Una investigación demuestra que el aceite de oliva en frituras es más saludable

Noticias
Citoliva a iniciativa de la empresa Monva de Mancha Real (Jaén) han demostrado que el aceite de oliva virgen extra (AOVE) es más barato y saludable que otras grasas en las frituras.

Dos estudios desarrollados por el C**entro Tecnológico del Olivar y del Aceite, Citoliva** a iniciativa de la empresa Monva de Mancha Real **[1]** (Jaén) han demostrado que el aceite de oliva virgen extra (AOVE) es más barato y saludable que otras grasas en las frituras.

Se trata de dos estudios en los que los catadores y técnicos del organismo han constatado la superioridad del AOVE sobre un aceite de girasol "alto oleico", en diferentes áreas referentes al proceso de fritura de dos tipos de alimentos las patatas naturales peladas y las minicroquetas precocinadas congeladas.

Respecto a los aspectos sensoriales de la fritura de croquetas, los catadores encontraron la diferencia en la mayoría de las catas porque, o bien la croqueta frita en AOVE "sabe mejor" o porque "es más crujiente". Otro aspecto de las diferencias en una y otra fritura tuvo que ver con el olor, de forma que los catadores encontraron diferencias a lo largo de todos los análisis.

Así, detectaron que durante los primeros ciclos de fritura las croquetas hechas en aceite de girasol "alto oleico" presentaban un olor "rancio/refinado e incluso desagradable", lo que podría ser indicativo de una rápida degradación tras el primer calentamiento, que implicaría la descomposición de ácidos grasos y formación de compuestos volátiles responsables de ese olor desagradable.

Los estudios de Citoliva han sido desarrollados en paralelo a la iniciativa de Monva denominada "Plan Frituras", creada para analizar y comparar, en el ámbito de la hostelería y la restauración, el uso del AOVE frente a los aceites refinados, en particular el aceite de girasol "alto oleico", uno de los más utilizados en la freidoras profesionales.

La experiencia, en la que han participado establecimientos de la Península Ibérica e Islas Baleares durante más de un año, y que sigue abierta, compara el rendimiento y señala una media de ahorro del 25,4 % en el gasto mensual de aceite para freidora.

Redacción

Enlaces:
[1] http://www.monva.es/