

# Algunes coses que cal saber de l'oli d'oliva

L'oli rep diferents denominacions segons la qualitat:

- **Verge extra:** acidesa màxima 1°.
- **Verge o verge fi:** acidesa màxima 1,5 °.
- **Ordinari:** acidesa màxima 3°
- **Verge lampant:** acidesa més gran de 3°.

L'oli d'oliva refinat s'obté a partir d'un oli que conté molts àcids grassos lliures perquè s'aconsegueix mitjançant pressió en calent o procedeix de fruits de poca qualitat, per la qual cosa cal refinar-lo per convertir-lo en comestible.

L'oli pur d'oliva, o simplement oli d'oliva, és el més comú al mercat i procedeix d'una barreja d'oli d'oliva verge i refinat. La seva acidesa no ha de superar 1 grau

## Les qualitats nutritives

Els nutrients essencials que conté són:

- Greixos: aporten energia. El 80% del greix de l'oli d'oliva és àcid oleic i també conté àcid linoleic, dos greixos fonamentals per al nostre organisme perquè tenen un efecte preventiu davant les malalties cardiovasculars. Són el que popularment es diu "colesterol bo".

- Vitamines. És l'oli que conté més vitamina E, un antioxidant (retarda l'envelliment de les cèl·lules); és el que li dona la propietat de ser conservant. També té vitamina A (protectora de la vista), D i K.

L'oli d'oliva millora el funcionament de l'estómac i el pàncrees, ajuda a tractar les úlceres, afavoreix l'absorció de calci i té un efecte protector i tònic per a la pell.

## Consells pràctics

### A la botiga

- L'oli verge és més bo com menys acidesa tingui.

- Els envasos, com més grans millor.

### A la cuina

- Perquè es conservi bé ha d'estar resguardat de l'aire, la llum, la humitat i la calor.
- L'oli verge extra augmenta de volum quan s'escalfa, de manera que en cal menys quantitat que d'altres olis.
- En usar-lo per fregir cal evitar que faci massa fum; es considera que no hauria de sobrepassar els 180°C. En general, no s'hauria de reutilitzar per fregir més de quatre o cinc vegades. Si es fregeixen aliments que deixen anar moltes partícules és millor no tornar-lo a fer servir, perquè les engrunes es cremen.



### Després de fer-lo servir

L'oli usat no s'ha de llençar a l'aigüera perquè dificulta l'acció de les plantes depuradores, i conté toxines contaminants. Es pot anar guardant en una garrafa i dur-lo a la deixalleria municipal.

Fonts: Revistes Opcions i Consumer, i C. Regulador de la DOP Oli de les Garrigues

## Les garanties de la Denominació d'Origen Protegida Les Garrigues

Sota el control del Consell Regulador, aquests olis garanteixen unes característiques que els fan d'excel·lent qualitat.

- El sistema de recollida del fruit es fa de forma manual, directament de l'arbre, mitjançant el "pentinat" de les branques, d'aquesta manera l'oliva no pateix cap tipus d'agressió
- L'acidesa màxima permesa per la Denominació és de 0,5°, contra l'1% que la legislació marca com a màxim en l'oli verge extra.
- Per a l'elaboració de l'Oli d'Oliva Arbequina Verge Extra de la DOP Les Garrigues s'utilitza, únicament, oliva arbequina d'alta qualitat.
- L'oli s'obté de la mòlta en fred per preservar totes i cadascuna de les propietats naturals del fruit.

**Per això, estem segurs que la Cooperativa, amb la proposta de compra col·lectiva, està oferint un magnífic oli i a un preu força avantatjós.**

