

L'oli d'oliva

L'oli d'oliva deriva del nom àrab az-zait, que significa 'suc d'oliva'. És el suc oliós extret mitjançant premsat o mitjançant extracció en fred de l'oliva, fruit de l'olivera; és de color daurat o verdós, dens i d'aroma perfumat.

L'oli d'oliva verge és un element fonamental de la dieta mediterrània, utilitzat fa segles per moltes cultures (romans, egipcis...). És ric en vitamines D, A, E i K. Té efectes molt beneficiosos sobre el aparells digestiu i cardiovascular i és un potent antioxidant de les cèl·lules.

L'oli d'oliva és molt bo. Si volem mantenir una alimentació saludable, n'hauríem de prendre una petita quantitat cada dia, ja sigui cru per esmorzar en una torrada, en amanides o per cuinar aliments a la planxa com la carn o el peix. També, s'utilitza molt en rebosteria i cosmètics.

En casos de restrenyiment, es poden prendre un parell de cullerades petites d'oli d'oliva cru en dejú. L'oli d'oliva és el més saludable per fregir. La temperatura adequada per fer un bon fregit és d'uns 180 ° C. No s'ha de barrejar oli d'oliva amb altres olis vegetals ni afegir oli fresc al que ja s'ha utilitzat de la fregidora. Un mateix oli d'oliva verge o verge extra es pot utilitzar fins a 4 o 5 vegades per fregir, sempre que se n'hagin eliminat els residus després de cada ús i sempre que no s'hagi cremat i adquirit un color fosc.

Contràriament al que molta gent pensa, l'oli d'oliva no té colesterol, ja que els seus greixos són sobretot insaturats. És un aliment molt positiu, tant per al sistema nerviós com per al cervell.

Purificació