

które wpływają na wzrost złego cholesterolu LDL i ryzyko miażdżycy oraz chorób serca (dlatego lekarze zalecają zmniejszenie ich zawartości w codziennej diecie). Natomiast kwasy tłuszczowe nienasycone, wśród nich jednonienasycone – redukują zły cholesterol. Z kolei wielonienasycone należą do tych najgorszych, które redukują zły i dobry cholesterol. Dlaczego oliwa z oliwek extra vergine jest zdrowa? Ma bardzo wysokie stężenie kwasów jednonienasyconych, a niskie nasyconych i wielonienasyconych. Oprócz kwasów tłuszczowych w oliwie znajdują się też witaminy A, C, D, E, minerały oraz polifenole. Te ostatnie znane są też jako antyoksydanty – przeciwutleniacze, które przeciwdziałają powstawaniu wolnych rodników i chronią komórki przed starzeniem się. Jednym słowem – mają bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie. Jak rozpoznać ich obecność w oliwie? Po nieco gorzkawym i ostrym smaku. Nie są to wady oliwy, ale wyznaczniki jakości. Najwięcej znajdziemy ich w oliwie extra vergine.

### JAK WYBRAĆ OLIWĘ EXTRA VERGINE

Kierujemy się certyfikatami, które potwierdzają autentyczność pochodzenia produktu: DOP (wł. Denominazione di Origine Protetta – Chroniona Nazwa Pochodzenia) oraz IGP (wł. Indicazione Geografica Protetta – Chronione Oznaczenie Geograficzne). Te certyfikaty są jak paszport dla oliwy. Gwarantują, że oliwa, którą kupujemy, pochodzi z regionu określonego na etykiecie, proces jej produkcji podlega rygorystycznym normom i procedurom, a co najważniejsze – wybieramy produkt najlepszej jakości. Inne oznaczenia, świadczące o jakości oliwy extra vergine dotyczą m.in. upraw. Jeżeli oliwki pochodzą z ekologicznych plantacji, to uzyskana z nich oliwa otrzymuje oznaczenie Bio lub Eco.

### NIE DOLEWAJ OLIWY DO OGNI, TYLKO... NA PATELNIĘ

Niniejszym obalam powszechnie panujący mit, że nie można smażyć na oliwie z oliwek. Basta! My, Włosi, robimy to non stop. Ja używam oliwę extra vergine do wszystkiego – jako przyprawę do zup, mięsa, sosów, sałat, marynat, a nawet składnik słodkich ciast. Zapytacie, a co

z oliwą, która nie jest extra vergine? Używajcie ją do gotowania i smażenia jako zamiennik olejów roślinnych wyprodukowanych z pestek.

O czym warto pamiętać, używając oliwy w kuchni? Oczywiście najlepiej spożywać oliwę na surowo, ponieważ to pozwala zachować wszystkie właściwości odżywcze. Optymalna temperatura do smażenia wynosi od 180 do 210°C i lepiej tego nie przekraczać. Poza tym wbrew pozorom oliwa wcale nie jest bardziej kaloryczna niż inne tłuszcze. Jak to się dzieje? Po prostu wszystkie tłuszcze roślinne i zwierzęce mają taką samą strukturę chemiczną i tę samą liczbę kalorii, czyli 9 kcal/g. Dlatego wybierając tłuszcz roślinny, zwracajmy przede wszystkim uwagę na zawartość „dobrych” kwasów tłuszczowych i – jak ze wszystkim – stawiamy na jakość, nie ilość.

### JAK PRZECHOWYWAĆ OLIWĘ?

Najważniejsze to chronić przed światłem, wysoką temperaturą i dostępem powietrza. Tlen powoduje, że oliwa zmienia kolor i nabiera pomarańczowych lub czerwonych refleksów. Taka oliwa nie nadaje się do spożycia. Nigdy też nie przechowujemy oliwy w lodówce, ponieważ zacznie się krystalizować i zmieniać swoje właściwości. Koniecznie sprawdzajmy też datę ważności na butelce. To bardzo ważne! W zależności od producenta, data ważności może wynosić od 12 do 24 miesięcy. Oliwki zbierane są na przełomie października i listopada, dlatego jeżeli kupujemy oliwę w styczniu lub lutym i ma ona tylko dwa miesiące ważności – znaczy to, że jest sprzed roku i lepiej jej nie brać.

### DEGUSTACJA OLIWY KROK PO KROKU

Smakowanie oliwy można zorganizować w lokalu lub zachęcić klientów do degustacji w warunkach domowych. Jak zacząć? Oliwę nalewamy do niedużej szklanki i poruszamy nią delikatnie, żeby uwolnić aromaty, trochę tak jak wino. Następnie zbliżamy do nosa i wachamy – najpierw lekko, a potem mocniej wciągając powietrze. Próbujemy wyczuć różne nuty zapachowe. Potem zbliżamy szklankę od ust. Teraz się zaczyna zabawa! Nabieramy małą ilość oliwy i staramy się

### ALFABET SMAKÓW I ZAPACHÓW OLIWY

#### Pożądane smaki i zapachy

**Gorzki** – intensywny, charakterystyczny dla oliw, które są wyciskane ze świeżych oliwek.

**Pikantny** – intensywny, charakterystyczny dla oliw wyjątkowo bogatych w przeciwutleniacze.

**Słodki i gorzki migdał** – charakterystyczny, przypominający świeże migdały.

**Kwiatowy** – przyjemny, silnie kwiatowy aromat.

**Owocowy** – typowy zapach oliwy pozyskanej ze zdrowych, dorodnych oliwek.

**Trawiasty** – zapach charakterystyczny dla drzew oliwnych, przypomina świeżo skoszoną trawę.

**Zielony pomidor** – aromat przypominający zielonego pomidora (charakterystyczny dla Umbrii i Sycylii).

**Drzewiasty** – niczym leśne runo, typowy dla oliw z Umbrii.

#### Tych unikaj

**Winny, octowy** – powstaje na skutek wadliwego przechowywania oliwy, dochodzi wtedy do fermentacji cukrów i powstaje alkohol/ocet.

**Pleśń** – ten zapach jest obecny w oliwach, które wyprodukowano z oliwek przechowywanych w wilgoci.

**Ziemisty** – charakterystyczny dla oliw pozyskanych z oliwek, które spadły na ziemię i nabrały woni powietrza po deszczu.

**Spalony** – typowy dla oliw, które pozyskano ze sfermentowanych oliwek, lekko przypomina ser.

**Zjełczały** – zapach przypominający zjełczały tłuszcz zwierzęcy.

**Tłusty** – posmak, który zostawia uczucie lepkości na podniebieniu.

ją „przytrzymać” między dolną wargą i zaciśniętymi zębami. W tym samym czasie wciągamy nosem powietrze – najpierw lekko, potem mocniej. Możemy przy tym wydawać dźwięki podobne do siorbania, ale nie ma w tym nic złego. Na końcu wypuszczamy powietrze przez nos i wypluwamy oliwę. A na koniec powiem tyle: degustujcie i gotujcie z oliwą na zdrowie, ale z umiarem! 🍷



**CRISTINA CATESE**  
Włoska szef kuchni, od 17 lat w Polsce.  
Prowadzi warsztaty gotowania  
w Akademii Kulinarnej Whirlpool