

## Oli d'oliva, l'“or líquid” d'Homer.



L'oli d'oliva és un element fonamental de la dieta mediterrània, ja que és una de les fonts més saludables de greix i energia que necessita el nostre cos. A més de ser l'únic oli vegetal que es pot consumir directament verge i cru.

L'olivar arriba a Espanya probablement a través dels fenicis fa més de 3.000 anys, i fins al dia de hui ha tingut innumbrables usos, des del bàsicament ornamental fins al medicinal i indubtablement el culinari, a través del seu suc natural: l'oli d'oliva.

Fins i tot amb els procediments mecànics actuals, l'oli d'oliva verge continua sent el suc que s'extrau de premsar l'oliva, on la varietat, l'acidesa i la qualitat donaran lloc a diferents qualitats i tipus d'oli, determinats per experts tastadors.

### **Segons el procés al qual s'ha sotmés el suc de l'oliva, s'obté:**

- ✓ L'oli d'oliva verge i verge extra, en el qual l'acidesa és adequada per a consumir-se directament sense cap procés de refinament posterior. En este cas, la selecció d'olis d'oliva verge d'una varietat en concret o de primera premsa en fred corresponen més als matisos en aromes i sabors que no a una qualitat nutricional superior.
- ✓ L'oli d'oliva, que és la mescla d'oli d'oliva verge i oli que ha passat per un procés químic de refinament, ja que la seua acidesa excessiva impedeix que es pugui consumir directament. Durant este procés perd una part important de nutrients, però tot i així es recomana sobretot per a cuinar, per la capacitat de mantenir la seua estructura a altes temperatures, a diferència d'altres olis vegetals.

- ✓ I l'oli de pinyolada, al qual s'afegia oli d'oliva verge i oli refinat, s'obté amb la premsa de les restes de les olives després d'haver obtingut l'oli d'oliva verge. El seu ús més habitual és per a fregir.

L'oli d'oliva, juntament amb el vi i els cereals, van ser en el seu moment els puntals de l'economia i l'alimentació de països del mediterrani, d'on ve el seu nom: **la tríada mediterrània**.

A dia de hui continuen tenint un pes específic en l'economia de molts països, com és el cas d'Espanya, un dels principals productors d'oli d'oliva, tant per al consum intern, com extern.

D'esta manera, mentre que Homer ja pressuposava les bondats de l'oli d'oliva, quan el denominava "l'or líquid", al segle XXI s'acumulen les evidències científiques dels seus beneficis per a la salut.

De fet, la Fundación Española del Corazón, reconeix que un consum habitual d'oli d'oliva pot ajudar a protegir la salut del nostre cor, gràcies als àcids greixosos i antioxidants que conté el suc de l'oliva.

I si t'interessa saber quina diferencia hi ha entre l'oli d'oliva verge i el verge extra, la informació del següent article et pot interessar:

<https://entrenosotros.consum.es/va/oli-oliva-verge-extra-a-examen>