

## CONSUM CONSCIENT D'OLI D'OLIVA

*Gust, olor, color, salut, aliment... L'oli d'oliva no necessita presentació. Olivera, almàssera, setrill, amanir... Alguna cosa ens vibra molt endins amb aquests sons que ens ha gravat la nostra història mediterrània, com quan assaborim el plaer d'un raig d'oli verge sobre una torrada feta al foc de llenya. Que vagi de gust!*

### 1. AL MEDITERRANI

Tots sabem que el Mediterrani és el bressol de l'oli, i n'ha esdevingut, juntament amb el vi, un dels grans símbols. L'àmfora d'oli més antiga que es coneix es va trobar a Creta. Sembla que el cultiu de l'olivera és originari de l'est (Turquia, Síria, Palestina), però ja una dotzena de segles abans de Crist es va estendre cap a Grècia, Sicília, el Magrib... L'Imperi Romà va potenciar-ne l'arribada a tots els racons del Mediterrani, i l'expansió del món àrab li va donar un altre impuls. Per exemple moltes paraules espanyoles relacionades amb l'oli (la pròpia *aceite*, *aceituna*, *almazara*) són d'origen àrab.

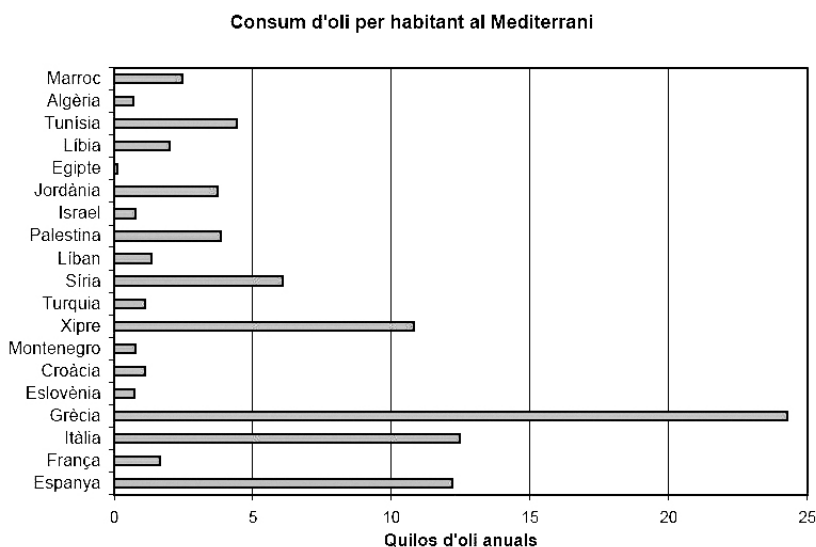
En la cultura hebrea, les uncions amb oli conferien autoritat, potència i glòria davant de Déu. Avui l'oli continua jugant un paper important en diversos rituals, tant jueus com cristians i musulmans.

En la mitologia grega l'olivera era un regal dels déus. La deessa Atena la va fer sorgir de terra, i l'apreci pel regal, símbol de resistència guerrera i nodriment, té a veure amb el nom que es va donar a la ciutat d'Atenes. Homer ja es va referir a l'oli com a *or líquid*.

A més de ser un aliment i una unció religiosa, la cultura mediterrània ha usat l'oli d'oliva com a cosmètic, com a combustible per a les llànties i per fer sabó.

Segons les dades del Consell Oleícola Internacional, a la campanya 2006/07 el 97% de l'oli d'oliva del món es va produir als països

mediterranis, però es cultiven oliveres a tots els cantons del planeta: Califòrnia, Xile, Sud-àfrica, Austràlia, la Xina, el Japó... Espanya en produeix gairebé la meitat (44% la campanya 2006/07), i junt amb Itàlia i Grècia arriben al 72%. Els següents països productors són Turquia, Síria i Tunísia, amb un 6% cadascun. La principal regió oliveraire és Andalusia, que ja era una proveïdora important d'oli a tot l'Imperi Romà.



Font: Elaboració pròpia a partir de dades del Consell Oleícola Internacional corresponents a la campanya 2006/07.

Els països mediterranis consumeixen un 73% de l'oli d'oliva que es fa al món, si bé hi ha diferències prou grans en el consum per habitant.

## 2. L'OLI, ESSENCIAL

Es diu que l'oli d'oliva és molt bo per a la salut perquè ajuda a reduir el colesterol, però no és ben bé així. **Coneguem el paper dels greixos i de l'oli d'oliva en l'organisme.**

*COM HO PODEM FER:*

- ▶ **Necessitem menjar greixos**, ja siguin animals o vegetals, perquè són indispensables per a l'organisme (permeten assimilar certes vitamines, intervenen en la formació de certes hormones... i aporten energia). L'oli d'oliva, que conté principalment greixos, és una de les opcions.
- ▶ **Un excés** de greixos d'origen animal (una dieta no equilibrada, doncs) pot facilitar una acumulació de colesterol als vasos sanguinis.
- ▶ Si tenim un excés de colesterol, **substituir** en la dieta greixos animals per vegetals (excepte de palma i de coco) o del peix ens serà beneficiós, perquè reduïrem la quantitat de colesterol que ingerim.
- ▶ L'oli d'oliva també conté vitamines A i sobretot E, que són **antioxidants** (neutralitzen certes toxines que són formades pel metabolisme de les cèl·lules). Sembla que aquests antioxidants proporcionen elasticitat als vasos sanguinis.
- ▶ Perquè l'oli ens porti tot aquest nodriment ha de ser **verge**, ja que quan es refina (vegeu la pestanya següent) els nutrients desapareixen o es desnaturalitzen.

## 3. LA QUALITAT

En el cultiu convencional les plagues es combaten amb plaguicides, en l'ecològic principalment amb altres mètodes com ara trampes. Tot i que l'olivera és de secà, d'uns anys ençà és habitual regar-la per augmentar-ne la productivitat, sobretot a Andalusia i en cultiu convencional. Alhora, se'n debilita la resistència a plagues i l'oli surt més suau. És important **donar suport a l'agricultura que més s'adapta al funcionament de la natura.**

*COM HO PODEM FER:*

- ▶ La majoria de països mediterranis són membres d'AgriBioMediterraneo ([www.ifoam-abm.com](http://www.ifoam-abm.com)), un organització que promou l'agricultura ecològica i el turisme rural al Mediterrani. Els principals productors d'oli d'oliva ecològic són Itàlia i Espanya, però hi ha altres països com Tunísia en què s'està expandint ràpidament.

**El gust i l'olor** de l'oli d'oliva verge són molt diferents segons de quina varietat d'olivera s'obtingui. N'hi ha centenars,<sup>1</sup> i Grècia és el país que en cultiva més. La forma d'extracció tradicional amb molí de pedra és prou conservada en alguns països (88% de les almàsseres al Líban, 51% a Síria) i gairebé abandonada en d'altres (14% a Espanya, 7% a Jordània), on s'han substituït per l'extracció per centrifugació. La pasta d'oliva es pot

<sup>1</sup> A Espanya: picual, hojiblanca, manzanilla, cornicabra, arbequina, empeltre...

A França: picholine, bouteillan...

A Itàlia: frantoio, leccino pendolino, moraiolo, bosana, canino, coratina, ottobratica...

A Grècia: koroneiki, kalamon, megaritiki, manaki, adramitini, valanolia...

A Croàcia: oblica, leccino...

escalfar perquè en surti més oli, però aleshores surt menys gustós i menys nutritiu. Guanyarem en plaer i alimentació si **busquem olis extrets sense escalfor**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Podem reconèixer els olis extrets amb molí de pedra i sense escalfor per l'expressió **oli de primera pressió en fred**.
- ▶ Els olis extrets per centrifugació sense escalfar la pasta a més de 27° s'identifiquen per l'expressió **extracció en fred**.
- ▶ L'oli verge més apreciat (ara parlem de gust) és el que es diu **extra**, perquè té menys acidesa. És usual que es vegui filtrat (o *clarificat*), cosa que es fa perquè tingui un aspecte brillant i no tèrbol, però així també perd antioxidants i aromes.

L'oli que surt massa àcid no és comestible, i es **refina**: s'hi posa un dissolvent i es du a alta temperatura, de manera que es converteix en un líquid sense valor nutritiu. Perquè sigui comestible es barreja amb una petita quantitat d'oli verge i es ven com a *oli d'oliva* (és a dir sense la paraula *verge*). En la producció ecològica no es permet refinar l'oli. L'oli d'oliva refinat serà més nutritiu com més proporció contingui d'oli verge, **busquem el que tingui més acidesa**.

COM HO PODEM FER:

- ▶ Trobarem els graus d'acidesa a l'**etiqueta**, sol estar entre 0'4° i 1°.

#### 4. QUAN COMPREM

L'oli ens pot arribar des dels pagesos oliveraires via la cooperativa agrària a la qual pertanyen; a Espanya, 33% de l'oli el produeixen cooperatives agràries i la resta empreses. La cooperativa, on hi ha l'almàssera, fa l'extracció, envasa l'oli i el ven, ja sigui a la seva mateixa seu (en el que s'anomenen *agrobotigues*) o a altres comerços.

**Comprar a les agrobotigues** ens permet conèixer de manera molt directa l'origen de l'aliment que consumim i potenciar el món rural.

COM HO PODEM FER:

- ▶ **Anem a una zona oliveraire** en temps de collita (entre novembre i gener, varia una mica cada anyada) i busquem alguna cooperativa agrària, n'hi solen haver unes quantes. A moltes ens deixaran fer un volt pel molí i ens ensenyaran com es fa l'extracció. Hi podem comprar l'oli de tot l'any.

A Espanya, França, Itàlia, Grècia i Eslovènia, les Denominacions d'Origen Protegides i les Indicacions Geogràfiques Protegides identifiquen productes que no es poden produir amb les mateixes característiques enlloc més que a la zona indicada per la DO.

**Compren oli que ens ofereixi garanties de qualitat i d'origen.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Podem identificar l'**oli ecològic** pel segell europeu o els d'altres entitats certificadores dels diferents països.
- ▶ Els olis d'oliva verges han d'indicar **a l'etiqueta** d'on provenen, i la denominació d'origen si està establerta. A Itàlia, gairebé la meitat dels productes amb Denominació d'Origen són olis.



Les deixalles no deixen d'augmentar arreu del món, i poques són reciclades. Convé **reduir tant com puguem l'ús d'envasos**, sobretot els de materials més difícilment reciclables.

*COM HO PODEM FER:*

- ▶ Agafem envasos **com més grans millor**. El **vidre** i la **llauna** són preferibles al plàstic (a més de reciclar-se menys, és permeable a olors), i el plàstic al tetrabric.
- ▶ En la producció ecològica el tetrabric està prohibit i el plàstic es pot fer servir per a envasos de 5 litres o més.

## 5. A CASA

A diferència del vi, l'oli verge perd qualitat amb el temps (es manté òptim durant cosa d'un any). Guardem-lo i fem-lo servir de manera que conservi al màxim les seves propietats.

*COM HO PODEM FER:*

- ▶ Guardem l'oli en un lloc **fosc, fresc i sec**. A les etiquetes dels olis ecològics hi trobarem l'any de collita de les olives.
- ▶ Quan fregim, **no deixem que arribi a treure fum** perquè es formen compostos tòxics (tot i que aguanta més que altres olis vegetals). Es pot reutilitzar per fregir 5 o 6 vegades.

A les aigües residuals, l'oli forma una pel·lícula a la superfície que impedeix que l'aigua s'oxigeni i per tant que es depuri. **Evitem aquesta contaminació.**

*COM HO PODEM FER:*

- ▶ **No llencem oli usat per l'aigüera**, anem-lo guardant i portem-lo a la deixalleria. També podem fer-ne sabó o biodièsel.

## QUEDA'T AMB AIXÒ!

L'oli d'oliva verge és molt nutritiu, el refinat (que s'etiqueta com a "oli d'oliva") no gaire.

Al Mediterrani hi ha molta producció d'olives i oli ecològic.

Comprant l'oli de tot l'any en una agrobotiga en temps de collita potenciarem el món rural.