



Grassi e oli in cucina

Indice

► [Scheda informativa Grassi e oli in cucina / Luglio 2016](#)

- 2 Introduzione
- 2 Raccomandazioni secondo la piramide alimentare svizzera
- 2 Quali oli/grassi sono idonei a quale scopo?
- 3 Consigli per la preparazione dei pasti con pochi grassi
- 4 Impressum



Grassi e oli in cucina

Introduzione

Il grasso è la sostanza nutriente più energetica e fornisce più del doppio di energia (calorie) rispetto ai carboidrati o alle proteine. Pertanto i grassi e gli alimenti contenenti grassi dovrebbero essere consumati con parsimonia. Nonostante ciò è sconsigliato rinunciare ai grassi, perché forniscono acidi grassi fondamentali per la vita e vitamine liposolubili (p. es. la vitamina E). La frutta a guscio (p. es. noci) e i semi sono inoltre ricchi di fibre, proteine, minerali, vitamine e sostanze vegetali secondarie.

Oli vegetali, grassi spalmabili, grassi da cottura al forno o per frittura, panna, maionese ecc. differiscono molto in base alla loro composizione: i diversi acidi grassi, la vitamina E e le altre sostanze in essi contenute, influiscono il loro valore benefico per la salute, la conservazione e le possibilità di utilizzo in cucina.

Raccomandazioni secondo la piramide alimentare svizzera

- Assumere 2-3 cucchiaini al giorno (20-30 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza.
- 1 porzione al giorno (20-30 g) di frutta a guscio (p.es. noci) o semi non salati.
- Inoltre, possono essere utilizzati con parsimonia burro, margarina, panna, ecc. (circa 1 cucchiaino = 10 g al giorno).

Quali oli/grassi sono idonei a quale scopo?

Nella scelta dell'olio il fattore salute gioca un ruolo determinante. Pertanto sono da preferire gli oli vegetali con una composizione favorevole di acidi grassi e un alto contenuto di acidi grassi omega-3 (p. es. olio di colza, olio di noci, olio di germe di grano). Oltre a questo, la scelta dell'olio o grasso varia anche a seconda dell'uso in cucina siccome non tutti gli oli o grassi sono stabili al calore e possono essere utilizzati senza pregiudicarne la qualità.

Le differenze fra l'olio spremuto a freddo e l'olio raffinato sono minime, ed è quindi ininfluyente per la salute utilizzare l'uno o l'altro. La scelta dipende molto di più dallo scopo previsto. Se si vuole un olio

aromatico per la cucina fredda (p. es. per condire l'insalata) si preferisca l'olio spremuto a freddo. Se si desidera un olio dal sapore neutro o a conservazione relativamente lunga per la cucina fredda o calda, si utilizzi un olio raffinato.

Per la cucina fredda

(p. es. per condire insalate, per insaporire la verdura o la pasta)

Olio di colza (spremuta a freddo o raffinato)
Olio d'oliva (vergine o raffinato)
Olio di noci
Olio di lino
Olio di germe di grano
Olio di soia

Per la cottura a basse temperature

(p. es. stufare, cuocere al vapore, cuocere a fuoco lento)

Olio di colza (raffinato)
Olio d'oliva (raffinato)
Olio di colza HOLL
Olio di semi di girasole HO

Per la cottura ad alte temperature

(p. es. arrostiti, fritti)

Olio di colza HOLL
Olio di semi di girasole HO

Per la cottura al forno

(p. es. per dolci, torte salate, pizza)

Burro
Margarina
Olio di colza (raffinato)
Olio d'oliva (raffinato)
Olio di colza HOLL
Olio di semi di girasole HO

Grassi da spalmare

Burro
Margarina



Olio di semi di girasole HO

HO sta per **H**igh **O**leic, cioè ad alto contenuto di acido oleico (un acido grasso monoinsaturo). Questo olio si ottiene da semi di girasole coltivati in un modo speciale (non modificati geneticamente) ed è adatto alle alte temperature.

Questi oli si trovano raramente in commercio con la denominazione HO ovvero HOLL oppure la denominazione non è visibile al primo sguardo. In generale, vengono venduti sotto la denominazione comune di olio per frittura. In assenza del dato relativo al tipo di olio, è importante l'indicazione dei valori nutritivi sulla confezione. Se il contenuto di acidi grassi monoinsaturi è almeno 65 g per 100 ml o 70 g per 100 g, si può desumere che l'olio per frittura è composto da oli HO ovvero HOLL.

Olio di colza HOLL

HOLL significa **H**igh **O**leic / **L**ow **L**inoleic. Questo olio si ottiene da semi di un tipo di colza coltivata in un modo speciale (non modificata geneticamente). Presenta un alto contenuto di acido oleico e un basso contenuto di acido alfa-linolenico (un acido grasso polinsaturo) rispetto al normale olio di colza. Pertanto questo olio è molto stabile al calore.

Consigli per la preparazione di pasti con pochi grassi

Il contenuto di grassi nei pasti varia molto in base alla preparazione. Nella tabella seguente sono elencati degli esempi, come il tipo di preparazione può elevare il contenuto di grassi in un alimento e le alternative che si propongono:

Gruppo di prodotto alimentare	Preparazione ad alto contenuto di grassi	Preparazione a basso contenuto di grassi
Bibite	Aggiunte di crema di caffè o panna montata nel caffè o nel tè	Invece di crema di caffè o panna montata aggiungere del latte
Verdura	Gratinata con panna e/o formaggio, sott'olio, arrostita con olio/grasso, fritta, fritta in pastella, aggiunta di burro o panna, preparata come torta salata	Cotta al vapore o con poca acqua, nel cestino di bambù, nello steamer, grigliata
Frutta	Con panna montata, preparata come crumble o come torta dolce	Frutta fresca (possibilmente non lavorata), macedonia, frutta cotta
Cereali, patate e leguminose	Gratinati con panna e/o formaggio, arrostita con olio/grasso, fritta, aggiunta di burro o panna	Cotti al vapore o cucinati nell'acqua, preparati al forno (p. es. patate al forno)
Carne, pollame, pesce, uova e tofu	Impanati, gratinati, sott'olio, arrostiti con olio/grasso, fritti, aggiunte di burro o panna.	Arrostiti con poco olio/grasso, affogati/a vapore, grigliati, cucinati nell'acqua, affumicati, preparati nel sacchetto forno o nella teglia in terracotta



Impressum

© **Società Svizzera di Nutrizione SSN, luglio 2016**

Tutte le informazioni pubblicate in questa scheda informativa possono essere liberamente utilizzate con l'indicazione della fonte.

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



nutrinfo® | Servizio d'informazioni nutrizionali
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-i@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione
Redazione T +41 31 385 00 04 | tabula.ch



nutricalc® | Test d'alimentazione
nutricalc.ch



shop ssn | Negozio online della SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop



Visitateci su Facebook