



Ampolles d'oli en un supermercat | ACN

6' 

TOT Olis

El complicat món dels olis comestibles envasats: tipus i diferències

El món dels olis comestibles envasats és realment complicat i poc transparent



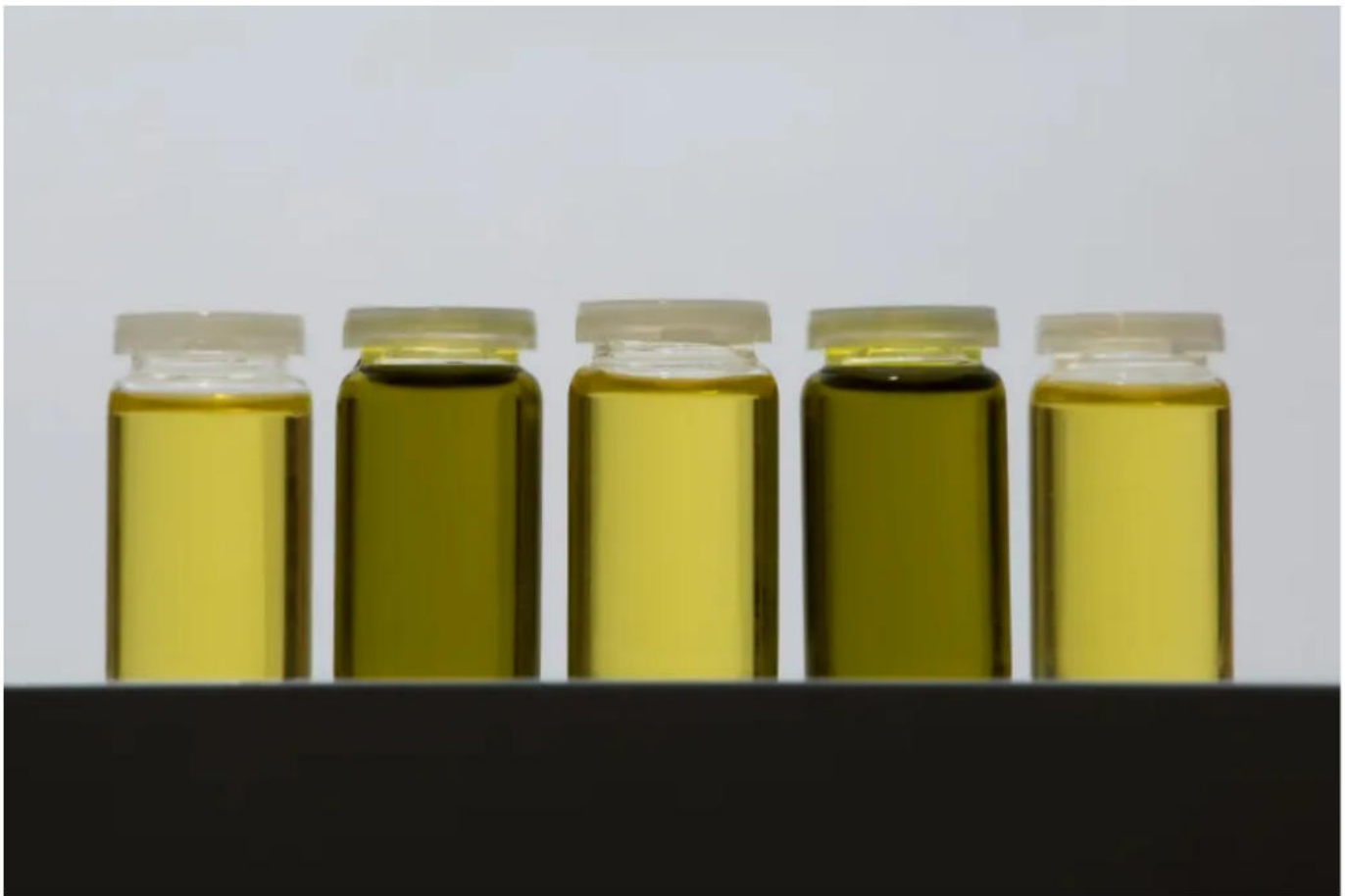
Agusti Romero i Montserrat Jiménez (IRTA-Mas Bové)

31/01/2023 07:00

El món dels olis comestibles envasats és realment complicat i, en certa manera, poc transparent. Quan anem a la secció d'olis d'un supermercat hi trobem de tot: olis de llavors -com el gira-sol, mesclades que ens diuen que són especials per a fregir (tot i que el criteri no és mai clar), olis amb infusió d'espècies diverses, i un grup d'olis on hi posa "OLIVA" a l'etiqueta, amb algunes variants poc entenedores, com "ACEITE DE ORUJO DE OLIVA", "ACEITE DE OLIVA" que a vegades pot anar acompanyat dels adjectius "suave" o "intenso", "ACEITE VIRGEN DE OLIVA" i els més valorats "ACEITE VIRGEN EXTRA". Ho posem en castellà perquè la majoria de supermercats només distribueixen grans marques espanyoles, tot i que ja sabem que hi ha notables excepcions de cadenes que es preocupen pel producte local i de Catalunya en general.

El problema radica en què, tret de l'esmentada denominació de producte, **la resta de l'etiqueta no ens aporta cap més informació**, donant a entendre que es tracta de productes similars on només cal triar per "expectativa i preu". En efecte, la composició nutricional és sempre similar, idèntic valor energètic (sobre les 830 kcal), tenen vitamina E, no tenen sal, ni proteïnes, ni hidrats de carboni. Bàsicament contenen àcids grassos insaturats. També hi podem trobar altra informació en lletra molt petita i que no acaba de ser clarificadora. Per exemple, en el cas d'un "OLI VERGE EXTRA" hi podem llegir sempre el mateix text: "*Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente de aceitunas y solo mediante procedimientos mecánicos*"; descripció que situa el verge extra a la mateixa categoria que l'oli d'oliva, però en un nivell superior. I és aquí justament on està l'origen de totes les confusions.





Diferents tipus d'oli | IRTA

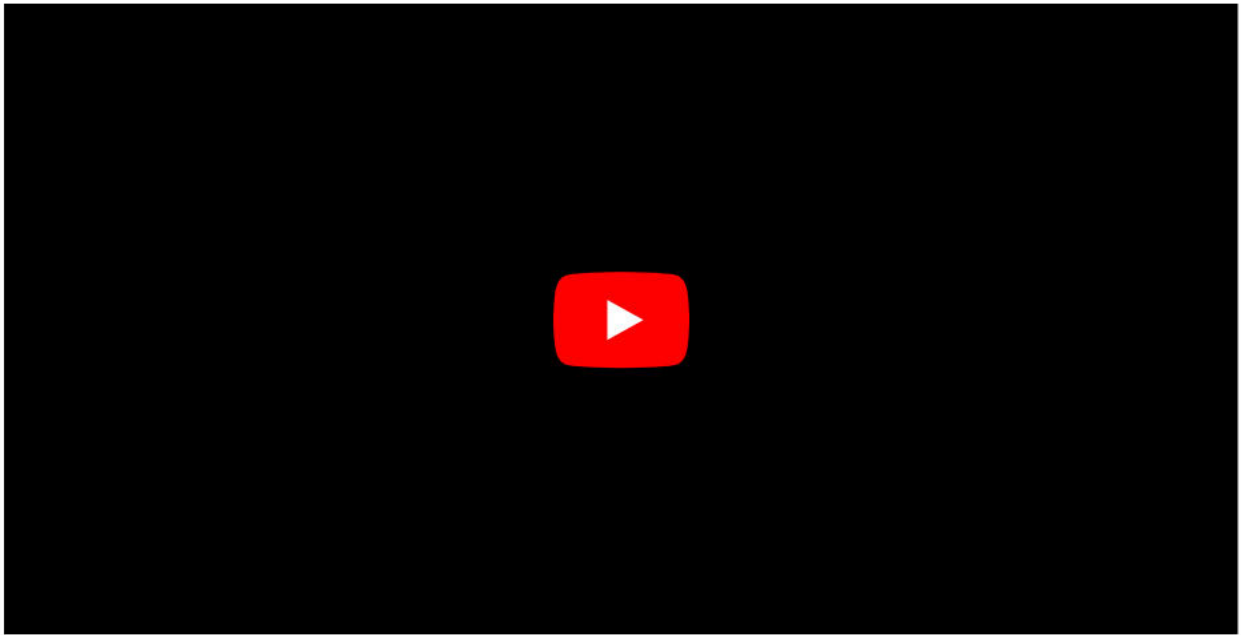
Actualment, **la major part d'olis de llavors** -com el gira-sol, així com tot el "ACEITE DE OLIVA" i el "ACEITE DE ORUJO DE OLIVA"- **passen per un procés industrial anomenat "refinat"**, que és la gran diferència real respecte dels olis "ACEITE VIRGEN" i "ACEITE VIRGEN EXTRA" que s'extreuen de l'oliva i directament es poden envasar.



En efecte, tots els olis vegetals on hi posa "refinado" en alguna part de l'etiqueta han passat per un seguit de processos que tenen dràstics efectes físics i químics sobre els components de l'oli i que s'han de corregir abans de ser considerats comestibles i envasats. **Durant el procés de refinat s'eliminen compostos defectuosos que fan l'oli no apte per al consum directe**, però també desapareixen els pigments i la vitamina E natural, que s'han de restituir al final del procés. Fins i tot, l'aroma d'oli també desapareix i s'ha de reincorporar mitjançant mescla. Això per no dir que si el procés de refinat és massa intens, pot fer que una part d'àcids grassos insaturats passin de la seva forma natural "cis" a la forma "trans" menys saludable, entre d'altres canvis que tenen lloc durant el refinat d'olis i que s'han de tenir sempre sota control. Evidentment, abans d'envasar qualsevol oli que hagi passat per refinaria, s'analitza per tal de verificar que no resulti tòxic per a la població. Podem dir clarament que són aliments segurs.

En podeu trobar una ràpida explicació gràfica de com s'elabora cada tipus d'oli en aquest vídeo que dura només dos minuts:





El món dels olis “refinats” és molt “uniforme”. Tots els olis de gira-sol són molt similars en aroma, havent-hi algunes diferències en les seves prestacions en cuina. També són molt uniformes els “ACEITE DE OLIVA” i “ACEITE DE ORUJO DE OLIVA”, en aquest cas tant en sabor com en prestacions. Tradicionalment són olis que s’han dedicat a les cuines professionals, amb el concepte de que “són olis suaus” i “neutres” i no interfereixen en el resultat final. Per això, els trobem normalment aconsellats per a tècniques de fregir o per elaborar pastissos. Però això no significa que l’oli verge o el verge extra no es puguin utilitzar.

El món del “ACEITE VIRGEN” i “ACEITE VIRGEN EXTRA” és extraordinàriament ric i divers. Podem trobar-hi qualsevol perfil que ens interressi, és només qüestió de saber on buscar, cosa que no sempre el sector productor ha sabut solucionar. Entre aquests olis hi podem trobar colors grocs, verds, pàl·lids o ataronjats; aromes amb matisos de

fruites, de plantes, de fruita seca, molt dominants, o que s'integren entre la resta d'aromes de la recepta; brillants o translúcids; que mantenen la forma de gota dins el plat o que s'escampen ràpidament; que fan fum o que no en fan gens; amargs o dolcencs; que piquen o no; i astringents o suaus.

Vivint en un país que conrea oliveres, no aprofitar aquest producte sembla un disbarat.

