10 підказок, як вибрати правильну оливкову олію

Про цінність оливкової олії та про те, наскільки вона корисна, знають усі: і ті, хто стежить за своїм здоров'ям, періодично купуючи і споживаючи «рідке золото», і ті, хто цей продукт продає.

Як же правильно вибрати цю гастрономічну коштовність, щоб не помилитися і не купити «позолочену» підробку?

Оливкова панацея

Безперечно, оливкова олія – *цінне джерело антиоксидантів*, які зміцнюють імунітет, допомагають підтримувати організм у тонусі, покращують роботу серцево-судинної системи, благотворно впливають на мозкову діяльність.

Лікарі та дієтологи в один голос твердять про чудодійні властивості оливкової олії. Так, нещодавно італійські дієтологи виявили, що *регулярне вживання оливкової олії дозволяє знизити ризик прояву симптомів хвороби Альцгеймера, а французькі медики довели, що оливкова олія покращує когнітивні функції мозку – пам'ять, увагу, мовлення, координацію*.

Регулярне вживання оливкової олії екстракласу може знизити і утримати в межах норми кров'яний тиск. Знавці кажуть: якщо щоранку протягом трьох місяців вживати одну чайну ложку оливкової олії натщесерце, можна вилікувати гастрит. Ця олія *уповільнює старіння та знижує рівень холестерину*, що, у свою чергу, значно зменшує ризик захворіти на атеросклероз і запобігає утворенню деяких форм ракових утворень.

Підробка «рідкого золота»

Статистика свідчить, що майже 90 відсотків усіх оливок на землі використовуються для виробництва олії. Щоб випустити в торгову мережу одну літрову пляшку олії, потрібно близько 1380 оливок. Якщо ж урахувати,

що вага однієї оливки в середньому становить 4 грами, то нескладно вирахувати, що на 1 літр олії йде 5,5 кг оливок.

Не дивно, що такий коштовний (в буквальному розумінні) продукт намагаються використати з метою збагачення. У 2007 році влада Італії заявила, що лише 4 відсотки пляшок оливкової олії, що вивозяться з Італії, є справжнім продуктом. А у 2005 році італійським правоохоронцям вдалося викрити нелегальний склад, дощенту заповнений ящиками із підробленою оливковою олією (близько 100 000 літрів!), на якій злочинці планували заробити 8000000 доларів, а відтак нагодувати неякісним продуктом тисячі споживачів.



Як купити якісну оливкову олію?

Древні римляни, які першими навчилися видобувати з оливок олію, ставилися до її якості дуже трепетно: на кожній пляшці вони вказували вагу, назву ферми, де проводився віджим, і навіть ім’я експерта, що підтвердив якість продукту. Нинішні виробники менш скрупульозні у маркуванні через величезні масштаби виробництва, однак добросовісні господарі роблять усе для того, щоб їхній якісний продукт був упізнаваним і дійшов до споживача.

Отож, запам’ятайте 10 головних правил, які допоможуть вам вибрати якісну оливкову олію.

1. Зустрічають за одежиною

Вибір оливкової олії доцільно починати з «оглядин» — тобто з її зовнішнього вигляду. На колір оливкової олії впливають різні чинники: час збору врожаю, стиглість оливок, наявність домішок. В ідеалі оливкова олія має бути приємного золотистого кольору, який виграє різними відтінками. У жодному разі вона не повинна віддавати сірим і занадто жовтим кольором – це свідчить про неякісний продукт. Однак ця порада доцільна лише у тому випадку, якщо оливкова олія продається у скляній прозорій пляшці. Якщо ж на полиці стоять затемнені пляшки та жерстяні банки, то цей пункт мимоволі відпадає і змушує перейти одразу до поради №2.

2. Вся справа у смаку

Звичайно, просто в магазині у вас не буде можливості не лише скуштувати, а й понюхати олію. Проте ви можете вивчити смакові характеристики олії, подивитися, як вона проявить себе у процесі приготування різних страв, і вже після цього скласти остаточну думку. Якщо олія задовольнить вас за всіма пунктами, наступного разу ви зможете купити її «з заплющеними очима».

Смак оливкової олії може бути насиченим, інтенсивним, іноді гіркуватим, солодкуватим, солоним і навіть з кислинкою. Відхиленням від норми вважається водянистість, оцтовий або металевий присмак, гіркота.



3. Напиши на упаковці

П’ять тисяч років людство використовує оливкову олію **Extra Virgin** і цінує її за чудові якості. Усі країни Середземномор’я мають оригінальні традиції з її виробництва, а лікарі рекомендують цю олію і дорослим, і дітям.

На прилавках магазинів зазвичай представлена оливкова олія трьох основних категорій: **натуральна (Virgin)**, **очищена або рафінована (Refined)** і макухова, **з уже віджатих оливок (Pomace)**. Якщо ви хочете купити натуральний продукт із корисними властивостями, шукайте на етикетці напис **Extra Virgin** – саме він є гарантом ідеальної якості. Така олія виготовлена з оливок вищих сортів шляхом холодного, виключно механічного віджиму, без використання хімії. Тож вона ідеально підходить як для кулінарії, так і для косметичних процедур. Олія з маркуванням **Refined** чудово підходить для смаження. Макухову очищену олію, добуту із макухи оливок (у цьому варіанті віджиму допустиме застосування хімічних розчинників і високих температур) найчастіше використовують у ресторанах для приготування випічки.

4. Смаження – окрема тема

Якщо ви збираєтеся на оливковій олії смажити, знайте, що не всі сорти для цього підходять. Наприклад, категорія Extra Virgin для смаження зовсім не годиться. Цінні речовини, які при заправці салатів чи приготуванні соусів оздоровлюють організм, при нагріванні стають не просто не корисними, а й шкідливими.

Рафінування видаляє з оливкової олії корисні речовини, але при цьому робить її безпечною при подальшій термічній обробці. Тому найкраще для смаження, тушкування, варіння та іншої термічної обробки підходить рафінована олія.



6. Заощадити дозволить мікс

Безперечно, якісна оливкова олія – досить дорогий продукт. Тому, якщо ви хотіли б трішки заощадити, зупиніть свій вибір на міксі з рафінованої олії та олії холодного віджиму – це здорова альтернатива сорту Extra Virgin. Вона не так оздоровлює і омолоджує організм, але її можна сміливо використовувати як для приготування салатів, так і для смаження страв.

5. Літери на етикетці

Не варто нехтувати й іншими розпізнавальними знаками, які допоможуть вибрати якісну оливкову олію. Наприклад, **абревіатура DOP (Denominacion de Origen Protegida)** свідчить про те, що оливкова олія виготовлена з оливок кращих сортів і розлита в тому ж регіоні, де і була виготовлена. А це означає, що продукт марочний, виробляється за найвищими стандартами, а якість його постійно і дуже ретельно контролюється.



6. Інформація про батьківщину

Відшукайте інформацію про країну, звідки до нас приїхала оливкова олія. Запам’ятайте шість країн-лідерів з виробництва оливкової олії: **Іспанія, Італія, Ізраїль, Греція, Сирія, Туреччина.** Намагайтеся купувати олію, імпортовану саме з цих країн. Перевірте наявність штрих-коду виробника. Якщо олія була виготовлена в країні, що входить до Європейського Союзу, на етикетці повинен бути знак ЄС.

8. Правильна тара

Звертайте увагу не тільки на зовнішні характеристики самої олії, але й на її упаковку – вона також повинна бути правильною. Найкраща тара для оливкової олії – **скляна затемнена пляшка**. Це захистить продукт від впливу прямих сонячних променів. Ретельно перевіряйте цілісність упаковки – тара повинна бути герметично закритою і непошкодженою.



9. Кислотність у цифрах

Кислотність оливкової олії – ще один важливий показник, на який варто звернути увагу, якщо йдеться про купівлю якісного продукту. Вона визначається вмістом в олії олеїнової кислоти – чим нижча ця цифра, тим якісніша оливкова олія. Для олії категорії **Extra Virgin** кислотність не повинна перевищувати **1%**, просто **Virgin – 2%,** а для рафінованої **(Refined) – 1,5%.**

10. Термін придатності

Шукаючи заповітні літери та позначки на етикетці, ми часто забуваємо про такий момент, як термін придатності продукту. Хоча при купівлі оливкової олії це надзвичайно важливо! У середньому вона може зберігатися близько 18 місяців із дня виготовлення. Тож вибирайте наймолодшу із запропонованих олій – саме вона буде максимально ароматною, смачною і корисною для вашого здоров'я.

Проінформований споживач – озброєний і щасливий покупець. Тож пам'ятайте ці правила, бережіть своє здоров'я і вміст гаманця.

Джерело: Їсти.com.ua