ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Τα μυστικά του ελαιολάδου και της ελιάς

Η επιτραπέζια ελιά περιέχει όλες τις αντιοξειδωτικές ουσίες που ενδέχεται να έχει χάσει ένα ελαιόλαδο.

Ιωάννα Φωτιάδη

21.10.2017 • 14:56

«Το ψωμί και η ελιά, που ήταν για πολλές δεκαετίες το δεκατιανό μας, αποτελεί ένα εξαιρετικό super food», ανέφερε η δρ Αντωνία Τριχοπούλου, καθηγήτρια Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, την τελευταία ημέρα του συνεδρίου του Πανεπιστημίου Harvard «Mediterranean Diet and Health» στη Χαλκιδική, όπου το ελαιόλαδο και οι υγειοπροστατευτικές του ιδιότητες κυριάρχησαν στις εισηγήσεις. «Δεν πρέπει να αγνοούμε ότι η επιτραπέζια ελιά περιέχει όλες τις αντιοξειδωτικές ουσίες που ενδέχεται να έχει χάσει ένα ελαιόλαδο», σημείωσε η δρ Τριχοπούλου, που θέλησε να υπενθυμίσει την αξία της πρώτης ύλης. «Σας προτρέπω να τρώτε επιτραπέζιες ελιές υπό την προϋπόθεση ότι αυτές έχουν παραχθεί με τον παλαιό παραδοσιακό τρόπο, δηλαδή έχουν ζυμωθεί επί μακρόν μόνο με νερό και αλάτι, όπως και ότι τις ξεπλένετε από το αλάτι». Δυστυχώς, βέβαια, το 90% των εταιρειών ακολουθεί την ταχεία μέθοδο των Ισπανών με την καυστική σόδα. Εξ ου και πρέπει να είμαστε εξαιρετικά προσεκτικοί στην επιλογή. «Η μεσογειακή διατροφή

αποδεικνύεται σωτήρια τόσο για τον άνθρωπο όσο και για την αειφορία», κατέληξε η καθηγήτρια σημειώνοντας πως «έχει αποδειχθεί ότι το δένδρο της ελιάς παράγει λιγότερο διοξείδιο του άνθρακα απ' όσο καταναλώνει».

Ευτυχώς, η χώρα μας διαθέτει αμέτρητα ελαιόδενδρα και περί τις 600.000 παραγωγούς – κάθε βελνεκούς. Εξ αυτών, πάνω από 800 ελαιοπαραγωγοί προσέρχονται ανά ελαιοκομική περίοδο στο Εργαστήριο Φαρμακογνωσίας, προκειμένου να προσδιοριστούν οι πολυφαινόλες που περιέχει το προϊόν τους. «Στο 70% των ελαιολάδων που αποδεικνύεται ότι διαθέτουν υψηλά ποσοστά πολυφαινολών παρέχουμε το πιστοποιητικό υγείας», εξηγεί στην «Κ» ο δρ Προκόπης Μαγιάτης, φαρμακοποιός και αναπληρωτής καθηγητής στο ΕΚΠΑ, που από κοινού με τη χημικό δρα Ελένη Μέλλιου παρουσίασε τις μεθόδους ελέγχου της ποιότητας του ελαιολάδου στους συνέδρους, που είχαν έρθει από όλο τον κόσμο. Το «πιστοποιητικό υγείας» επικολλάται στη φιάλη του ελαιολάδου και αποτελεί το απαραίτητο διαβατήριο για τις εξαγωγές εντός Ε.Ε., αλλά σημαντικό εφόδιο και για τις ΗΠΑ.

Δωρεάν έλεγχοι

Η προσέλευση, βέβαια, των αγροτών βαίνει αυξανόμενη όχι μόνον ενόψει εξαγωγών. «Οι παραγωγοί που μας αναζητούν είναι νέοι, όχι σε ηλικία, αλλά στο επάγγελμα», λέει με νόημα ο δρ Μαγιάτης, «πρόκειται για μορφωμένους ανθρώπους, που φιλοδοξούν να παραγάγουν ένα υψηλής ποιότητας προϊόν». Επισημαίνεται ότι το γρήγορο και έγκυρο τεστ aristoleo, που ανέπτυξε εν συνεχεία η δραστήρια ομάδα, βραβεύθηκε το 2016 ως η κορυφαία εφεύρεση της χρονιάς στον πανελλήνιο διαγωνισμό καινοτομίας του ΣΕΒ. «Καλούμε ενδιαφερόμενους αγρότες να δηλώσουν συμμετοχή στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα interred mediterranean aristoil, στο οποίο είμαστε εταίροι», καταλήγει ο δρ Μαγιάτης· «το πρόγραμμα προσφέρει δωρεάν ελέγχους στο ελαιόλαδό τους, ενώ αποσκοπεί στη μελλοντική δημιουργία clusters παραγωγών».

Μέχρι να αποκτήσουν, όμως, τα ελαιόλαδα τα σχετικά πιστοποιητικά, η επιλογή μπροστά στο ράφι του σούπερ μάρκετ αποδεικνύεται γρίφος: οι όροι που προσδιορίζουν την ποιότητα συγχέονται με τους κανόνες του μάρκετινγκ, με συνέπεια να προκύπτουν παρανοήσεις. «Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο βρίσκεται ποιοτικά στην κορυφή, γιατί παράγεται από ελιές που είναι ακόμα άγουρες», εξηγεί η δρ Μέλλιου. Επεται το «παρθένο», που προέρχεται από πιο ώριμους και κατ' επέκταση ταλαιπωρημένους καρπούς ελιάς. Το ελαιόλαδο δε που πωλείται ως «κλασικό» περιέχει μικρό ποσοστό παρθένου ελαιολάδου μαζί με ραφιναρισμένο λάδι. «Ακόμα, όμως, και ένα ελαιόλαδο με υψηλή οξύτητα και χαμηλές πολυφαινόλες είναι προτιμότερο από οποιοδήποτε σπορέλαιο», επισημαίνει η ίδια. Ωστόσο, ιδιαίτερα προσεκτικοί καλούμαστε να είμαστε στην αποθήκευση. «Ο μεγάλος τενεκές, απ' όπου βγάζουμε μικρές ποσότητες επί μήνες, είναι η χειρότερη επιλογή», τονίζει η καθηγήτρια, «γιατί ο αέρας που συγκεντρώνεται στο άδειο μέρος του τενεκέ καταστρέφει τα θρεπτικά συστατικά». Ιδανική λύση είναι η αποθήκευση μικρών ποσοτήτων, που να αναλογούν σε κατανάλωση ενός μήνα, σε μικρούς τενεκέδες ή σκούρα γυάλινα μπουκάλια, προκειμένου να αποφευχθούν οι επιβλαβείς ακτίνες του ηλίου. «Οι πολυφαινόλες διατηρούνται εντός ψυγείου κατά 85%, στην δε κατάψυξη 100%», προσθέτει· «εκτός ψυγείου χάνεται περίπου το 50%».

Ακολουθήστε την «Κ»
στο Google News

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Σύλληψη 32χρονου στις Σέρρες για παράνομη μεταφορά μεταναστών

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Στον εισαγγελέα ο αρχιφύλακας που συνελήφθη για διακίνηση ηρωίνης

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Την Κυριακή στα περίπτερα η Καθημερινή

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Η ανάπτυξη που έχει διχάσει ένα ψαροχώρι

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Μυτιλήνη: Κινητοποιήσεις φιλοξενουμένων στον καταυλισμό της Μόριας

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Επιθέσεις κουκουλοφόρων με μολότοφ εναντίον των ΜΑΤ στην περιοχή του Πολυτεχνείου

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Αρχική | Όροι χρήσης | Προστασία προσωπικών δεδομένων | Πολιτική cookies | Company Profile | Σχετικά με Εμάς | Επικοινωνία | Αρθρογράφοι | Δελτία Τύπου

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε. © 2014 - 2022

Powered by