



Dieta mediterrània | Pixabay

5' 

TOT Olis

## La importància de l'oli d'oliva a la dieta mediterrània

No podria existir la dieta mediterrània sense la presència de l'oli d'oliva a la cuina




**Agustí Romero i Montserrat Jiménez (IRTA)**

01/12/2023 12:11

El passat 27 i 28 de novembre es va celebrar a l'Edifici Històric de la Universitat de Barcelona el **Tomorrow Tastes Mediterranean**, conferència internacional sobre la Dieta Mediterrània que organitzava el Torribera Mediterranean Center (un projecte conjunt de la Universitat de Barcelona i The Culinary Institute of America).

El primer dia van tenir lloc un seguit de conferències encarades a la Dieta Mediterrània en la seva vessant de salut, patrimoni cultural, nous avenços científics o les diferents tendències que hi ha actualment. Tots els conferencians van deixar clara la postura **d'apostar pels productes de proximitat, d'utilitzar productes de temporada i del paper fonamental que juga l'oli d'oliva en la dieta mediterrània**. És indiscutible que no podria existir la dieta mediterrània sense la presència de l'oli d'oliva a la cuina.

Les ponències eren internacionals i, en tots els plats, que es poden trobar a les cuines de Grècia, Itàlia, el Nord d'Àfrica i el Mediterrani Oriental l'oli d'oliva verge extra hi era 

present.



Conferència de l'IRTA al Tomorrow Tastes Mediterranean | IRTA

El grup INSA, de la UB, va explicar els diferents estudis que hi ha sobre el comportament dels polifenols de l'oli verge extra alhora de realitzar diferents elaboracions com són els sofregits o les coccions en paella, així com estudis d'aplicació de la intel·ligència artificial a la cuina. Per la seva banda, l'IRTA va fer una síntesi de la recerca feta a nivell mundial sobre **comportament dels diferents tipus d'oli quan són sotmesos a altes temperatures**, i també un resum de les activitats de la cuina experimental d'olis de l'IRTA.



El segon dia, va consistir en la realització d'uns tallers que, a través de les receptes, van permetre veure la **importància d'alguns ingredients en la dieta mediterrània, com són els llegums o l'oli d'oliva verge extra**. Hi va haver un taller on la cuinera grega Georgia Koutsoukou cuinava diferents receptes amb oli d'oliva verge extra de la varietat 'Koroneiki', de la seva regió, i des de l'IRTA es van explicar els processos a que es veia sotmès l'oli en aquestes elaboracions detallant aquelles propietats de l'oli verge extra que hi estaven relacionades, així com si aquestes propietats presenten variabilitat dintre de les varietats d'olivera.



Preparacions gregues fetes amb oli d'oliva | IRTA

La primera elaboració era una tapa grega on l'oli es posa a l'acabat final i, per tant, les funcions que realitza l'oli en aquesta recepta són: aportar sabor, lluïssor i frescor, entre d'altres. L'altre elaboració utilitza l'oli com a medi de cocció i consisteix en una llonganissa elaborada a la regió de Kalamata que conté oli d'oliva, ceba caramel·litzada i tomàquet sense pell ni llavors cuinat amb molt d'oli i posat sobre una torrada amb melmelada de figues. En aquest cas, l'oli d'oliva verge extra permet obtenir untuositat en l'elaboració i sabor, alhora que és el medi transmissor de calor. En aquest tipus de coccions, l'oli perd gran part d'aromes i semblaria irrellevant usar-ne un o l'altre però cal tenir present factors que no són visibles però sí determinants.



en l'acceptabilitat final del plat; es tracta de reaccions degradants que es veuen molt disminuïdes si s'utilitza l'oli d'oliva verge extra, i accelerades en altres olis.

Finalment, en els altres tallers es van veure elaboracions on l'oli d'oliva verge extra està combinat amb un gran nombre d'espècies que donaven lloc a plats molt elaborats amb notes característiques de les seves regions.

Per tant, la pregunta que ens queda per fer, veient tot aquest valor que té l'oli d'oliva verge extra, és: Li donem la importància suficient?



## Nou comentari

Comentari \*

