

27 novembre 2012 / Laura Tumbarello

## Napoli, una ricerca della Federico II rivela: “Le patatine fritte? Sono prodotti nutrizionalmente ottimi”



La maggior parte delle persone pensa che la **frittura** faccia male alla salute, in realtà una ricerca condotta dall'Università Federico II di Napoli ha rivelato esattamente il contrario. Ciò vale soprattutto per le tanto amate - sia da grandi sia da piccini - patatine fritte. “Le frittiture fanno male? Ma quando mai! Basta friggere in modo corretto e - spiega il professor Vincenzo Fogliano, che ha coordinato lo studio - una patata frita o una montanara diventano prodotti **nutrizionalmente ottimi**”.

La ricerca è stata seguita, più precisamente, dalla facoltà di Agraria dell'Università Federico II, nell'ambito dell'attività didattica della laurea specialistica internazionale in **Food Design**. Mediante alcuni esperimenti sulla **Gastronomia molecolare**, prima condotti in laboratorio e poi con dei professionisti del mondo gastronomico presso la Scuola di cucina “**Dolce & Salato**” di Maddaloni, si è giunti alla conclusione che le patatine fritte non sono per niente dannose ma ottime dal punto di vista nutrizionale. D'altra parte, “la gastronomia molecolare - dice lo chef Giuseppe Daddio, che ha preso parte alle sperimentazioni - è un mondo affascinante che ci permette non solo di conoscere meglio le materie prime, ma approfondire i metodi di cotture e le reazioni chimiche, in pentola, nel piatto e nel nostro corpo”.

Secondo la ricerca condotta dall'**Università Federico II**, le patatine o le pizzette fritte arrivano ad assorbire solo il **5 per cento** di olio, contro invece il 30 per cento di vegetali come melanzane o zucchine. “Un ruolo fondamentale - continua a spiegare il professor Fogliano - lo gioca l'**amido** che ‘sigilla’ il pezzo da friggere riducendo l'assorbimento dell'olio. L'amido delle patate con granuli grossi e ricco di amilopectina è particolarmente efficace”. Le frittiture con pastella, dunque, possono svolgere un ruolo fondamentale nel rendere il tutto più “salutare”. Occorre, invece, fare attenzione ai prodotti prefritti, nei quali la quantità di olio assorbito può aumentare notevolmente.

In base a questi esperimenti, in sostanza, le patatine fritte equivarrebbero a uno spaghetti aglio e olio, non risultando poi così nocive per la salute come invece si potrebbe pensare. Gli studi condotti dall'ateneo napoletano continueranno l'**anno prossimo** e s'incentreranno su altri tipi di tematiche. In questa maniera, si cercherà di individuare ciò che è buono da mangiare, ma allo stesso tempo non fa male al nostro corpo dal punto di vista dell'**alimentazione**. Tutto questo, tenendo conto della Gastronomia molecolare, “la vera **ricetta del benessere** quotidiano di ognuno di noi!”.