

LEONARDO BEVILACQUA

COME FRIGGERE
LE OLIVE ASCOLANE
SECONDO UN'ANTICA RICETTA



*I SEGRETI DI UNA NONNA MARCHIGIANA
PER LA FRITTURA PERFETTA*



CAPONI

Introduzione

Perché questo Report



La frittura è sicuramente uno dei metodi di cottura preferiti per le olive all'ascolana.

La scelta dell'olio è molto importante perché può cambiare del tutto il sapore di quello che stai friggendo. Con l'olio sbagliato, corri il rischio di rovinare anche le migliori materie prime.

Con questo breve Report vedremo quindi **qual è l'olio migliore per friggere le olive ascolane**, senza snaturare il loro sapore. Così da gustare appieno l'esperienza che possono regalarti delle autentiche olive all'ascolana.

Gli oli per friggere non sono tutti uguali, ognuno ha delle caratteristiche precise che lo rendono adatto o no alla frittura che vuoi fare. Le pietanze fritte lo sappiamo, sono tutte buone e tutti le adorano. Pensa che nelle Marche -così come un po' in tutta Italia- si usa dire spesso *"Fritta è buona anche una scarpa"*.

E' davvero così?

Vero, le pietanze fritte possiamo dire che sono tutte buone. Ma questo non significa che non esista una cattiva frittura!



Non ti è mai capitato di mangiare una frittura troppo unta o non croccante?

Questo perchè l'olio, quando viene scaldato, può cambiare radicalmente la sua struttura organolettica. Ogni tipo di olio si comporta in modo diverso, e anche temperature e tempi di cottura influiscono sul risultato finale.

Per questo motivo in questo report cercheremo di capire **come funzionano gli oli per frittura**, in particolare:

- **quali tipologie**
- **qual è il migliore per friggere**
- **quali pratiche da evitare per non rovinare il risultato finale**

Altra premessa importante. Le nostre indicazioni sono un modo per fare frittture più buone, ma anche più sane e soprattutto più asciutte.

Parti da queste indicazioni e poi, di conseguenza, scegli l'olio migliore sulla base di quanto indicato in questo report.

Così le tue olive ascolane e le altre frittture che farai, oltre che sane saranno anche migliori dal punto di vista della qualità **e quindi più buone!**

Olio per friggere:

una premessa necessaria



Partiamo ponendoci una domanda molto semplice: **che cos'è l'olio?**

Per definizione, è un insieme di grassi che sono allo stato liquido a temperatura ambiente.

Per quel che ci riguarda è una fase grassa estratta a partire da vegetali come le **olive**, le **arachidi**, i **semi di girasole** e via dicendo.

L'estrazione non è altro che una spremitura, come nel caso delle olive ad esempio.

L'olio viene estratto per compressione e il metodo con il quale viene eseguita questa fase è **determinante per valutare il punto di fumo dell'olio**, che è un parametro importantissimo da tenere sempre in considerazione.

L'importanza del punto di fumo dell'olio



Il punto di fumo, che chimicamente sarebbe il punto di fusione, è la temperatura dell'olio alla quale la sostanza, da liquida diventa gassosa, iniziando così ad evaporare.

Dato che gli oli non sono delle molecole semplici come l'acqua, ma complesse, vengono **denaturati dal calore**.

Questo significa che il calore, in pratica, crea delle molecole diverse. Non è come con l'acqua.

E potrebbe cambiare del tutto il sapore di quello che stai cucinando.

Anche per questo motivo **l'olio per frittura non deve mai raggiungere il punto di fumo**.

Il punto di fumo cambia in base agli acidi monoinsaturi e polinsaturi contenuti nei tipi di olio, come di girasole, oliva, di semi di mais eccetera.

Il punto di fumo per i diversi tipi di olio



Ti anticipo che la temperatura migliore per friggere le nostre olive all'ascolana è intorno ai 165/170° per circa 3 minuti.

Ma prima voglio dirti quali sono i **3 migliori oli per friggere** le olive all'ascolana (così come anche altri cibi):

1 - EVO!

Studiando attentamente il punto di fumo dei diversi oli siamo giunti alla conclusione che il miglior olio in assoluto per punto di fumo e soprattutto genuinità è assolutamente **l'olio extra vergine di oliva**.

Diffida da coloro che ti dicono che la frittura con Olio extravergine di oliva è pesante. Basta assaggiarne una fatta bene per capire che non è assolutamente vero. Semmai è molto più gustosa!

Chi lo dice sta comunicando tra le righe "io non friggo con Olio extravergine di oliva perché costa troppo..."

Infatti dimmi, non hai mai sentito questa frase?



L'olio extra vergine di oliva ha un **punto di fumo molto alto**, ma anche la struttura organolettica più stabile rispetto a tutti gli altri oli.

Per questi motivi è sul podio al **primo posto** fra gli oli che noi consigliamo.

2 - Girasole, alto oleico

Il secondo olio che consigliamo è l'olio di semi di girasole ALTO OLEICO ricco di monoinsaturi.

Ma forse ti starai domandando: come mai olio ALTO OLEICO e ricco di monoinsaturi?

Perché l'olio di girasole normale è ricco di polinsaturi.

I polinsaturi non resistono alle alte temperature.

Quindi detto cos'è l'olio di semi di girasole normale, adesso ti spiego cos'è l'olio di girasole ALTO OLEICO.



Vuol dire che ha un alto contenuto di acido oleico. L'acido oleico è l'acido grasso maggiormente presente nell'olio d'oliva.

E' un vantaggio per la frittura perché resiste di più alle alte temperature. Inoltre l'acido oleico aumenta la produzione di HDL (il colesterolo buono), migliorando il profilo lipidico del sangue.

3 - Arachide

Il terzo che ti consigliamo è l'olio di semi di arachide.

Perché resiste molto alle alte temperature, grazie all'alto contenuto di acidi grassi monoinsaturi.

E non c'è da preoccuparsi, perché non fa puzza di fritto, e la cucina ti rimane bella profumata.

Le buone pratiche nella frittura



Per prima cosa, sarebbe buona regola imparare a capire a che temperatura è l'olio quando friggi.

Se non hai alcuna base pratica di conoscenza, puoi acquistare un termometro da alimenti, che costa circa 10 euro, e metterlo in pentola per avere un'idea precisa della temperatura raggiunta durante la cottura.

Altra tecnica se non si dispone di un termometro è la prova della mollica di pane.
Questa tecnica consiste in:

1. Portare l'olio **a temperatura**;
2. Poi dopo per valutare il grado di calore si getta una piccola **mollica di pane** (meglio ancora da una fetta biscottata);
3. A quel punto **se l'olio frigge bene significa** che è arrivato ad una temperatura ottimale, altrimenti bisogna aspettare.

Questi consigli sembrano banali, ma ti permetteranno di fare una frittura di qualità per le olive all'ascolana.

In generale sono concetti applicabili a tutti i prodotti, soprattutto rendono la frittura **più asciutta e più salutare**.

Come non “appuzzare” la tua casa con la frittura



Tra gli ostacoli più grandi che mi hanno riportato i miei clienti che vogliono friggere in casa, è sicuramente al primo posto c'è la paura di creare un ambiente “puzzoso”.

Userò il termine “puzza”, tuttavia per coerenza devo dirti che l'odore di frittura per noi -sarà una deformazione professionale!- non rappresenta assolutamente una puzza ma piuttosto, un profumo inebriante.

In queste righe quindi ti voglio spiegare e guidare in maniera molto semplice all'obiettivo di non creare una cucina da incubo!! Seguimi... In realtà è molto semplice:

1. Apri la finestra prima di iniziare a friggere, non durante o dopo (questo è molto importante);
2. Accendi la cappa alla massima potenza;
3. Se disponi di una porta che divide la cucina dalle altre stanze chiudila.

L'aspetto più rilevante che fa la differenza sarà l'aprire la finestra e l'accendere la cappa molto prima di cominciare a friggere.

Questo in modo tale da creare un flusso costante di aria sempre pulita all'interno della stanza perché entrerà dalla finestra ed uscirà dalla cappa; senza rimanere ferma dentro la tua casa.



Ti garantisco che questa piccola guida pratica sarà la soluzione unica:

- per non creare più un ambiente ostile in cucina,
- per ricominciare a friggere tutto quello che vuoi,
- senza la paura di dover poi stare tutto il giorno con le finestre aperte,
- e soprattutto puoi addirittura friggere con gli ospiti già in casa, perché con queste tecniche non avrai nessun odore di fritto sgradevole.

Noi **in famiglia** abbiamo sempre fatto così, e ti garantisco che la tua casa rimarrà profumata come sempre.

E chi lo dice?



CAPONI

Io sono Leonardo, assieme a mio fratello Lorenzo mandiamo avanti l'azienda di famiglia, Caponi.

Da 50 anni, facciamo solo Olive all'Ascolana. Portiamo avanti la tradizione di famiglia e l'amore per le specialità della nostra regione.

Solo ingredienti naturali, e lavorazione ancora tutta a mano.

L'oliva all'ascolana Caponi è come quella di una volta, non è mai cambiata negli anni.

Assaggiale, arrivano in 24 ore!

Ci abbiamo messo anni a perfezionare la spedizione per lasciare intatto il sapore delle olive.

Ora possiamo far riscoprire questo antico sapore a tutti gli amanti delle Olive all'Ascolana, anche fuori dalle Marche!

**Vai su questa pagina e scopri come farle
arrivare a casa tua:**

<https://www.ascolanecaponi.it/sales-page/>