



NUTRISALT

PER UNA ALIMENTACIÓ INNOVADORA, SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

L'OLI D'OLIVA VERGE EXTRA



AJUNTAMENT DE REUS

eurecat

UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI
Fundació URV

IRTA

Diputació Tarragona



Generalitat
de Catalunya



Unió Europea
Fons europeu
de desenvolupament regional



NUTRISALT. OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

**CONTINGUTS I SUPERVISIÓ: IRTA MAS BOVÉ / FUNDACIÓ
UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

REALITZACIÓ I PRODUCCIÓ: AJUNTAMENT DE REUS.

FOTOGRAFIES: AJUNTAMENT DE REUS / FONS PEXEL

MAIG DE 2020

**EL PECT NUTRISALT COMPTA AMB EL FINANÇAMENT DEL
PROGRAMA OPERATIU (PO) FEDER DECATALUNYA 2014-2020
PER POTENCIAR LA RECERCA, EL DESENVOLUPAMENT
TECNOLÒGIC I LA INNOVACIÓ EN EL TERRITORI I ESTÀ ALINEAT
AMB ELS OBJECTIUS DE L'ESTRATÈGIA DE RECERCA I
INNOVACIÓ PER A L'ESPECIALITZACIÓ INTEL·LIGENT DE
CATALUNYA (RIS₃CAT).**



NUTRISALT

PER UNA ALIMENTACIÓ INNOVADORA, SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE



**Generalitat
de Catalunya**



Unió Europea
Fons europeu
de desenvolupament regional

L'OLI I LA CULTURA MEDITERRÀNIA



L'oli d'oliva és un oli vegetal que s'obté de diferents varietats d'oliva. Al Camp de Tarragona la varietat d'oliva característica és l'arbequina, que trobem també a les comarques del Priorat, la Ribera d'Ebre, el Baix Penedès i la Conca de Barberà.

La DOP Siurana

La DOP Siurana identifica l'oli d'oliva verge extra que es produeix en aquesta àmplia zona geogràfica, majoritàriament a partir de la varietat d'oliva arbequina. També pot contenir fins a un 10% de les varietats tradicionals de rojal i morruda.



SIURANA
DENOMINACIÓ D'ORIGEN
PROTEGIDA



La DOP Siurana comprèn una zona de producció d'unes 12.000 hectàrees d'oliveres, distribuïdes en més de 50 municipis de les comarques del Camp de Tarragona.

En el consell regulador hi ha inscrites 40 entitats, principalment cooperatives agrícoles, de 36 municipis. És la que registra un major volum de producció d'oli d'oliva: el 2013 es va situar en gairebé 4.600 tones, més del 61% del total de les DOP catalanes.

És un oli molt equilibrat, agradable i amb aromes d'ametlla verda i poma. L'oli de la primera collita és afruitat, de color verd, amb més cos, i sabor ametllat amarg. El de la collita més tardana és més dolç, de color groc i de consistència més lleugera.

COM TRIAR L'OLI

El més important a l'hora de triar un tipus d'oli és saber de quina manera s'ha elaborat: per procediments mecànics o físics, o com a resultat d'un procés químic d'extracció o de refinat. Els olis verges són els únics que s'extreuen per procediments mecànics o físics i que no es refinan.

Verge, extra verge

Al mercat, podem trobar dues categories d'oli verge: la categoria "verge" i la "verge extra". Es diferencien per les seves característiques sensorials: als olis de categoria "verge" poden haver-hi petits defectes d'intensitat, només identificables per un tastador professional, mentre que a la categoria "verge extra" no hi ha cap indicatiu de defecte sensorial.

També és fonamental que l'oli verge ens agradi i s'adapti a les nostres expectatives. Si volem ser més exigents, podem triar un oli verge extra extret en condicions de temperatura inferior a 27°; en aquest cas, trobarem una referència a l'etiqueta indicant "extracció en fred".



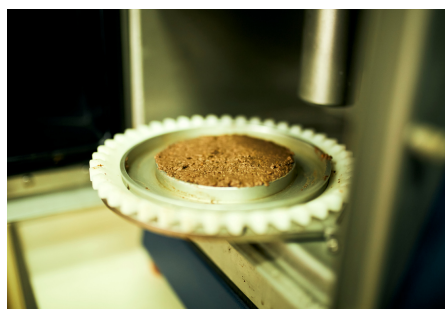
També podem trobar oli de producció ecològica (que indica que en el conreu de les olives no s'han utilitzat pesticides) i oli de producció integrada (distintiu que identifica productes de qualitat produïts amb mètodes respectuosos amb la salut humana i el medi ambient).

OLI VERGE

extracció per
procediments
mecànics o físics

ALTRES OLIS

extracció per
processos químics
o refinat



Per què és important triar bé l'oli?



L'oli d'oliva és especialment ric en àcids grassos monoinsaturats (àcid olèic, conegut també com omega 9 (entre 61 i 75%). També conté altres substàncies, com esqualè, antioxidants com els carotens, vitamina E, fitosterols (substàncies beneficioses per impedir l'absorció del colesterol) i en el cas de l'oli d'oliva verge compostos fenòlics. Aquestes substàncies hi són minoritàries, però tenen un alt valor biològic i nutricional, i segons quins siguin els processos d'extracció o de conservació de l'oli es poden fer malbé.

Les olives, matèria primera

La qualitat de les olives és també un factor decisiu en la qualitat final de l'oli. Les olives no han d'estar aixafades ni afectades per fongs o insectes. El temps que passa entre el moment de recollir-les fins que comença el procés d'extracció al molí està també molt relacionat amb el risc que es produeixin fermentacions i alteracions als fruits, que es traduiran en una pèrdua de qualitat de l'oli. Com amb qualsevol altra fruita, cal tenir també en compte el transport, en quins recipients o contenidors es duen les olives, i quins impactes es poden produir.

El procés d'extracció és igualment important, especialment la neteja de les instal·lacions i el control dels factors que poden afavorir oxidacions, com la temperatura, el temps, la llum o l'aire en contacte amb l'oli. També són rellevants les condicions d'emmagatzematge i envasat de l'oli fins que arriba al consumidor.



Verge, verge extra, llampant i refinat

Verge i verge extra

Un cop extret al molí, els olis verge es classifiquen segons les seves qualitats sensorials i tenint en compte també diferents paràmetres químics relacionats amb l'acidesa, l'oxidació o si el contacte entre l'oli i la fracció sòlida de l'oliva (ceres) ha estat massa llarg.

D'aquesta classificació se'n deriven tres categories comercials: dues que es poden envasar directament per al consum ("verge extra" i "verge") i un que no es pot envasar ("verge llampant").



Refinat

De l'oli "verge llampant", se n'obté un altre tipus d'oli totalment diferent, "l'oli d'oliva refinat". Per obtenir-lo cal aplicar-hi diferents operacions químiques i físiques que permetin anar eliminant aquelles fraccions que fan l'oli llampant no apte per al consum. El resultat és un oli neutre, estable i clar, però sense les qualitats nutritives i saludables de l'oli d'oliva verge, més enllà de l'àcid oleic.



L'OLI D'OLIVA A LA CUINA

L'oli a la cuina es pot utilitzar en cru i en calent. En els dos casos aporta sabor a l'aliment cuinat, ja sigui pels propis compostos de sabor de l'oli o perquè permet dissoldre i mobilitzar aromes de la resta de components de la recepta. És aquest el principal motiu per utilitzar oli verge de bona qualitat, ja que els sabors que aportarà a la recepta seran positius. Per això mateix és important buscar aquell oli verge que millor combini amb l'aliment i que més ens agradi.

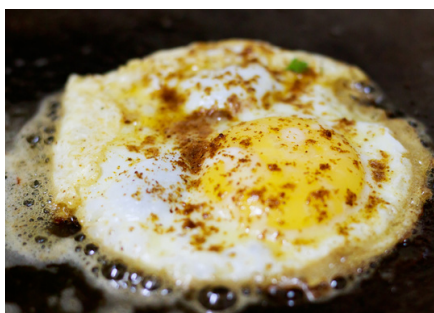
La resta de motius per triar un oli verge en lloc d'un oli de refinaria (ja sigui d'oliva, sansa o de llavors) té a veure amb el comportament tecnològic i no pas gastronòmic.

Així, en el cas de la utilització en calent, l'oli permet controlar amb gran precisió la temperatura de cocció en un rang força ampli (de temperatura ambient fins uns 250°C aproximadament), fet que no s'aconsegueix amb aigua calenta (de temperatura ambient fins a 100°C màxim) o en cocció directa en superfície metàl·lica (on la temperatura pot ser molt superior, però de distribució no uniforme, ja que és major en els punts de contacte aliment/superfície calenta).

Si l'hem d'utilitzar calent, sempre cal optar per un oli verge extra o verge, ja que aquests olis compten amb antioxidants naturals en una quantitat molt superior a la resta d'olis vegetals que podem trobar al mercat, i per aquesta raó poden suportar temperatures altes sense oxidar-se. Les mescles tècniques amb additius tecnològics estan pensades per a la indústria dels precuinats, on l'objectiu no és la qualitat sensorial i la digestibilitat de l'aliment sinó abaratir el màxim possible el cost de producció.

En qualsevol cas, la recomanació a casa seria només reaprofitar olis verges filtrant-los un cop refredats i separant per famílies d'aliments cuinats (carn, peix, vegetals...). La resta d'olis vegetals es degraden ràpidament després de la primera operació de cocció i poden esdevenir tòxics en poques operacions de cocció.

A la paella, no s'ha de deixar mai que l'oli fumegi, perquè això vol dir que s'està cremant. A temperatures altes, l'oli s'oxida i es poden produir altres reaccions complexes, com la polimerització i la formació de compostos policíclics, que són tòxics.





NUTRISALT

PER UNA ALIMENTACIÓ INNOVADORA, SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

 **Generalitat
de Catalunya**



Unió Europea
Fons europeu
de desenvolupament regional