

L'huile la plus sûre pour la poêle et la cuisson à hautes températures



L'huile d'olive est l'une des huiles les plus sûres pour la friture et la cuisson à hautes températures

L'huile d'olive est la marque du régime méditerranéen

L'un des mythes les plus répandus est que, même si l'huile d'olive est saine, nous ne devrions pas utiliser de hautes températures pendant la cuisson et la friture, parce qu'il est dit que la température élevée que nous utilisons, détruit l'huile d'olive et le rend très malsain ...

Mais cette croyance ne correspond pas aux utilisations historiques de l'huile d'olive dans la cuisine méditerranéenne et n'est pas étayée par les recherches publiées suggérant que l'huile d'olive est non seulement sans danger pour la cuisson, mais il est

particulièrement recommandé de l'utiliser dans les cas où la friture à haute température est requise ...

La docteur Mary Enig, auteure de « Know Your Fats », qui était l'une des nutritionnistes et chercheurs, les plus importants, connue pour ses positions non conventionnelles sur la nutrition et particulièrement les graisses et huiles, louait l'huile d'olive et recommandait un mélange personnel d'huiles de cuisine, qui comprenaient de l'huile d'olive ...

elle déclarait:

- un mélange unique d'huiles pouvant être utilisées pour faire sauter ou en friture légère est un mélange de
huile d'olive - un tiers
huile de noix de coco - un tiers
huile de sésame - un tiers

La recommandation du docteur Mary Enig s'appuie sur une vaste liste de recherches publiées ...

Les niveaux élevés d'antioxydants présents dans les huiles d'olive de haute qualité sont ceux qui protègent l'huile d'olive et en font un excellent choix pour la friture ou la cuisson ...

Dans une étude publiée dans le *Journal d'Agriculture et de Chimie Alimentaire* ont examiné les résultats de l'échauffement continu de l'huile d'olive vierge pendant 36 heures afin de déterminer si l'huile d'olive était dégradée ...

les chercheurs ont déclaré:

- nous avons chauffé l'huile d'olive extra vierge aux 180 ° C pendant 36 heures

et
a été compté

- le changement de sa qualité
- son oxydation
- la composition de ses acides gras et
- le maintien de sa composition ...

les résultats ont montré que

malgré les conditions difficiles de l'échauffement, l'huile d'olive vierge a conservé la plupart de ses ingrédients principaux et donc la plupart de ses propriétés nutritionnelles

en outre, ils ont expliqué que
les graisses oxydées sont principalement dérivées d'huiles polyinsaturées telles que l'huile de maïs et l'huile de soja et sont ceux associés aux inflammations et divers maux ...

aussi
des études ont été menées, comparant l'huile d'olive extra vierge à l'huile de tournesol - une huile polyinsaturée - et à des huiles de cuisine, auxquelles des antioxydants ont été ajoutés ...

ces antioxydants - qui sont naturellement présents dans les huiles d'olive de haute qualité - protègent contre le stress oxydatif et l'inflammation lors de l'application d'une chaleur élevée aux huiles ...

en comparant ils ont remarqué que
en réalité, les antioxydants contenus dans les olives et l'huile d'olive sont si puissants contre les températures élevées qu'ils s'ajoutent aux

autres huiles de cuisson pour les rendre plus stables à la cuisson ...

le Conseil international de l'huile d'olive – IOC -

fournit des informations sur la température maximale pouvant être utilisée lors de la cuisson et de la friture à l'huile d'olive vierge ...

- lorsqu'elle est chauffée, l'huile d'olive est l'huile la plus stable, ce qui signifie qu'elle réagit aux températures de friture élevées ...
- commence à fumer après 210°C, ce qui est bien au-dessus de la température idéale de friture qui est d'environ 180°C ...
- La chaleur n'affecte pas la digestibilité de l'huile d'olive, même lorsqu'elle est utilisée plus d'une fois pour la friture car

pas dégradée ...

Richard Gawel, spécialiste de l'huile d'olive de renommée internationale, recommande sans réserve l'utilisation de l'huile d'olive dans la cuisson et la friture ...

À ses questions sur l'huile d'olive et la cuisson a donné les réponses suivantes :

- Puis-je utiliser de l'huile d'olive extra vierge pour la friture ?

Bien sûr, et pour être honnête, les extras vierges sont ce qu'il y a de mieux en matière de friture ...

- Puis-je réutiliser l'huile d'olive ?

Oui, l'huile d'olive extra vierge peut être réutilisée plusieurs fois, cependant, gardez à l'esprit que chaque fois qu'une huile chauffe et refroidit, elle perd de

son odeur

son goût

la fraîcheur et

sa vitalité

une petite quantité de polyphénols et de tocophérol de ...

Le principal et important antioxydant appelé oléocanthal a diminué seulement de 24% après une température de 180 ° C pendant 36 heures entières - le oléocanthal ** est une substance de l'huile découverte seulement en 1993 capable de tuer en 30 minutes une grande variété de cellules cancéreuses humaines in vitro, laissant les cellules saines du corps * ...

L'application d'oléocanthal à des cellules saines provoque l'arrêt temporaire de leur cycle de vie, mais elles redeviennent normales au bout de 24 heures - ***

- Des gras trans ; sont-ils produits lorsque l'huile d'olive est chauffée?

Non, ne sont pas créés ...

Les gras trans sont créés quand une huile comestible est soumise à un processus industriel appelé hydrogénation et est conçu pour transformer l'huile liquide en un aliment gras solide à la température ambiante - notre célèbre margarine ...

Le processus d'hydrogénation se déroule sous une pression extrême et en présence d'un catalyseur ...

Les graisses trans pour se former, nécessitent toutes ces conditions - températures extrêmes, pression, hydrogène et un catalyseur approprié

Et nous comprenons que cela ne puisse pas arriver dans votre cuisine ...

La très grande majorité des acides gras trans de notre alimentation, Provient des repas rapides et précuits....

Le mythe courant selon lequel les huiles d'olive ne conviennent pas à la cuisson, ni à la friture, est une croyance fausse, en particulier pour ceux qui veulent éviter les huiles de cuisine toxiques telles que
huile de maïs

huile de soja

huile de colza et divers autres ...

« Nourriture »: Il est non seulement un mythe, est 100% mensonge, car non seulement ne peuvent être comparés à l'huile d'olive à tous les niveaux, mais maintenant, ce qui est écrit ci-dessus, la quasi-totalité sont génétiquement modifiés ou totalement impropres à la consommation !!

Source : proionta-tis-fisis