

ОСТЕРІГАЙТЕСЯ КУПУВАТИ ОЛИВКОВУ ОЛІЮ, РОЗЛИТУ В ТІЙ КРАЇНІ, ДЕ ОЛИВКОВІ ДЕРЕВА НЕ РОСТУТЬ

Оливкова олія - дуже корисний і смачний продукт. Утім, аби взяти від неї максимум корисного, треба вміти відрізнити фальсифікат від справжнього продукту. **Адже часто недобросовісні виробники давлять оливкову олію не з маслин, а з насіння соняшнику ачи ріпаку, додаючи рафіновану й дезодоровану олію, оливковий ароматизатор і розливають у пляшки з гутянського скла.**

Нерідко спритники змішують оливкову й дешеву рафіновану соняшникову олію. Деякі виробники зазначають на етикетці дрібним шрифтом, що в складі продукту - суміш оливкової та соняшникової олії, не вказуючи відсоткове співвідношення. Наприклад, промисловець заявляє 25 % оливкової олії, а насправді там міститься лише 5-10 %. Тому, спочатку вивчаємо склад якісної оливкової олії. У ньому повинно бути зазначено 100 % Olive Oil або "Naturel". Якщо є напис "Mix", "Oil Mix", "Polivio" чи "Estella" - перед вами суміш різних олій і співвідношення оливкової в неї дуже мале.

Вибираючи олію, визначайтеся, куди ви будете її додавати: у салати чи гарячі страви. На етикетці виробник вказує, для яких потреб призначена олія, класифікуючи оливковий продукт на три основні групи: "virgin" - натуральний або прованський, "refined" - рафінований і "pomace" - науковий.

Як правило, до салатів додають "Virgen Extra" - нерафіновану оливкову олію холодного віджимання з кислотністю (вмістом органічних кислот) менше 1 %. "Virgen Extra" за стандартом має відмінний смак, аромат - злегка гіркуватий, насичено вираже-

ний. Це найкращий продукт. У звичайної нерафінованої оливкової олії (virgin olive oil) кислотність може сягати до 2 %, і вона не має приставки "Extra". Якщо при першому віджиманні оливок виходить олія кислотністю більше 2 %, то виробник не може кваліфікувати її як virgin.

Колись таку олію застосовували виключно для технічних потреб і називали її "ламповою" (lampante virgin olive oil). Нині ж такий продукт рафінують для поліпшення смакових якостей і зниження кислотності. Він годиться для смаження за умови, що кислотність становить <2 %. Тому, якщо на етикетці написано "Refinado", то знайте: перед вами олія класу "Virgen", (тобто, невдала "Virgen"), яка пройшла повторну обробку - рафінацію.

Для смаження нерідко використовують рафіновану оливкову олію, якій дають різні назви - "Pure olive oil", "Refined olive oil" ачи "Light olive oil". Деякі виробники оливкової олії навмисне уводять в оману споживача, вказуючи на етикетці рафінованого продукту "olive oil". Звичайна рафінована оливкова олія поступається за смаковими й споживчими якостями оригінальній, хоча вона цілком придатна для смаження. Адже ця олія не так інтенсивно окислюється і в ній не утворюються канцерогенні речовини.

"Pomace" - макухову оливкову олію - використовують тільки для змащування форм перед випічкою, яку іспанці називають "Orojo". Таку олію не варто купувати. В Іспанії заборонено її продаж, бо в продукті знайшли речовини, котрі провокують розвиток раку.

Звертайте увагу на класифікацію олії та її кислотність, котра повинна бути не більше 3,3 %. **На етикетці має зазначитися країна-виробник, місце й дата розливу олії. Ідеально, якщо виготовник сам розливає та упакує оливкову олію. А ще на етикетці повинні бути вказані координати фірми-імпортера.** Якщо на ній зазначено лише місце виробництва або розливу, то якість такої олії повинна викликати у вас сумніви. **Остерігайтеся купувати олію, розливу в тій країні, де оливкові дерева не ростуть. Це може означати, що продукт не пройшов контролю на якість у своїй країні.**

На деяких етикетках оливкової олії ви побачите позначення IGP і DOP. IGP - розшифровується як "Indicazione Geografica Protetta" й означає, що один з технологічних процесів виробництва оливкової олії відбувся у контрольованому регіоні, який офіційно представлений на світовому ринку. **Тобто, етап збору й віджимання строго перевіряється в Іспанії чи Греції, але очищення та розлив мали місце поза територією виробника.** Маркування DOP - "Denominazione d'Origine Protetta" - означає те, що збір, віджимання, очищення та розлив відбувалися в одному регіоні.

Буває так, що виробники не вказують кислотність олії - тоді орієнтуйтеся на опис смакових якостей та запаху. Це допоможе вам розібратися в якості продукту й вибрати оливкову олію відповідно вашим смакам. Адже чим м'якший смак має оливкова олія - тим менша в ній кислотність (0,4-0,6 %). Коли ж смак різкий, інтенсивний, а аромат - терпкий, то, як правило, кислотність такого продукту, швидше за все буде, на рівні 0,8-1 %. **Зверніть увагу на дату розливу. Адже навіть найкраща олія з часом втрачає свої властивості. Строк придатності оливкової олії - близько року. Зберігати її краще в скляній, щільно закритій тарі.**

Визначити якість оливкової олії можна таким чином. Поставте її на 15 хв. у холодильник. Якщо з'явилися осад, пластівці, а вміст тари загусне - це якісна оливкова олія. Ще один спосіб перевірити якість оливкової олії такий. **Капніть її трохи на руку й розітріть. Якщо вона добре всмоктується шкірою, значить ви придбали якісну оливкову олію.**

Підготувала прес-служба редакції.

