

Ελαιόλαδο και καταναλωτής



Στον τόπο μας, έναν τόπο με ιστορία και πολιτισμό που ξεκινά χιλιάδες χρόνια πριν, η ελιά αποτελεί το αιώνιο σύμβολό του. Δεσπόζει στο νησί μας καθώς και σε όλη την ελλαδική επικράτεια και προσφέρει τα πολύτιμα οφέλη της όχι μόνο στους κατοίκους της αλλά και σε όλο τον κόσμο με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους όπως:

- ❖ Ως καρπός που αποτελεί βασικό διατροφικό προϊόν (ωμό, μαγειρεμένο, επεξεργασμένο ή μη).
- ❖ Ως χυμός (ελαιόλαδο) που χρησιμοποιείται ως διατροφικό προϊόν, για φωτισμό, για φαρμακευτική καλλυντική και καθαριστική δράση (σαπούνι).
- ❖ Ως δέντρο αποτελώντας πρώτη ύλη εργαλείων και κατασκευών, θέρμανσης, ύλη τέχνης και έκφρασης.

Στην Κρήτη παράγεται εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδο, κυρίως από την εκλεκτή ποικιλία Κορωνέικη. Ελαιόλαδα που παράγονται στο νησί έχουν χαρακτηριστεί ως ΠΟΠ (Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης) και ΠΓΕ (Προϊόν Γεωγραφικής Ένδειξης) από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Κατηγορίες ελαιολάδου

1. Παρθένο ελαιόλαδο: Λαμβάνεται από τον καρπό της ελιάς αποκλειστικά με μηχανικές και φυσικές μεθόδους . Οι μόνες επεξεργασίες που έχουν γίνει είναι η πλύση, η καθίζηση, η φυγοκέντρηση και η διήθηση. Η μέγιστη θερμοκρασία επεξεργασίας του είναι οι 33° C, έτσι δεν υποβαθμίζεται η ποιότητά του. Χωρίζεται σε δύο κατηγορίες:

α) Εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο: Η πιο φυσική κατηγορία ελαιόλαδου με τέλειο άρωμα και γεύση. Η οξύτητά του δεν ξεπερνά το 0,8°. Έχει έντονη φρουτώδη γεύση και άρωμα φρεσκοκομμένου καρπού ελιάς.

β) Παρθένο ελαιόλαδο: Φυσικό ελαιόλαδο με ευχάριστη γεύση και οσμή του οποίου η οξύτητα κυμαίνεται έως 2°. Είναι επίσης πολύ καλής ποιότητας ελαιόλαδο.

2. Ραφινέ (ή εξευγενισμένο) ελαιόλαδο: Προκύπτει από επεξεργασία (εξουδετέρωση, απόσπηση, αποχρωματισμό) κακής ποιότητας παρθένου ελαιόλαδου. Είναι ανοιχτόχρωμο, άοσμο, άγευστο και λόγω της επεξεργασίας του, έχει χάσει τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά του.

3. Ελαιόλαδο: Είναι μίγμα επεξεργασμένου (ραφινარიσμένου) ελαιόλαδου και παρθένου, προκειμένου να βελτιωθούν τα χαρακτηριστικά του. Έχει οξύτητα που δεν ξεπερνά το 1,5° αλλά δεν προσδιορίζεται η αναλογία ανάμιξης.

4. Πυρηνέλαιο: Λαμβάνεται από τον πυρήνα του καρπού της ελιάς με χημικές μεθόδους και έχει οξύτητα μικρότερη από 1,5%. Σε κάποιες βόρειες χώρες και στην Αμερική το καταναλώνουν αντί του ελαιόλαδου, ωστόσο η ποιότητά του δεν συγκρίνεται με το καλής ποιότητας ελαιόλαδο.

5. Βιολογικό λάδι: Προέρχεται από ελαιώνες όπου εφαρμόζονται οι αυστηροί κανόνες βιολογικής καλλιέργειας, χωρίς λιπάσματα και ψεκασμούς. Επίσης, δε δέχεται κανένα είδος επεξεργασίας κατά την έκθλιψη του ελαιοκάρπου, τη διατήρησή του και την εμφιάλωσή του .

Έχει αποδειχτεί από επιστημονικές έρευνες ότι το ελαιόλαδο βοηθά :

- ❖ Στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η κατανάλωσή του μειώνει την “κακή” χοληστερίνη (LDL) και διατηρεί την “καλή” χοληστερίνη (HDL) στο αίμα.
- ❖ Στην επιβράδυνση του γήρατος, χάρη στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και στη βιταμίνη E που περιέχει.
- ❖ Στην καλύτερη απορρόφηση των βιταμινών από τον οργανισμό χάρη στις πολυφαινόλες.
- ❖ Στην ενίσχυση του οργανισμού έναντι του καρκίνου.
- ❖ Στην πρόληψη της σκλήρυνσης των αρτηριών.
- ❖ Στην διευκόλυνση της λειτουργίας του συκωτιού .
- ❖ Στη σωστή ανάπτυξη του νευρικού συστήματος.
- ❖ Στη θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδακτύλου.



Χρήσιμες οδηγίες για τον καταναλωτή ελαιόλαδου

- ❖ Χρησιμοποιούμε το ελαιόλαδο όσο το δυνατό ωμό. Το προσθέτουμε στο τέλος του μαγειρέματος.
- ❖ Προτιμάμε για το ελαιόλαδο για τηγάνισμα, καθώς οξειδώνεται λιγότερο από τα σπορέλαια.
- ❖ Αντικαθιστούμε τα βούτυρα και τα άλλα λίπη της μαγειρικής από ελαιόλαδο
- ❖ Καταναλώνουμε το λάδι όσο το δυνατό πιο φρέσκο. Ένα ποιοτικό ελαιόλαδο έχει χρόνο ζωής, κάτω από άριστες συνθήκες αποθήκευσης, 12-18 μήνες.
- ❖ Αποθηκεύουμε το λάδι σε κατάλληλα δοχεία. (Λευκοσιδηρικά, πλαστικά PET, γυάλινα, χάρτινα με επένδυση αλουμινίου).
- ❖ Τοποθετούμε τα δοχεία λαδιού σε χώρο σκοτεινό και δροσερό (10-18° C), χωρίς υγρασία και οσμές.
- ❖ Κλείνουμε το καπάκι του δοχείου μετά από κάθε χρήση ώστε το ελαιόλαδο να μην έρχεται σε επαφή με τον ατμοσφαιρικό αέρα.

