Azeite, símbolo da Dieta Mediterrânica

Idioma
Undefined



O AZEITE É UM ALIMENTO ASSOCIADO À CULTURA MEDITERRÂNICA, SENDO UM INGREDIENTE CENTRAL DA NOSSA GASTRONOMIA.

O azeite pode ser definido como uma "gordura líquida à temperatura de 20ºC diretamente obtida do fruto da oliveira". De acordo com o Regulamento Nº 1513/2001, pode ser classificado como:

- **Azeite virgem** – obtido diretamente da azeitona, utilizando apenas processos mecânicos;

- **Azeite virgem extra** – azeite de categoria superior, cuja acidez livre, expressa em ácido oleico, não deve ultrapassar 0,8%;

- **Azeite virgem** – azeite cuja acidez livre, expressa em ácido oleico, deve ser inferior a 2%;

- A**zeite lampante** – azeite virgem com uma acidez livre, expressa em ácido oleico, superior a 2%; não é próprio para consumo direto, sendo aproveitado para a refinação;

- **Azeite refinado** – obtido pela refinação do azeite virgem e cuja acidez livre, expressa em ácido oleico, deve ser inferior a 0,3%;

- **Azeite** – resulta da mistura de azeite virgem (excetuando o azeite lampante) e azeite refinado, e a sua acidez livre, expressa em ácido oleico, deve ser inferior a 1%;

- **Óleo de bagaço de azeitona** – óleo constituído exclusivamente por óleos provenientes do tratamento de bagaço de azeitona e por azeites obtidos diretamente de azeitonas.

PRODUÇÃO NACIONAL

Em Portugal, a produção de azeite tem uma elevada importância a nível económico tendo sido verificado um aumento de 80% [1]na sua produção em 2017, relativamente a 2016, bem como na sua exportação, durante a última década.

Existem atualmente seis variedades de azeite no nosso país com Denominação de Origem Protegida (DOP), nomeadamente: Azeite de Moura DOP, Azeite de Trás-os-Montes DOP,

Azeite da Beira Interior DOP, Azeites do Alentejo Interior DOP, Azeites do Norte Alentejano DOP e Azeites do Ribatejo DOP. A classificação DOP refere-se a um nome geográfico ou equiparado que designa e identifica um produto originário desse local ou região, cuja qualidade ou características se devem essencial ou exclusivamente ao meio geográfico específico, incluindo fatores naturais e humanos e cuja produção têm lugar na área geográfica delimitada. Assim, é garantida a obtenção de um produto de qualidade com características únicas, protegendo e valorizando os produtores locais e promovendo, ainda, o combate à fraude.

QUALIDADE NUTRICIONAL

O azeite é composto maioritariamente por ácidos gordos monoinsaturados, predominando o ácido oleico. O consumo desta gordura de origem vegetal, em quantidade moderada, tem vindo a ser associado a um aumento da capacidade antioxidante, proveniente de componentes como a vitamina E, carotenoides e compostos fenólicos e, consequente à diminuição do risco cardiovascular.

O azeite não deixa de apresentar um elevado valor energético e, como tal, o seu consumo deve ser moderado. De acordo com as recomendações da nova Roda dos Alimentos devem ser ingeridas, diariamente, 1-3 porções de gordura, das quais deve ser privilegiado o azeite (1 porção = 10g de azeite = 1 colher de sopa = 90 Kcal).

COMPARAÇÃO DO PERFIL DE ÁCIDOS GORDOS DE DIFERENTES GORDURAS

Tabela 1- Comparação do perfil de ácidos gordos (por 100g) e termo resistência [2]

Como é possível observar na tabela 1, a composição em ácidos gordos dos óleos é variável, contudo, geralmente há um tipo de ácido gordo predominante.

Destaca-se que a substituição de ácidos gordos saturados por ácidos gordos monoinsaturados pode estar relacionada com uma redução importante no risco cardiovascular. Esta substituição permite aumentar os níveis de proteínas transportadoras de elevada densidade (HDL) e diminuir o colesterol associado a lipoproteínas de baixa densidade (LDL), sem aumentar os triglicerídeos. De destacar que o óleo de coco apresenta uma elevada quantidade de ácidos gordos saturados, o que poderá estar associado a um aumento do colesterol total.

A temperatura de resistência dos óleos e gorduras consiste na temperatura a partir da qual estes se degradam significativamente. Com efeito, a estabilidade oxidativa dos óleos vegetais é determinada pela sua composição química e física. Desta forma, pelos valores apresentados na tabela, é possível verificar que existem gorduras que não devem ser utilizadas em processos culinários a temperaturas elevadas (como fritar) ou utilizadas de forma cautelosa, na medida em que se degradam facilmente quando sujeitas a temperaturas mais elevadas. De atentar que os ácidos gordos saturados, presentes em elevadas quantidades nos óleos de coco e palma, são mais resistentes à oxidação, no entanto apresentam um ponto de fumo baixo (temperatura a partir da qual a decomposição se torna visível), que pode levar à produção de compostos potencialmente carcinogénicos. Desta forma o azeite é a gordura mais estável a utilizar a temperaturas elevadas, no entanto o

método de confeção frito não deve ser promovido.

QUALIDADE E CUIDADOS A TER

O azeite deve ser armazenado entre os 15 e os 18 °C, num local com pouca luminosidade e bem vedado, de modo a evitar a sua oxidação e rancificação. O seu aspeto deve ser líquido oleoso, límpido e não deve apresentar depósito.

O azeite é uma gordura de excelência tão típica da nossa identidade, pelo que deve elegê-la como principal fonte de gordura na sua alimentação, embora de forma moderada.

Fonte: Nutrimento | Foto: pixabay

Source URL (modified on 01/07/2019 - 14:18): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/775

Links
[1] https://www.portugal.gov.pt/pt/gc21/consultas-publicas
[2] https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/09/composi%C3%A7%C3%A3o-nutricional-azeite.jpg