



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ

Μύθος

“ Όλα τα ελαιόλαδα που κυκλοφορούν στο λιανικό εμπόριο, είναι εξαιρετικά παρθένα.

Βάσει νομοθεσίας, στο λιανικό εμπόριο μπορούν να διατίθενται οι ακόλουθες κατηγορίες ποιότητας: εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, παρθένο ελαιόλαδο και ελαιόλαδο αποτελούμενο από εξευγενισμένα και παρθένα ελαιόλαδα. Επιπλέον διατίθεται και πυρηνέλαιο. Η κατηγορία πρέπει υποχρεωτικά να αναγράφεται στην ετικέτα τους.

Αλήθεια

Μύθος

“ Αρκεί η μέτρηση της οξύτητας, για την κατάταξη του ελαιολάδου σε κατηγορίες.

Η κατάταξη στις κατηγορίες δεν γίνεται μόνο με τη μέτρηση της οξύτητας, αλλά μέσω μιας σειράς 13 ομάδων χημικών αναλύσεων. Για το εξαιρετικό παρθένο και το παρθένο ελαιόλαδο γίνεται επιπλέον και οργανοληπτική αξιολόγησή τους.

Αλήθεια

Μύθος

“ Την οξύτητα την καταλαβαίνουμε με τη γεύση.

Η οξύτητα είναι μια παράμετρος που μπορεί να μετρηθεί μόνο με εργαστηριακές μεθόδους και όχι με τις αισθήσεις (γεύση, οσμή). Η πιπεράτη και πικάντικη γεύση αποτελούν ένδειξη παρουσίας πολυφαινόλων (φαινολικών ενώσεων), ενός θετικού χαρακτηριστικού του εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου.

Αλήθεια

Μύθος

“ Το σκούρο πράσινο χρώμα είναι ενδεικτικό της ποιότητας.

Το χρώμα του ελαιολάδου κυμαίνεται από ανοιχτό κίτρινο έως σκούρο πράσινο, ανάλογα με μεταβλητές όπως η ποικιλία της ελιάς, η περιοχή όπου καλλιεργείται, το κλίμα και ο χρόνος συγκομιδής.

Αλήθεια

Μύθος

“ Το ελαιόλαδο, όπως και το κρασί, γίνεται καλύτερο με το χρόνο.

Ο χρόνος ζωής του τυποποιημένου εξαιρετικού παρθένου ελαιολάδου κυμαίνεται συνήθως μεταξύ 9 και 18 μήνες και επηρεάζεται από τις συνθήκες αποθήκευσης. Μετά το άνοιγμα της συσκευασίας συνιστάται να καταναλώνεται μέσα σε 1-2 μήνες. Σε περιπτώσεις που το νοικοκυριό χρησιμοποιεί το δικό του ελαιόλαδο, αυτό συνιστάται να αποθηκεύεται σε σκουρόχρωμους ή αδιαφανείς περιέκτες μικρού μεγέθους, προκειμένου να μειώνεται η έκθεση του ελαιολάδου στο φως και στο οξυγόνο.

Αλήθεια

Μύθος

“ Το ελαιόλαδο δεν είναι κατάλληλο λάδι για τηγάνισμα

Το ελαιόλαδο (και ιδιαίτερα το εξαιρετικό παρθένο) είναι ανθεκτικό σε υψηλές θερμοκρασίες και επομένως κατάλληλο για τηγάνισμα, διότι οξειδώνεται δύσκολα λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα αλλά και λόγω της περιεκτικότητας του σε αντιοξειδωτικές ενώσεις (π.χ. πολυφαινόλες).

Αλήθεια



ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

› Το χύμα ελαιόλαδο είναι προϊόν ανώνυμο και συνεπώς αγνώστου προέλευσης και ποιότητας. Αντίθετα, το τυποποιημένο ελαιόλαδο εμφιαλώνεται σε κατάλληλες συσκευασίες, ελέγχεται πριν την εμφιάλωση και η κατηγορία του, μαζί με άλλες πληροφορίες, αναγράφονται στην ετικέτα του.

› Η τιμή πώλησης του τυποποιημένου ελαιολάδου σχετίζεται με την κατηγορία ποιότητας που ανήκει. Σε γενικές γραμμές το κόστος ακολουθεί την κατάταξη ποιότητας: εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο > παρθένο ελαιόλαδο > ελαιόλαδο αποτελούμενο από εξευγενισμένα και παρθένα ελαιόλαδα > πυρηνέλαιο. Όσο ψηλότερα στην κατηγορία, τόσο πιο ακριβό.

› Το ελαιόλαδο πρέπει να πωλείται στον τελικό καταναλωτή προσυσκευασμένο σε συσκευασίες μέγιστης χωρητικότητας πέντε λίτρων, οι οποίες πρέπει να είναι εφοδιασμένες με σύστημα ανοίγματος που να καταστρέφεται μετά την πρώτη χρήση του και να φέρουν ετικέτα με όλες τις υποχρεωτικές από τη νομοθεσία πληροφορίες.

› Το ελαιόλαδο πρέπει να αποθηκεύεται μακριά από το φως και τη θερμότητα.

› Επιστημονικές έρευνες συνεχώς καταδεικνύουν τα οφέλη του ελαιολάδου στην υγεία του ανθρώπου. Οι επιχειρήσεις που διακινούν/πωλούν ελαιόλαδο μπορούν να χρησιμοποιούν μόνο τους ισχυρισμούς υγείας οι οποίοι είναι εγκεκριμένοι στην Ευρωπαϊκή Ένωση (π.χ. οι πολυφαινόλες ελαιολάδου συμβάλλουν στην προστασία των λιπιδίων του αίματος από το οξειδωτικό στρες) εφόσον πληρούνται οι όροι χρήσης τους.



ΕΦΕΤ

ΕΝΙΑΙΟΣ ΦΟΡΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΡΟΦΙΜΩΝ