

# Coneixament de les matèries primeres



L'oli d'oliva dins la  
cuina mediterrània



# Un poc d'història



- Grècia, itàlia i altres regions de la conca mediterrànea foren, possiblement el bressol de l'olivera silvestre, segons ens ho confirmen diverses troballes prehistòriques.
- El seu origen , però, es creu que fou d'Asia menor o Siria , Líban i Israeel, fa uns 6000anys.

- A europa fou introduït de la ma dels comerciants fenicis, i grecs i romans difundiren el seu conreu per Àfrica i Europa.
- Durant el domini àrab, el seu cultiu es va imposar per tota andalusia i Espanya es converteix en el primer país productor d'oli d'oliva.
- Durant l'epoca mitjaval el consum d'oli va desaparèixer de la dieta Europea. ( sols s'emprava per a ungir Reis)

- També són ben sabuda la seva importància dins les diverses religions, ja que es relata el seu ús a la biblia i al Corà.



# Usos de l'olivera.

- Del fruit s'extreu l'oli.
- També el fruit i les fulles s'empren dins l'industria cosmètica.
- La escorça , en forma de pols, te propietats relaxants i tonificants, a més de esser bona fusta per a l'elaboració d'artesanania.
- Les fulles són astringents, tonificants de la pell, i en infusió són aconsellades per a malats cardiovasculars, artritis, gota i pels ancians.
- Els ossos s'empren dins l'industria plàstica, en forma de pols per la floricultura i com a aïslants de forns.

# Qualitat i tipus d'oli d'oliva

- Els criteris que s'apliquen per a definir la seva qualitat són:
- De caire químic:
  - ◆ Grau d'acidesa
  - ◆ Estat d'oxidació
  - ◆ Componets anormals



- A més es realitzen unes anàlisis sensorials de les seves característiques organolèptiques: olor i sabor, definides a través de la cata

- Pel que fa a l'acidesa, convé saber que, el grau d'acidesa no fa referència al terme àcid tal i com el coneixen, sino a la proporció d'àcids greixosos lliures expresada en graus
- Les qualitats organolèptiques de l'oli depenen en gran mesura dels components de la carn del fruit i varia segons els factors mediambientals, genètics, segons el tipus de conreu , recolecció i elaboració.

TIPUS  
D'OLI  
D'OLIVA

# Oli d'oliva verge

- Es el que s'extreu directament de l'oliva sense refinar ni mesclar amb altres.
- Segons la legislació vigent no es permet la comercialització per al consum humà ,d'olis d'oliva verges amb una acidesa superior a 2°

# ■ I són :



# Oli d'oliva verge extra

- D'exquisit sabor i olor.
- Acidesa menor o igual a 0,8°
- Apte per al consum huma
- És comercialitzat.

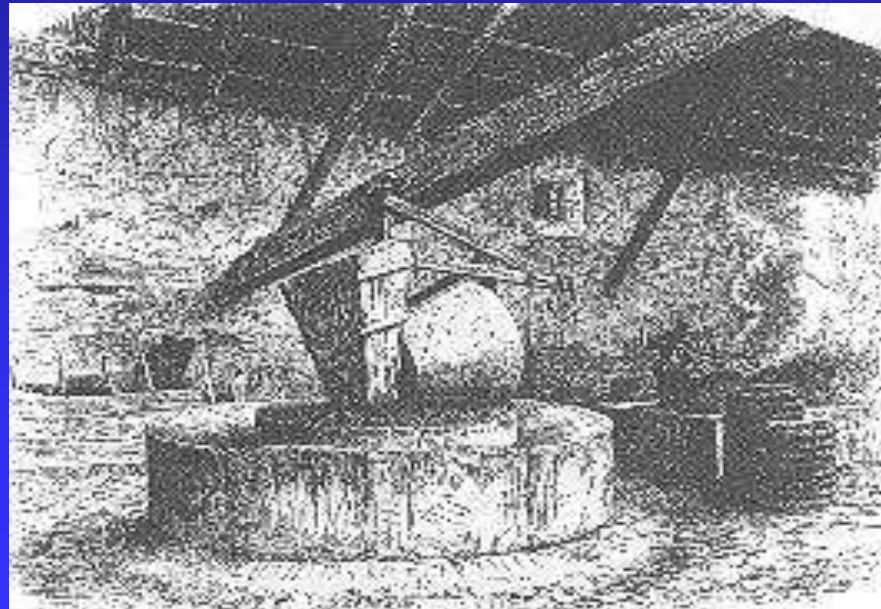
# Oli d'oliva verge

- De bon sabor i olor
- Acidesa menor o igual a 2°
- Apte per al consum directe
- És comercialitza



# Oli d'oliva verge corrent

- Acidesa menor o igual a 3°
- No apte per al consum directe

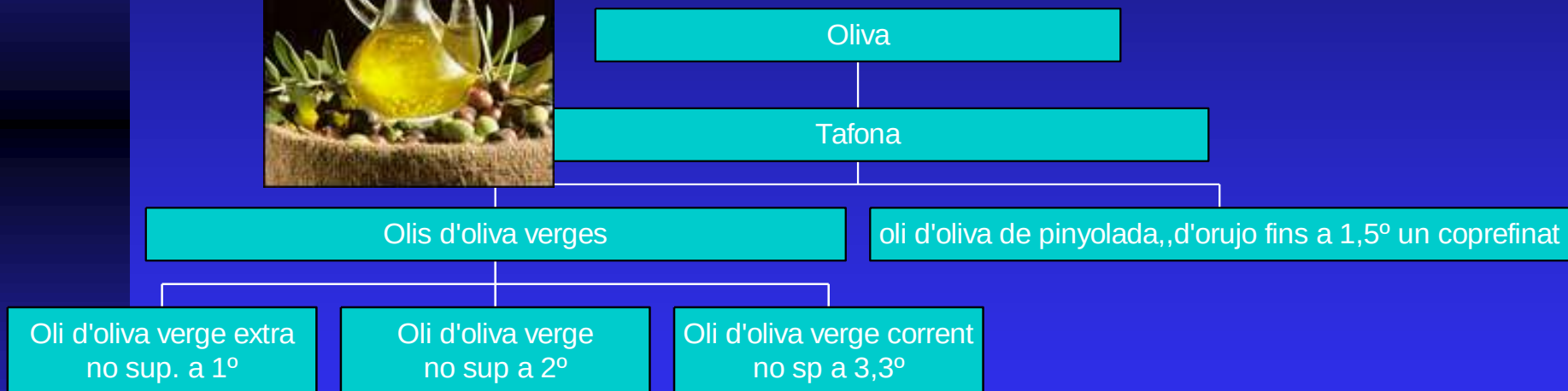


# Oli d'oliva de pinyolada ( orujo)

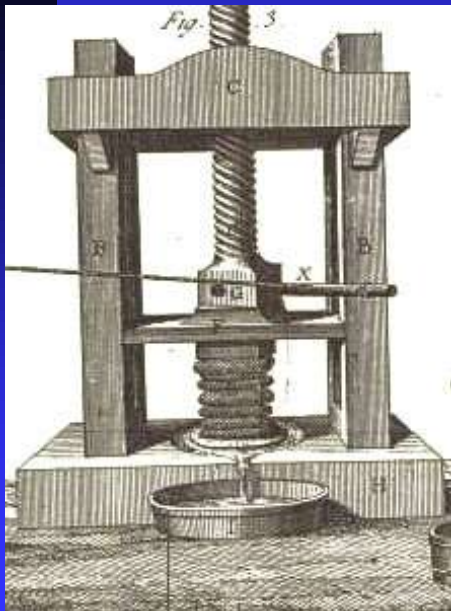
- Acidesa superior a 3,3°, sense refinar
- No apte par al consum huma
- Sempre s'ha de refinar per tal d'arribar a un grau no sup a 1,5°



# Tipus d'oli d'oliva



- El color però ,no és valorat dins les cates, sols la transparència
- El color varien del groc daurat d'olives madures als tons verdosos,un poc amargs,de les olives poc madurades





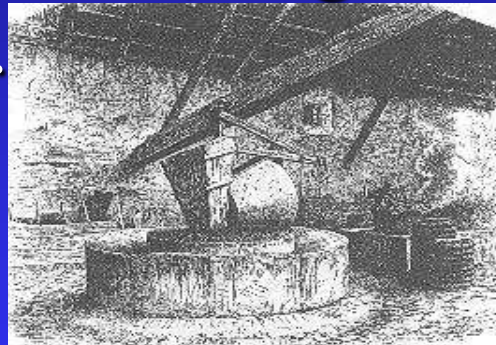
Què és la refinació?

- Normalment un part dels olis d'oliva verges, no serveixen per al consum directe ( abans s'empraven per als llums d'oli) i necessiten esser refinats per a eliminar els components no desitjats
- Un cop refinats perden quasi tot el color i sabor i s'on enriquits amb altres olis d'oliva, més aromàtics i amb un grau adequat , això es comercialitza baix el nom *d'oli d'oliva*

- Per altre banda el residu sòlid de les prensades s'anomena orujo, no comestible i que també s'ha de refinar per a aconseguir un grau no superior a 1,5

# Elaboració de l'oli d'oliva

- En el sistema tradicional les olives es posen a la solera “ TRULL” on són capolades per l’acció d’unes moles, mogudes en principi per tracció animal.



- La pasta resultant es col.locada dins els esportins, i aquests es col.loquen un sobre l’altre.

- La pila d'esportins es duu a la premsa i mitjançant aquesta s'obté un líquid format per aigua i oli, que un cop reposat, se separa en dues capes: la sup. és l'oli i la inferior és l'aigua de la propia oliva.
- El residuu dels esportins es anomenat a mallorca pinyolada ( ORUJO)

- Actualment els trulls han estat substituïts per molins elèctrics, les premses de caragol o de palanca han estat reemplaçades per altres d'hidràuliques o per màquines centrifugadores, i els dipòsits de decantació també per centrifugadores.

# Elaboració actual , en imatges ,de: l'oli d'oliva





Molíns

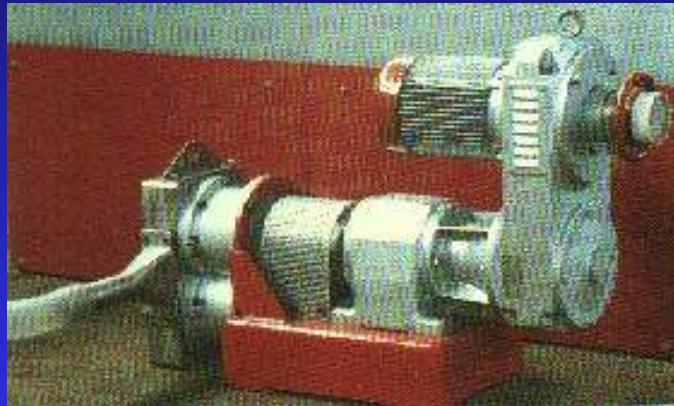




## Cintas transportadores



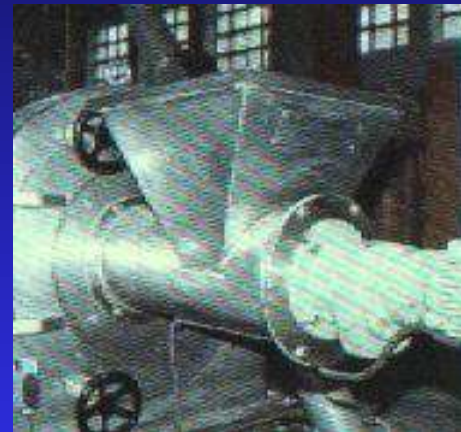
# Bomba de pasta.



Prensa de palanca

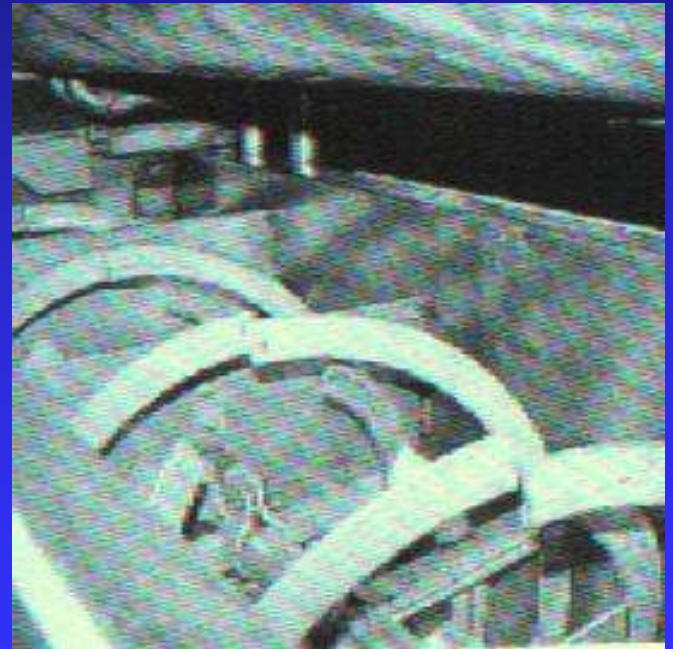
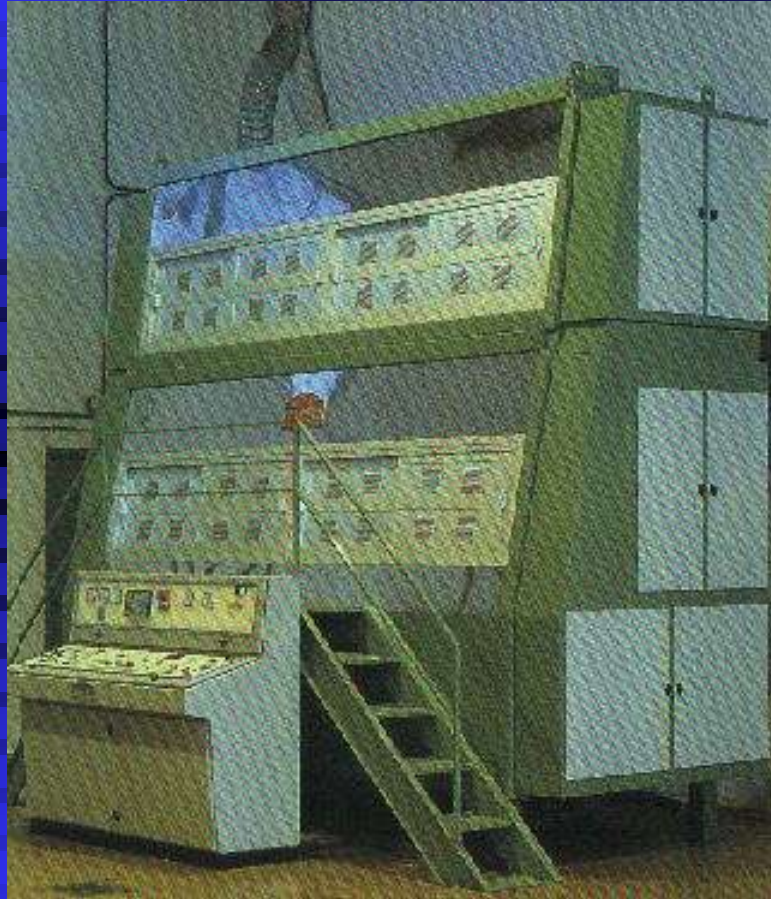


Prensa hidràulica

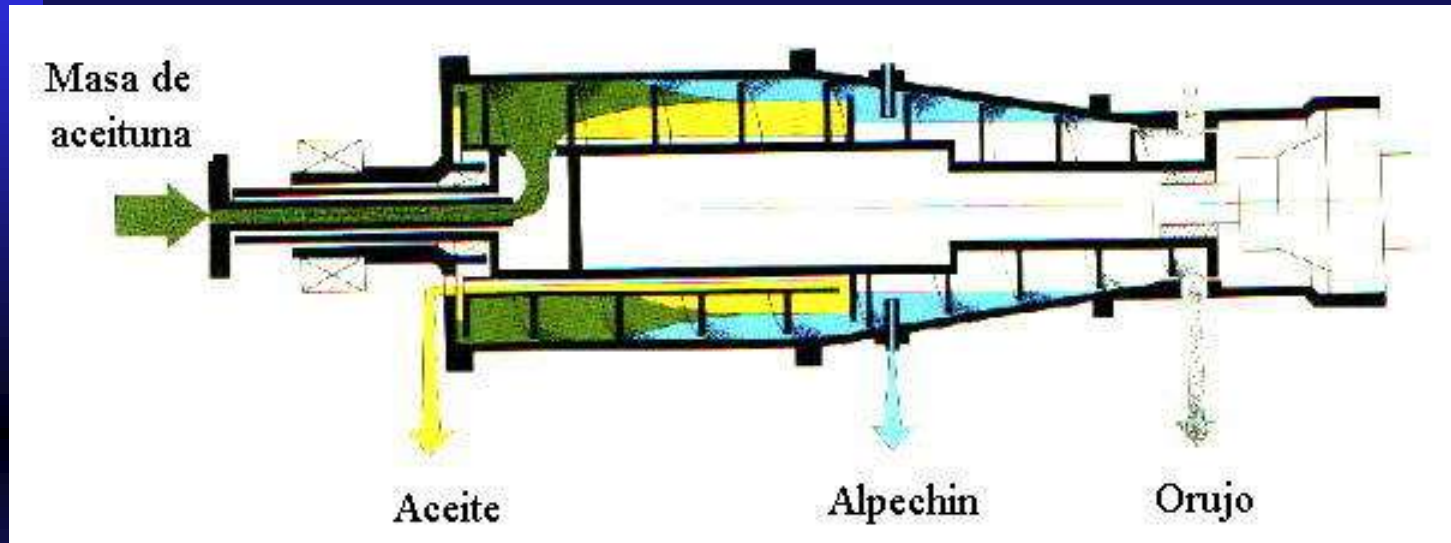


Prensa de rosca

# Termo-batedora.



# ESQUEMA DE UN DECANTADOR CENTRÍFUGO DE TRES FASES



Decantadora

# Centrifugadora vertical i dipòsit d'enmagatzament.



## Embassaments de molinada.

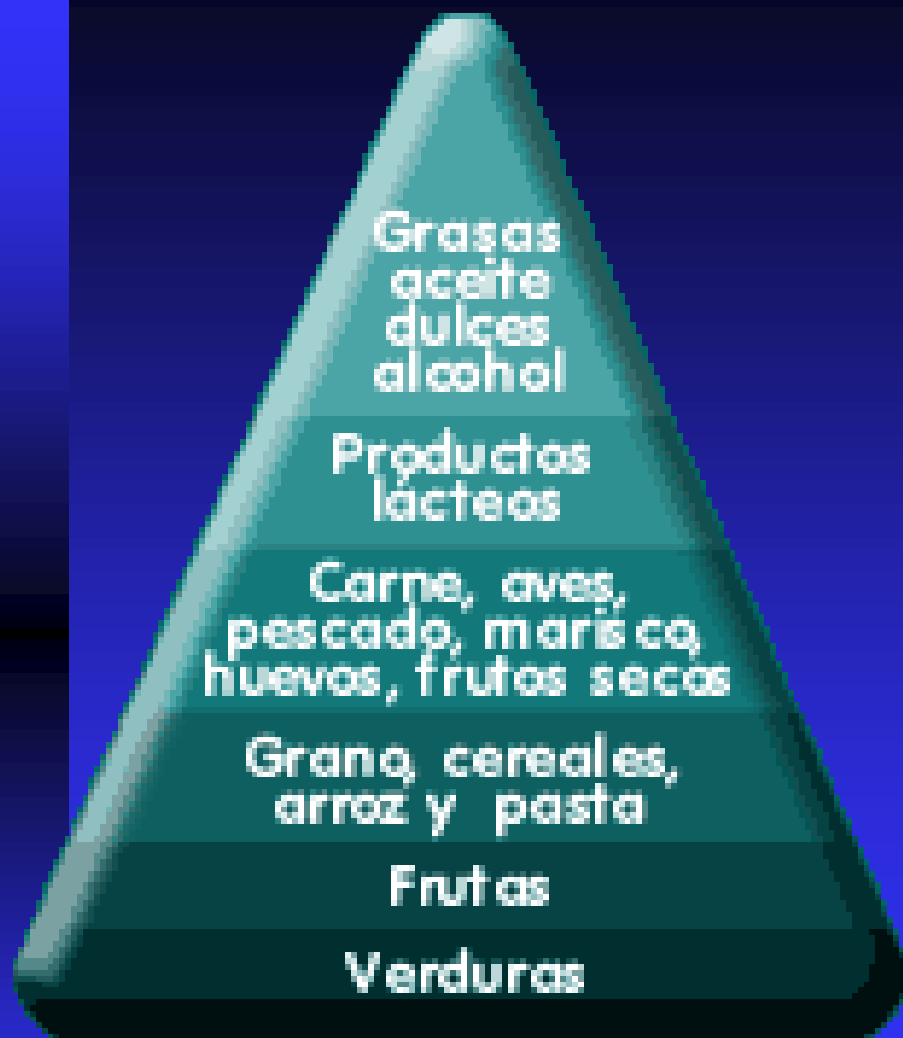




# L'oli d'oliva i la salud

- L'oli és el suc de de fruites natural que conserva totes les vitamines, sabor, aroma i minerals de la fruita d'on s'extreu, amés d'esser l'únic oli vegetal que pot consumir-se directament i en cruu.
- El seu valor aclòric són : 9 caloríes per gram, i la seva funció predominat és l'energètica.

- A més ajuden a fer els menjar més saborós, poseeixen un gran valor biològic i algunes vitamines liposolubles presisen de l'oli com a medi per esser absorbides (A,D,E,K).



El greix i oli

- Els lípids o greixos estan constituïts per acíds greixos que pertanyen a dos grans grups:
- Saturats: d'origen animal; formatge, nata etc; i dins l'oli de coco i de palma
- Insaturats: d'origen vegetal i en els peixos.
  - ◆ Aquest grup conté a l'hora els monoinsaturats i poliinsaturats.

- Del greixos presents en els olis vegetals són dos els fonamentals pels humans:
- L'àcid olèic ( moniinsaturat)80% de l'oli d'oliva
- L'àcid linolèic ( poliinsaturat), també present dins l'oli d'oliva

- El colesterol es un greix contingut dins els organismes animals que juga un paper molt important dins les funcions vitals (elaboració d'hormones)
- Per circular per la sang els greixos i el colesterol s'asocien amb proteïnes formant lipoproteïnes
- Aquestes són de dos tipus :
  - ◆ De baixa intensitat ( LDL) ( colesterol dolent)
  - ◆ D'alta intensitat (HDL) Colesterol bo.

- El colesterol dolent /( LDL) es deposita dins les parets internes de les arteries formant plaques que les estrenyes, amb els sabuts resultats.
- L'àcid olèic augment el colesterol bo ja que transporta el colesterol dolent de les artèries fins al fetge per a facilitar la seva eliminació, reduint el perill de trombosis arterial o infart

## ■ Resumint, els efectes beneficiosos de l'oli d'oliva sobre l'organisme són:

### ◆ Sistema òssi

- ◆ Estimula el creixament i l'absorció de càlci.

### ◆ A la pell

- ◆ Efecte protector i tonificant

### ◆ Aparell digestiu

- ◆ Millora el funcionament de l'estòmag i el pàncreas

### ◆ Aparell circulatori

- ◆ Ajuda a prevenir l'arterioesclerosi

- Pel seu contingut en vitamina E i el seu efecte antioxidant de les cèl·lules està especialment recomanat per a l'infància i la tercera edat.

# L'oli d'oliva i la cuina.



- L'oli es compatible amb tots els sabors, salat, dolç, agre-dolc, o fins i tot per a elaboracions sense sal.
- Les funcions de l'oli dins la cuina són:
  - ◆ Dóna sabor, color i olor.
  - ◆ Modifica les textures.
  - ◆ Transmet el calor
  - ◆ Homogenitza els aliments
  - ◆ Personalitza els plats

# Com comprar-lo?

- Escollirem el tipus d'oli en funció de l'utilització que li donem .
  - ◆ No es el mateix un oli per amanides que per cuinar.

# Com conservar-lo?

- Allunyat de fonts de calor, dins un lloc, preferiblement obscur, allunyat de l'humitat i dins un recipient tanca hermèticament.

# Consells per a fregir amb oli d'oliva

- En les condicions adequades de temperatura, l'oli d'oliva, dins el procés de fritura conserva millor les seves característiques que altres tipus d'oli
- S'ha d'intentar no sobrepassar els 180°C , ja que l'excés de calor modifica l'estructura de l'oli i forma una substància tòxica anomenada acroleïna.

- També s'ha de procurar no emprar el mateix oli de fregir més de tres vegades, sense filtrar-lo i eliminar les partícules que hi ha quedat, malgrat això saber que cada cop que s'encalenteix es va degradant.
- Els element dins les pelles s'han d'introduir a poc a poc per tal d'evitar rebaixar la temperatura. ( explicar procés de fritura).

- A l'hora de fregir , cal tenir en compte que cada tipus d'aliment necessita una temp. Determinada. Els punts òptims són els següents:
  - ◆ 130-145°C. Temp. Adequada per aliments que contenen molta aigua i en els quals a causa del seu volum el calor ha d'entrar a poc a poc: patates.

- 155-170°C: adequat per aliments on volem aconseguir una capa dura: croquetes, bunyols i altres arrebossats.
- 175-180 ( l'oli comença a fer fum), per a aliment petits , verduretes cruixent, peixet etc.

