

## Orientações para a Utilização do Óleo de Fritura

### Objectivo:

A degradação de óleo de cozinha (óleo de fritura) utilizado para a preparação de alimentos fritos é reforçada pela duração do aquecimento a alta temperatura ou manuseio inadequado. A correcta utilização e manuseio de óleo de fritura pode prolongar a sua vida útil, reduzindo assim os riscos para a saúde do consumidor de alimentos fritos. Estas orientações pretendem lembrar à indústria alimentar as boas práticas de higiene e segurança alimentar a observar durante a utilização do óleo de fritura.

### Âmbito de aplicação:

Os estabelecimentos de produção e de comercialização de alimentos muito fritos, incluindo lojas que servem no local e que vendem para fora, estabelecimentos que oferecem formação e que confeccionam este tipo de alimentos.

### Definição:

1. Óleo de cozinha: é composto por ésteres de glicerol de ácidos gordos, que podem ter origem animal ou vegetal. Os tipos mais comuns de óleo de cozinha são o óleo de amendoim, o óleo de milho e a banha de porco.
2. Óleos para fritar: óleos de cozinha utilizados na preparação de alimentos fritos. Em geral, devem ser utilizados óleos de cozinha mais resistentes ao calor, como o óleo de palma, a banha de porco, o óleo de coco e o óleo de amendoim. Os outros menos resistentes ao calor, como o óleo de milho e o óleo de soja, não são adequados para fritar alimentos.
3. Fritura: mergulhar alimentos no óleo de fritura aquecido a alta temperatura (cerca de 150°C ou superior) durante o qual a comida fica frita e ganha coloração, o que permite obter alimentos com melhor odor, mais crocantes e fofos.

## Conteúdo:

### 1. Como escolher óleos de fritura

- Adquirir o óleo de fritura apenas de fornecedores idóneos e nunca comprar óleo de origem desconhecida, com o prazo de validade expirado ou já degradado;
- Escolher o óleo adequado para os alimentos a fritar (por ex. óleo de palma, banha de porco, óleo de coco e óleo de amendoim) e tomar nota das instruções na embalagem (por ex. adequado para refogar, fritura rápida, cozinhar ou fritura prolongada);
- Se necessário, exigir ao fornecedor documentos comprovativos, como certificados de origem dos produtos e relatórios de análises laboratoriais;
- Arquivar os registos da compra de géneros, recibos ou quaisquer documentos relevantes que possam ajudar as autoridades competentes a determinar a origem de um dado produto em caso de necessidade.

### 2. Armazenamento adequado

- Guardar o óleo alimentar num local seco e fresco, evitando a exposição directa à luz solar;
- Depois de abrir (garrafa ou lata) do óleo de cozinha, tapá-lo correctamente, e usá-lo rapidamente, evitando a exposição prolongada ao ar livre;
- Utilizar recipientes não transparentes (por ex. garrafa de vidro de cor castanha) para guardar óleos de cozinha.

### 3. Forma eficaz para retardar a degradação do óleo de fritura durante a preparação dos alimentos fritos

- Os alimentos devem estar o mais secos possível antes de fritar;
- Durante a fritura, deve retirar atempadamente os restos de comida do óleo quente;
- Pode usar utensílios auxiliares como um cesto ou um passador para fritar, para evitar que os alimentos sejam fritos em demasia;
- Mantenha a temperatura do óleo na faixa dos 150°C–180°C e evite fritar os alimentos a temperaturas muito altas;

- Ajuste a quantidade de óleo a usar, a temperatura e os tempos de fritura com base nos tipos e quantidades de alimentos a fritar;
- Deve filtrar<sup>1</sup> o óleo da fritura da frigideira regularmente (por exemplo, depois de fritar grandes quantidades de alimentos e antes de fechar a cozinha);
- Mantenha um registo diário sobre o uso do óleo de fritar, incluindo os tipos de alimentos fritos, as propriedades organolépticas e os resultados dos testes do óleo e a periodicidade da sua substituição.

#### 4. Substituição do óleo de fritura

- Verificar regularmente o óleo de fritura e se alguma das seguintes condições ocorrer, já é impróprio para uso e deve ser substituído por um novo:
  - A cor tornou-se castanho escura, aumentou a viscosidade e tem odor rançoso;
  - Fumegar<sup>2</sup> antes do óleo de fritura atingir 170°C;
  - A quantidade de espuma branca formada durante a fritura ocupa mais de metade da profundidade da fritadeira.
- Além das observações (visual e olfactiva) do óleo de fritar, para determinar a sua qualidade podem usar-se dispositivos de teste apropriados (por exemplo, equipamento de detecção rápida e tiras de teste de óleo de fritar). Siga sempre as instruções dos fabricantes sobre o modo de usar e de interpretar os resultados do teste.
- Substituir regularmente o óleo de fritura, especialmente após fritar alimentos ricos em água (por ex. legumes e coalhada de feijão) ou alimentos panados (por ex. pepitas de frango e costeletas);
- Para a substituição, esvaziar todo o óleo de fritura usado antes de adicionar o novo óleo de fritura;
- Para a reciclagem do óleo de fritura usado, seleccionar empresas idóneas.

<sup>1</sup> O óleo de fritura usado deve ser substituído e não pode ser recuperado por filtragem.

<sup>2</sup> O ponto de fumo do óleo de cozinha é a temperatura mais baixa à qual o óleo começa a soltar fumo quando aquecido. É tipicamente visto como um indicador da frescura do óleo de fritar. A utilização do mesmo óleo prolongadamente reduzirá consideravelmente o seu ponto de fumo.

5. Prestar atenção à higiene pessoal e dos equipamentos

- O pessoal responsável pela fritura deve usar roupas limpas ou avental e lavar bem as mãos antes e depois da manipulação de alimentos;
- Limpar e desinfetar regularmente os dispositivos para fritar alimentos (por ex. fritadeira) os quais devem ser limpos e desinfetados antes e após o uso e deixar escorrer a água das superfícies antes da sua utilização;
- As superfícies de todos os dispositivos e utensílios para fritar que entrem em contacto com os alimentos devem ser lisas, intactas e sem rachas que abriguem qualquer sujidade;
- Instalar equipamentos de controlo de névoa de óleo e de fumos (por ex. extractor de fumos) para os expelir para o exterior.

Actualizado em Abril de 2020