

L'oli d'oliva a les postres de Setmana Santa

Si l'utilitzem, no sortiran pitjors, ni més cars, en canvi, sí que seran més saludables



Un aparador amb bunyols | Europa Press

Montserrat Jiménez i Agustí Romero (IRTA- Mas Bové)
09/04/2024 09:50

Aquests dies de Setmana Santa hem pogut menjar molts dolços típics com els bunyols de vent, les rostes de Santa Teresa o les mones de Pasqua. Tots ells tenen alguns ingredients en comú i val la pena remarcar el paper que té el greix en aquestes elaboracions. D'una banda, tenim els **bunyols** i les **rostes de Santa Teresa**, ambdós incorporen una quantitat significativa de greix com ingredient. En els bunyols el greix és oli vegetal i en les rostes el greix l'aporta la llet. La funció sempre és la mateixa: mantenir la humitat interna de la massa per tal que siguin tendres. Posteriorment, les dues especialitats es fregeixen amb oli vegetal. En un altre [article](#) ja vam explicar les diferències en cost i qualitat final del producte fregit, i què implica utilitzar un oli verge extra o un gira-sol.



Torrades de Santa Teresa | Europa Press

D'altra banda, tenim la **Mona de Pasqua**, que també porta un greix. En aquest cas, el greix, juntament amb el sucre, fa la funció de retenir les bombolles d'aire dins la massa i evitar l'aglutinació del gluten (formació de grumolls), de manera que s'obté una base més esponjosa. No obstant, hem de vigilar molt amb la quantitat de sucre i de greix perquè ens pot comportar problemes amb l'estructura pel seu propi pes.

Quina diferència hi ha entre utilitzar un greix vegetal o un altre? Per quin motiu sempre ens han dit que la millor manera per fer un coc és amb oli de gira-sol? Tècnicament fan la mateixa funció, però es diferencien perquè ens aporten un sabor diferent i en alguns casos, color. No obstant, si utilitzem un oli verge extra madur d'una zona de clima suau -com un oli de la "Denominació d'Origen Protegida Siurana" (DOP Siurana) o la DOP "Terra Alta" collida a finals de novembre-, podem arribar a tenir característiques molt semblants que l'oli de gira-sol. Amb l'avantatge que **l'oli verge extra no ha passat per refinaria**. Actualment, s'està estudiant si també són més digerible els cocs elaborats amb oli verge extra.



Mones exposades a l'aparador d'una pastisseria de Barcelona | ACN

A més, per elaborar el coc de les mones fem servir uns 2,7g en 25g de ració, és a dir, que és molt poca la quantitat utilitzada i, per tant, la diferència de cost que implica fer una mona amb oli d'oliva verge extra, respecte a fer-la amb gira-sol, és mínima. En resum, **recomanem utilitzar oli d'oliva extra a les postres de Setmana Santa**, especialment si el sabem triar. No farà que surtin pitjors, ni més cars, en canvi, sí seran més saludables.



Nou comentari

Comentari *

Nom

Envia un comentari

Seguiu-nos:

Amb la col·laboració:

Qui som
Publicitat
Contacte
Política de privacitat

Membres associats: