

QUALIDADE DO ÓLEO UTILIZADO PARA FRITURAS



A **fritura** é uma operação importante por ser um processo de preparação **rápida** de alimentos, e por conferir aos produtos características **únicas** de sabor e odor.

Entretanto, em **temperaturas elevadas**, o óleo interage com o ar, água e componentes dos alimentos que estão sendo fritos, gerando **compostos** responsáveis pela **diminuição da qualidade** do alimento e degradações em óleos utilizados por **longos períodos**. Um desses compostos formados é a **acroleína**, uma substância **potencialmente cancerígena**, que além de câncer pode causar **irritação no intestino**.

Devido a isso, é fundamental ter cuidados específicos com o óleo utilizado nas frituras.

Cuidados necessários durante a fritura:

- A **temperatura máxima** que o óleo deve atingir é de **180°C**. Um sinal de que a temperatura está muito alta é quando o óleo desprende **fumaça**;
- Em momentos de **pausa** da fritura, a fritadeira/frigideira deve ser **tampada** para o óleo não ficar em contato com o **ar**;
- Não se deve **misturar** óleo velho com óleo novo;
- É recomendado realizar a **troca** do óleo em aproximadamente **7 dias** de uso (isso dependerá da qualidade do óleo, grau de utilização, além de outros fatores envolvidos).



- As fritadeiras devem possuir os **cantos arredondados**, pois isso **facilita** a limpeza e **evita** o acúmulo de **restos** de alimentos e de **óleo velhos**.



A **troca constante** do óleo de fritura utilizado minimiza os riscos de formação de compostos tóxicos, como a acroleína. O tempo que óleo pode ser utilizado depende da **quantidade** de frituras que foi feita, da **temperatura** que o óleo atingiu e do **tempo** que ele ficou aquecido.

Os sinais de que o óleo precisa ser descartado são:

- Formação de espuma ou fumaça durante a fritura;
- Escurecimento intenso da coloração do óleo ou do alimento;
- Cheiro e sabor estranhos do óleo ou do alimento frito.

Para garantir a **temperatura ideal** para o óleo no processo de fritura (**180°C**), é fundamental possuir mecanismos que mantêm essa temperatura, como por exemplo, um **termostato**. Além disso, a temperatura do óleo deve ser **registrada diariamente**.