

Oliveira

Olea europaea L.

Se adapta bem ao **clima quente e seco**, como o do Mediterrâneo;

Começa a produzir entre cinco e dez anos após o plantio;

Em média, uma oliveira produz 20 kg de azeitona por ano;



Azeitona

Olea europaea

Fruto da oliveira;

Existem cerca de **1200 tipos** de azeitonas;

São necessários, em média, **6kg** de azeitonas para produzir **1 litro** de azeite;

Sua **cor não está ligada à variedade**, mas ao estado de maturação. Azeitonas pouco maduras são verdes e vão escurecendo conforme aumenta o grau de maturação;

Quanto mais verde a azeitona, mais amargo o gosto do azeite;

Deve ser colhida logo pela manhã ou final da tarde, nunca sob sol forte. Azeites de "colheitas lunares" são considerados jogadas de marketing;

Grau de acidez

A acidez é influenciada pela qualidade da azeitona no momento em que é colhida para a extração do óleo. Corresponde à proporção de ácidos graxos livres em relação ao ácido oleico total. Quanto menor essa relação, melhor costuma ser a qualidade do azeite. Mas o teor de acidez não garante a qualidade do óleo - há azeites refinados de baixas qualidade e acidez. A porcentagem é definida em laboratório, e não é perceptível pelo paladar, visão ou olfato. Fique atento à embalagem! A indicação da origem do azeite deve ser bem visível no rótulo.

Tipos de azeite

Os azeites podem ser feitos a partir de uma única variedade (azeites monovarietais) ou mais de uma (multivarietais ou *blends*):

Extra-virgem

Acidez inferior a 0,8%. Não sofre processos químicos ou adição de solvente, o que garante sua composição natural. Não apresenta defeitos de aroma e sabor. É considerado o melhor tipo de azeite.

Virgem de oliva fino

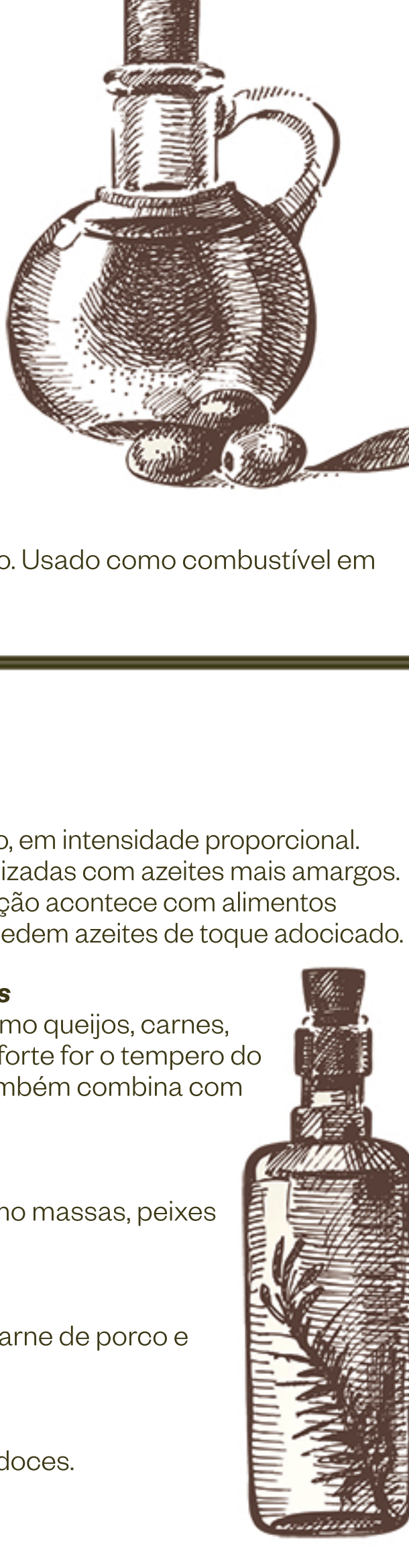
Acidez inferior a 2%. Costuma ter sabor frutado. Pode apresentar leves defeitos de aroma e sabor.

Virgem de oliva comum (sem qualquer outra especificação)

Acidez entre 2% e 3,3%. É resultado da mistura de azeites de oliva e refinados. O óleo passa por um processo químico de refino para amenizar as imperfeições.

Lampante

Acidez superior a 3,3%. Impróprio para o consumo. Usado como combustível em lamparinas e outros equipamentos.



Na cozinha

Combinações

O gosto do azeite deve ser parecido com o do prato, em intensidade proporcional. Por exemplo, comidas amargas podem ser harmonizadas com azeites mais amargos. Alimentos doces, com azeites mais suaves. A exceção acontece com alimentos ácidos e cítricos, como coalhadas e tomates, que pedem azeites de toque adocicado.

Azeites frutados (com gosto de fruta) e picantes

Alimentos bem temperados e condimentados, como queijos, carnes, peixes grelhados e pratos salgados. Quanto mais forte for o tempero do alimento, mais frutado deve ser o gosto azeite. Também combina com alimentos crus;

Azeites doces (de azeitonas maduras)

Alimentos de tempero mais suave e delicado, como massas, peixes cozidos e queijos de sabor suave;

Azeites amargos (de azeitonas jovens)

Alimentos amargos, como alcachofra, berinjela, carne de porco e chocolate amargo;

Azeites aromatizados

Indicados para a finalização de pratos salgados e doces.

Dicas para frituras

O azeite começa a perder nutrientes depois de alcançar 210°C. A temperatura ideal para fritura varia de 150°C a 180°C;

Para verificar se a temperatura do azeite está no ponto certo para fritar, jogue um pedaço de pão na panela quente. O pão deve afundar e depois subir à superfície;

O ideal é reaproveitar o azeite por cerca de, no máximo, 5 vezes;

Frituras em azeite ficam mais sequinhas e crocantes. Elas também são menos calóricas, já que o azeite penetra menos no alimento do que outros óleos;

Apesar de ser mais caro, o azeite rende mais que outros óleos na hora de fritar;

Azeite x Manteiga

O azeite pode substituir a manteiga em diversas receitas, até nas de doces. Confira a proporção de substituição:

1 xícara de chá de manteiga = 3/4 de xícara de chá de azeite
2 colheres de sopa de manteiga = 1,5 colher de sopa de azeite

Dicas para conservação

Prefira embalagens de vidro escuro, cerâmica esmaltada ou aço inoxidável para que o azeite não oxide. Mantenha o recipiente em locais frescos e pouco iluminados;

Dica: Se a cozinha for muito clara, guarde o recipiente na geladeira;

Consuma o azeite após, no máximo, 12 meses após sua fabricação. Depois de aberto, é melhor consumi-lo em até 30 dias;

Evite as latas: elas são mais propensas à oxidação e ao aquecimento;

Benefícios para a saúde

Rico em vitamina {
A
D
E
K

Retarda o envelhecimento;

Reduz chances de doenças cardiovasculares;

Por ser um óleo vegetal, **não tem colesterol** (gordura animal);

Alto poder antioxidante;

Alto poder digestivo;



Espelho, Espelho meu

Azeites podem ser usados em receitas que não estão nos livros de cozinha. Hoje em dia, mesmo com tanta variedade de cosméticos disponíveis no mercado, uma boa receita caseira feita com azeite pode deixar a pele e unhas mais bonitas e saudáveis. Abaixo, algumas dicas bem práticas:

Cotovelos ressecados

Molhe duas metades de um limão em um recipiente com azeite. Em seguida, deixe os cotovelos apoiados sobre elas por cerca de dez minutos.

Unhas enfraquecidas

Ao menos uma vez por semana, deixe as unhas em molho por dez minutos em um recipiente com azeite morno. Além de fortalecer as unhas, a técnica reduz o surgimento de pontinhas de cutículas.