

# Un buon fritto

**RISPARMI**  
190€

## IL NOSTRO TEST

Abbiamo portato in laboratorio 15 friggitrici: 11 tradizionali, a olio, e tre ad aria calda. Sotto esame, le prestazioni di cottura, il consumo e la sicurezza termica. Una prova importante è stata la verifica della stabilità della temperatura, durante la frittura con l'olio e ad aria calda.

### FRITTE SURGELATE

Abbiamo verificato la capacità del termostato di mantenere costante la temperatura consigliata dai produttori, per tutto il tempo della frittura. Sono state fatte due prove, utilizzando patatine surgelate: una riempiendo al massimo il cestello, l'altra con la quantità suggerita dal produttore.

Tra la friggitrice con l'olio e quella ad aria calda, vince la prima per qualità e prezzo. Però attenti al grasso.



Una porzione media  
di patatine fritte: 350 kcal

**I**n commercio ci sono due tipi di friggitrici: a olio e ad aria calda. La grande differenza è che nel secondo caso si cuoce senza olio. Nel primo caso, la resistenza porta a temperatura l'olio, nell'altro riscalda l'aria, che poi un ventola fa circolare tra gli alimenti. Nel nostro test abbiamo messo alla prova entrambi i sistemi. Le differenze, se prendiamo come esempio un piatto di patatine fritte? Con le friggitrici a olio, il sapore è più buono, ma la frittura è più ricca di grassi e c'è il problema dello smaltimento dell'olio di cottura. Con il sistema ad aria, le patatine sono meno gustose e croccanti, ma la salute ci guadagna. Per quanto riguarda il prezzo, anche qui ci sono notevoli differenze tra un tipo e l'altro. Gli apparecchi ad aria calda possono arrivare a costare tre volte di più rispetto a quelli tradizionali. Basta osservare la tabella: il Migliore Acquisto è a olio e costa 60 euro, il modello più caro (e di qualità inferiore) è ad aria calda e costa 250 euro. Ci sono ben 190 euro di differenza. Se il confronto è tra il Migliore Acquisto e un altro modello, sempre tradizionale, ma più caro e di qualità inferiore, il risparmio consentito dal test è di 120 euro.

### Solo per chi frigge spesso

Panzerotti, patatine, melanzane e altre verdure sono spesso sulla vostra tavola, sotto forma di fritto? Allora forse vale la pena di acquistare una friggitrice. Nel nostro test potete trovare modelli in grado di soddisfare le vostre esigenze e a un prezzo ragionevole. Viceversa, se frigate a dir tanto due volte al mese (frequenza da noi consigliata per la vostra salute), allora potete risparmiare non solo i soldi per l'acquisto dell'apparecchio, ma anche quelli della bolletta elettrica. I modelli del test, infatti, sono tutti energivori. In particolare si distinguono, in negativo, le friggitrici ad aria calda. Abbiamo calcolato un consumo di circa il 30% in più rispetto a quelle tradizionali, perché questi modelli ci mettono più tempo a portare a termine una frittura.

### Istruzioni per l'uso

Alcuni consigli per utilizzare bene questi apparecchi e non rimanere "scottati".

- Leggete con attenzione il libretto di istruzioni. Far funzionare una friggitrice è semplice, l'importante è seguire le procedure indicate dai produttori.
- Rispettate le dosi e non riempite troppo il cestello. >>



FRIGGITRICI		PREZZI	CARATTERISTICHE						RISULTATI						QUALITÀ GLOBALE (SU 100)		
Marca e modello		In euro min-max (luglio 2013)	Dimensioni in cm (h x l x p)	Tecnica di frittura	Presenza di finestra	Cestello rimovibile	Filtro antiodore	Quantità massima di olio (l)	Quantità di patate raccomandata (g)	Durata della frittura	Contenuto di grassi	Quantità di acrilammide	Valutazione complessiva della frittura	Consumo elettrico		Sicurezza termica	Facilità di utilizzo
★	PRINCESS 182626 Classic family 3L	60	26,5 X 20,5 X 54,5	olio		✓		3,2	400	+	□	+	+	+	□	□	67
	MOULINEX AM3021 Super uno	84 - 100	53 X 28,5 X 55	olio	✓	✓	✓	2,2	500	+	+	+	+	+	□	□	66
○	SEVERIN FR 2404	60	27,5 X 20,5 X 54,5	olio		✓		2,9	330	+	□	□	+	□	□	□	65
	DE'LONGHI 26237	88 - 120	53 X 29,5 X 45	olio	✓	✓	✓	2,3	350	+	+	+	+	+	+	□	65
	PHILIPS HD 6159/55	87 - 100	54,5 X 30 X 53	olio	✓	✓	✓	2,6	650	+	□	+	+	+	□	+	64
	DE'LONGHI F 28311	107 - 160	50,5 X 31 X 46,5	olio	✓		✓	1,3	180	□	□	+	+	□	+	□	64
	PHILIPS HD 9220/20 r	149 - 215	32 X 29 X 63,5	aria calda		✓	✓		500	+	+	-	+	+	□	□	61
	MOULINEX AF1231 Uno M	42 - 60	45,5 X 29 X 42	olio	✓		✓	1,9	380	+	□	+	+	+	□	□	59
	TEFAL AH 9000 Actify family	199 - 250	47 X 34 X 60	aria calda	✓	✓	✓		750	□	+	+	□	□	□	+	59
	DE'LONGHI F 28533	129 - 180	50,5 X 31 X 46	olio	✓	✓	✓	1,5	180	□	+	□	□	□	+	□	57
	TEFAL FZ7070 Actify snacking	189 - 190	48,5 X 32 X 55,5	aria calda	✓	✓			500	-	+	+	□	-	□	+	56
€	SELECLINE XJ 10302 (774969)	33 - 35	26 X 22,5 X 56,5	olio		✓		2,9	270	+	□	+	+	□	+	-	55
	TERMOZETA 75208 La Friggitrice	22	30,5 X 21 X 33	olio			✓	1	190	-	□	□	□	+	□	-	51
	ARIETE 4611 Easy fry	40 - 54	29 X 30 X 45,5	olio	✓	✓	✓	2,3	175	-	+	□	□	□	□	□	49
	PRINCESS 18100 Classic fat free	89 - 109	51,5 X 40 X 25	aria calda	✓	✓			200	+	+	+	□	-	-	+	x

## La nostra scelta Friggitrici



**67**

**PRINCESS 182626  
Classic family 3L**

**60 euro**

Frigge bene e consuma poco. Semplice da usare e pulire. Non c'è una finestra per osservare i cibi durante la frittura. Prezzo buono.



**65**

**SEVERIN  
FR 2404**

**60 euro**

Le prestazioni sono buone. Consuma di più ed è meno capiente rispetto all'altro Migliore Acquisto. Il prezzo è interessante.



**55**

**SELECLINE XJ 10302  
(774969)**

**33 - 35 euro**

Modello economico, che offre buone prestazioni. Molto bassi i livelli di acrilammide nelle patate. Il cestello non è molto capiente.

## COME LEGGERLA LA TABELLA

**Durata della frittura** Abbiamo valutato il tempo necessario per friggere tre porzioni di patate.

I modelli ad aria calda ci mettono in media 20 minuti per una porzione sola. Tefal AH 9000 Actifyr family impiega addirittura 30 minuti.

Le friggitrici a olio ci mettono molto meno: in 30 minuti preparano tutte e tre le porzioni.

**Contenuto in grassi** Non c'è confronto tra le due tipologie di friggitrici: nell'olio, le patatine e qualsiasi altro cibo risultano molto più ricchi di grassi.

**Contenuto in acrilammide** Abbiamo analizzato la quantità di acrilammide (sostanza sospettata di essere cancerogena) nelle patatine preparate con entrambe le tecniche di cottura. Dal nostro test risulta che la formazione di acril-

ammide nelle patatine non è legata al tipo di frittura.

**Valutazione qualità della frittura** Abbiamo valutato, la cottura, il tempo impiegato, l'aspetto e il colore delle patatine.

**Sicurezza termica** Abbiamo misurato la temperatura delle parti esterne di ogni apparecchio, durante l'utilizzo, per verificare se sale al punto da diventare ustionante.

★	Migliore del Test: ottiene i migliori risultati nelle nostre prove		
●	Miglior Acquisto: buona qualità e il miglior rapporto con il prezzo		
€	Sceita Conveniente: qualità accettabile, prezzo molto vantaggioso		
+	Ottimo	■	Qualità buona
+	Buono	■	Non comprare
□	Accettabile	■	Bocciato
-	Mediocre		
●	Pessimo		

## CONSIGLI PER UNA FRITTURA PIÙ SANA

Ché il fritto sia sano è difficile, però con alcune regole si possono limitare i danni. Comunque non consumatelo più di due volte al mese.

- 1 Usate preferibilmente olio d'oliva o, se preferite, olio di semi di arachide.
- 2 Prima di friggere, asciugate bene l'alimento: cuocerà più in fretta, assorbendo meno olio.
- 3 Non superate i 175°C di temperatura dell'olio: altrimenti gli zuccheri presenti nel cibo si trasformano in acrilammide, una sostanza considerata tossica. Un modo per arginare la formazione di acrilammide, quando si friggono le patate, è metterle prima a bagno in acqua calda o sbollentarle. In questo modo si abbassa la quantità di zuccheri presente nelle patate.
- 4 Se dovete friggere molti cibi, cambiate l'olio quando lo vedete diventare più scuro e viscoso; non conservate l'olio usato per la volta successiva.
- 5 Più le patatine sono sottili (vale anche per gli altri cibi), più olio verrà assorbito, ma non cadete nell'errore opposto di friggere pezzi troppo grandi: ci vorrà molto più tempo e aumenterà il rischio che si formino sostanze nocive.
- 6 Una volta fritti, gli alimenti vanno asciugati nella carta assorbente non colorata, in modo da togliere l'olio in eccesso.
- 7 Le patate fresche vanno conservate a una temperatura maggiore di 8°C. Si possono tenere sul balcone in un sacco di juta o in un sacchetto di carta, mentre se fa molto freddo è bene conservarle in cantina. Il frigorifero non è consigliato, perché la temperatura è troppo fredda, al disotto degli 8°C. L'ideale è anche tenerle al buio per evitare la formazione di germogli e macchie verdi.

»

Non fate di testa vostra, ma seguite le indicazioni dei produttori sulla quantità di cibo da friggere. Per quanto riguarda i modelli a olio, assicuratevi che il cestello rimanga in parte libero, in modo che il cibo sia completamente ricoperto dal liquido durante la cottura. Inoltre, per ragioni di sicurezza ed evitare gli schizzi di olio, è importante far immergere il cestello lentamente.

• Per quanto riguarda l'odore, in alcuni apparecchi del test sono presenti degli appositi filtri, ma dalle nostre prove risulta che non sono molto efficaci. Quindi non fateci troppo affidamento. Di conseguenza, come si fa quando si frigge in padella, l'unico modo per eliminare l'odore è cambiare l'aria.

### Più sicuro che in padella?

Friggere con i modelli tradizionali è più sicuro rispetto all'uso della padella, perché il contenitore dove si mette l'olio rimane chiuso durante la cottura, quindi non si corre il rischio di ustionarsi per contatto con il grasso bollente. Tuttavia potrebbero esserci problemi di sicurezza termica, ossia di riscaldamento eccessivo delle superfici esterne. Proprio per questo motivo, un modello è stato bocciato (vedi riquadro qui accanto). Quindi prestate sempre la massima attenzione quando gli apparecchi sono in funzione e utilizzate le apposite maniglie. Per fortuna non si corre il rischio di prendere la scossa elettrica, perché sono tutti dotati di sistemi di protezione. ●

**Dove si butta l'olio dopo la frittura? Sicuramente non nel lavandino né nel water. Va raccolto invece in un contenitore di plastica o di vetro e poi va portato in discarica o nelle isole ecologiche presenti in ogni città.**



## Un modello scotta: bocciato



La friggitrice ad aria calda Princess 181000 Classic fat free non ha superato la prova di sicurezza termica. Abbiamo misurato la temperatura delle parti esterne dell'apparecchio, comprese le manopole dei programmi. Princess si surriscalda, diventando potenzialmente pericolosa. Anche se per la legge è a norma, noi non consigliamo l'acquisto di un apparecchio con cui si rischia la scottatura.