-200 g per litre).
- Les restes d'alguns fregits com els enfarinats, empanats o arrebossats (al quedar-se a la fregidora s'acaben cremant i fan malbé l'oli).

Recorda

Com l'oli és un residu especial -és molt contaminant- hem de tenir una empresa de recollida de l'oli usat.



Quan un oli s'està fent malbé

S'ha fet malbé quan apareix algun d'aquests signes:

- Es fa fosc.
- Augmenta la seva densitat.
- Fa olor a cremat.
- Fumeja.
- Escuma en un oli fred.

Normativa

Ordre de 26 de gener de 1989, norma de qualitat d'olis i greixos escalfades.

Reial decret 2507/1983 sobre elaboració i comercialització de masses fregides.

Reial decret 308/1983 sobre olis vegetals comestibles.

Reglament (CE) 853/2004, sobre higiene dels productes alimentaris.

Servei de Salut Pública

Plaça de la vila, 1
08921 Santa Coloma de Gramenet

Tel. 93 462 40 00
salutpublica@gramenet.cat