



Óleo de fritura: até quando usá-lo?



A determinação do ponto de descarte de óleo de fritura tem grande impacto na segurança do alimento; pela perda da qualidade, podendo comprometer negativamente o produto final e trazendo prejuízos à saúde, quando descartado tardiamente. No entanto, implica em maior custo se o óleo for descartado desnecessariamente. E como saber quando está na hora de descartar o óleo de fritura?

Não há um único caminho para se obter essa resposta, pois tudo depende das circunstâncias. Assim, o tempo certo de descarte depende do tipo de óleo ou gordura utilizada, da quantidade e tipos de alimentos fritos, tipo de equipamento usado e condições de operação. O ideal é que tenhamos um alimento frito com sabor e aroma agradáveis, cor dourada e textura crocante. O indesejável é que o alimento esteja com a superfície escura e desidratada, com

excesso de óleo absorvido e cozimento incompleto no centro.

As grandes empresas fazem determinações analíticas para detectar o momento do descarte de óleos e gorduras. Mas existem maneiras para identificar o momento do descarte em escala doméstica ou em pequenos estabelecimentos, por meio da verificação de mudanças durante a fritura, tanto no aspecto do óleo, quanto do alimento. As principais mudanças que indicam o momento de trocar o óleo são: aumento da viscosidade do óleo, presença de fumaça, formação de espuma durante a fritura, além de alterações do aroma, sabor e cor do alimento frito (alimento fica mais escuro).

Do ponto de vista prático, independentemente do tipo de fritura, esquentar o óleo antes de fritar os alimentos é necessário para evitar que fiquem encharcados.

As boas práticas de fritura são: (1) remover os resíduos de alimentos queimados, por meio da filtração frequente do óleo ou com utensílios de cozinha, como escumadeira; (2) evitar a

aeração excessiva do óleo, isto é, evitar movimentar demais o óleo quente dentro da fritadeira ou frigideira, para que o oxigênio do ar não entre em contato com todo o óleo e fique somente na superfície; (3) facilitar a remoção de vapores despreendidos da fritura, promovendo correntes de ventilação em cima da fritadeira; (4) usar somente utensílios de inox, pois os utensílios de plástico podem derreter e entrar em contato com o alimento; (5) não sobrecarregar a fritadeira com alimentos; (6) manter a temperatura uniforme durante a fritura, ideal entre 170°C a 180°C; e (7) secar o alimento "in natura" antes de fritar, como exemplo a batata.



Não há um único caminho para se obter essa resposta

Para quem promove fritura de muitos alimentos, durante longo período de tempo, como em lanchonetes e restaurantes, o armazenamento do óleo já utilizado deve ser feito em geladeira. Porém, é preferível fritar por longos períodos e descartar o óleo, pois a degradação acontece mais ra-

pidamente uma vez que o óleo já foi aquecido em contato com o oxigênio e com a luz.

Após o uso, o ideal é descartar o óleo, mas de maneira nenhuma jogá-lo diretamente na pia ou ralo. Hoje, no Brasil, parte do óleo vegetal residual do consumo humano é destinada à fabricação de biocombustíveis, entretanto, a maior parte acaba sendo descartada nas redes de esgotos. Além de indisponibilizar grande quantidade de água para o consumo, o óleo pode impermeabilizar o solo e as margens dos rios, piorando ainda mais o quadro de enchentes.

O correto é colocar o óleo de fritura usado dentro de uma garrafa plástica e encaminhá-lo para instituições de reciclagem de óleo comestível. Algumas redes de supermercados também contam com programa de reciclagem e recebem óleo de descarte.

Aline Marques Bortoletto e Mariana Vieira da Silva são graduandas em Ciências dos Alimentos e membros do Grupo de Extensão em Segurança dos Alimentos, da Esalq/USP, coordenado pelos prof. Dr. Gilma L. Sturion e Ernani Porto. Maiores informações: www.esalq.usp.br/gesea.