

Ελαιόλαδο

Ελαιόλαδο είναι το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς του ελαιόδεντρου με μέσα μηχανικά και επεξεργασία φυσική, ενώ η θερμοκρασία και ο φωτισμός δεν αλλοιώνουν τη σύστασή του. Το ελαιόλαδο είναι προϊόν απολύτως φυσικό που μπορεί να καταναλωθεί μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία παραλαβής του. Αφομοιώνεται από τον οργανισμό κατά 98% ενώ αποδίδει τον ίδιο αριθμό θερμίδων με όλα τα άλλα φυτικά έλαια που είναι το 9,3 για κάθε γραμμάριό του.

Αποτελεί τη βασικότερη πηγή λιπαρών στη Μεσογειακή Διατροφή. Πηγές λιπαρών είναι όλα τα λίπη και τα βούτυρα, ζωικής και φυτικής προέλευσης. Τα λιπαρά φυτικής προέλευσης περιέχουν περισσότερα πολυακόρεστα και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και θεωρούνται φιλικά για τον οργανισμό και την υγεία, ενώ δεν περιέχουν καθόλου χοληστερίνη. Σε αντίθεση με τα ζωικά λιπαρά που περιέχουν μεγάλο αριθμό κορεσμένων λιπαρών οξέων και χοληστερίνης και αποτελούν κίνδυνο για την υγεία και τον οργανισμό.

Η σύσταση

Το ελαιόλαδο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα και μεγάλη περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα. Κατά μέσο όρο υπολογίζεται ότι αποτελείται από 14% κορεσμένα λιπαρά, 11% πολυακόρεστα και 60-80% ελαϊκό οξύ. Παράλληλα περιέχει πολυφαινόλες, φλαβονοειδή, βιταμίνη Ε, προβιταμίνη Α, μεταλλικά στοιχεία και ιχνοστοιχεία. Όλα αυτά τα μικροστοιχεία λειτουργούν αντιοξειδωτικά, τόσο για τον οργανισμό όσο και για το «σώμα» του ελαιολάδου. Τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν τον οργανισμό από βλάβες που προέρχονται από την οξείδωση των ελευθέρων ριζών, ενώ παράλληλα μετατρέπουν το ίδιο το ελαιόλαδο σε ένα ανθεκτικό προϊόν προφυλάσσοντάς το από την οξείδωση (τάγγισμα).

Ποιότητες ελαιολάδου

Η ποιοτική αξιολόγηση του ελαιολάδου γίνεται βάση διεθνών σταθερών με γνώμονα τον τρόπο παραγωγής, το βαθμό της οξύτητας και βασικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά που έχουν και τον κύριο λόγο: η γεύση, το άρωμα και το χρώμα.

Το άρωμα, η γεύση και το χρώμα του ελαιολάδου δεν είναι προϊόντα επεξεργασίας αλλά αποτελέσματα του τρόπου καλλιέργειας και της ποικιλίας της ελιάς. Από τόπο σε τόπο, το ελαιόλαδο αλλάζει αφού επηρεάζεται τόσο από τις κλιματολογικές συνθήκες όσο και από την ποιότητα του εδάφους. Σημαντικός παράγοντας βέβαια είναι και η διαδικασία της συγκομιδής, η έκθλιψη και η αποθήκευση αφού μπορούν να επιφέρουν αλλοιώσεις στην τελική υφή του ελαιολάδου.

Η μοναδική φρουτώδης γεύση και η πιπεράτη μυρωδιά του ελαιοκάρπου, αναδεικνύει με τον καλύτερο τρόπο το ελαιόλαδο που ανάλογα την οξύτητά του παρουσιάζει χαρακτήρα ήπιο ή δυναμικό.

Το χρώμα

Το χρώμα ενώ δεν αποτελεί το κύριο χαρακτηριστικό αξιολόγησης, μπορεί να αποκαλύψει –σε κάποιο ειδήμονα- το βαθμό ωρίμανσης του ελαιοκάρπου πριν από τη συγκομιδή του, τον τρόπο εκθλίψεως και τον τρόπο παραλαβής του ελαιολάδου, με την προϋπόθεση ότι γνωρίζει τις κλιματολογικές συνθήκες και τη σύσταση του εδάφους των ελαιδέντρων.

Το χρώμα του ελαιολάδου ποικίλει από βαθύ πράσινο μέχρι χρυσαφί, με πολλές ενδιάμεσες αποχρώσεις. Αυτό εξαρτάται από τον καρπό απ' όπου προέρχεται το λάδι. Αν ο καρπός μαζευτεί στην αρχή της συγκομιδής, τότε κυριαρχεί η χλωροφύλλη και το χρώμα του λαδιού θα είναι πράσινο, αν μαζευτεί ο καρπός στην ωρίμανσή του, τότε κυριαρχούν οι καροτίνες, και θα δώσουν λάδι με χρυσίζουσες αποχρώσεις.