

# GLI OLI VEGETALI

- E' la categoria di oli più presente sul mercato.
- La qualità degli oli di semi varia molto a secondo della materia prima utilizzata.
- Sono ricavati per MACINAZIONE e TORCHIATURA dei semi, dei germi delle cariossidi (chicchi con un piccolo germoglio) o dai frutti di diverse piante oleose da cui sono generalmente estratti con l'utilizzo di SOLVENTI CHIMICI.
- I caratteri sensoriali di questi oli vengono migliorati con processi di RAFFINAZIONE che consentono di eliminare sapori e odori sgradevoli.
- Gli oli vegetali si classificano come di seguito:

SEMI	GERMI DELLE CARIOSSIDI	FRUTTI OLEOSI
Arachide	Grano	Cocco
Cartamo	Riso	Palma
Colza	Mais	Oliva
Girasole		
Lino		
Noci		
Sesamo		
Soia		
Vinaccioli (semini dell'uva)		

## ACIDI GRASSI (approfondimento)

Gli acidi grassi sono catene lineari di atomi di carbonio legati ad atomi di ossigeno. La lunghezza della catena e il numero di doppi legami influiscono sul punto di fusione degli acidi grassi.

I LIPIDI SOLIDI a temperatura ambiente hanno MOLTI grassi SATURI e sono definiti GRASSI; i legami delle loro catene sono SINGOLI → SATURI e sono principalmente di origine animale.

I LIPIDI LIQUIDI a temperatura ambiente hanno MOLTI grassi INSATURI e sono detti OLI; i legami delle loro catene sono DOPPI → INSATURI (se

hanno solo 1 doppio legame → MONOINSATURI, se hanno più di un doppio legame → POLINSATURI) sono di origine vegetale.

## IL PUNTO DI FUMO

E' la temperatura a cui un grasso/olio alimentare RISCALDATO comincia a rilasciare sostanze volatili che sono visibili sotto forma di un FUMO bianco/azzurrognolo formando una sostanza TOSSICA (acroleina) e altre sostanze pericolose per la salute umana (classificate come "probabilmente cancerogene").

COMUNQUE OGNI OLIO/GRASSO HA UN PUNTO DI FUMO DIVERSO CHE DIPENDE DALLA QUANTITÀ DI ACIDI GRASSI LIBERI E DALL'ACIDITÀ DELL'OLIO.



La tabella seguente riassume gran parte dei punti di fumo ad oggi conosciuti.

<b>Tipo di Olio</b>	<b>Qualità</b>	<b>Punto di Fumo</b>
Olio di Girasole	Neutralizzato, decerato, chiarificato e deodorato	252-254°C
Olio di Palma	Difrazionato	235 °C
Olio di Soia		234 °C
Olio di Cocco	Raffinato, disidratato	232 °C
Olio di Arachide	Raffinato	232 °C
Olio di Sesamo	Semiraffinato	232 °C
Olio di Girasole	Semiraffinato	232 °C

Olio di Girasole, ricco di acido oleico	Raffinato	232 °C
Olio di Mais		230-238 °C
Olio di Girasole		227 °C
Olio di Arachide		227-229 °C
Olio di Semi Vari	Raffinato	220 °C
Olio di Vinaccioli		216 °C
Olio di Oliva	Vergine	210 °C
Olio di Oliva	Extravergine, bassa acidità, alta qualità	207 °C
Olio d'Oliva	Raffinato	199-243 °C
Olio di Oliva	Extravergine	190 °C
Olio di Mais	Non raffinato	178 °C
Olio di Cocco	Non raffinato, spremuta a freddo, vergine	177 °C
Olio di Sesamo	Non raffinato	177 °C
Olio di Arachidi	Non raffinato	160 °C
Olio di Girasole	Semiraffinato	160 °C

Olio di Girasole, alto acido oleico	Non raffinato	160 °C
Olio di Semi di Lino	Non raffinato	107 °C
Olio di Girasole	Non raffinato	107 °C
Olio di Girasole	Non raffinato, prima spremuta a freddo, crudo	107 °C

**Nota:** i valori proposti possono variare anche sensibilmente in relazione al grado di raffinazione (vedi sotto), alla varietà dei semi, all'andamento stagionale e alle tecniche colturali; per questo motivo in letteratura si possono trovare valori differenti. Il punto di fumo diminuisce - anche notevolmente - se l'olio non è conservato in maniera opportuna (ricordiamo che è necessario ripararlo dalla luce e dal calore) e se è già stato usato nelle precedenti frittture. Gli **oli raffinati** hanno un punto di fumo superiore rispetto ai non raffinati e sono quindi più adatti alla frittura.

### **Importanza dello stato di conservazione**

Un olio ben conservato, protetto dalla luce, dal calore e dall'ossigeno è anche più resistente alla frittura, perché meno ricco di acidi grassi liberi, responsabili dell'abbassamento del punto di fumo.

Vediamo ora le principali caratteristiche degli oli vegetali più utilizzati

### **OLIO DI SEMI DI ARACHIDI**

È il più pregiato tra gli oli di semi, si può utilizzare sia crudo che per friggere (ha un punto di fumo tra 180°C e 240°C) è stabile alle alte temperature.

Il colore è giallo più o meno intenso

Sapore e odore sono delicati

Ha una composizione di acidi grassi simile a quella dell'olio di oliva (ricco di acidi grassi monoinsaturi)

È un ALLERGENE (arachidi!) deve sempre essere indicato in etichetta!!!

## **OLIO DI SEMI DI GIRASOLE**

Il colore è da quasi trasparente a giallo intenso

Il gusto è delicato e leggero

Si utilizza crudo e non è molto indicato per friggere perché non resiste alle alte temperature. Fornisce un buon apporto di vitamina E.

## **OLIO DI SEMI DI MAIS**

Il colore è limpido, molto chiaro

Il gusto è neutro

Ha un buon profilo nutrizionale perché contiene vitamina E e OMEGA 6

È accettabile per la frittura ma deve essere utilizzato in maniera corretta. Può essere utilizzato anche a crudo.

## **OLIO DI SEMI DI SOIA**

Si ricava dai semi di soia con estrazione chimica (può anche essere ricavato con spremitura a freddo per mantenere delle sostanze importanti a livello nutrizionale)

Il colore è giallo chiaro

Il gusto-odore è delicato

Contiene OMEGA 6 ed è preferibile l'utilizzo a crudo piuttosto che come frittura.

## **OLIO DI PALMA E PALMISTI**

Olio di palma —> olio del frutto della palma

Olio di palmisti —> olio dei semi del frutto della palma

Sono solidi a temperatura ambiente ma con un processo particolare si può separare la parte LIQUIDA (olio di palma BIFRAZIONATO) da quella SOLIDA.

### Olio di palma

Si ottiene dalla polpa del frutto dopo che sono stati tolti i semi. È molto utilizzato nell'industria alimentare, è molto ricco di acidi grassi SATURI.

Il colore è rossastro (contiene beta-carotene)

Il sapore è dolciastro

Contiene sostanze potenzialmente cancerogene e la coltivazione della palma ha un elevato impatto ambientale. Per questi motivi in questi ultimi anni ha ricevuto una grande importanza mediatica che è sfociato un minore utilizzo ("senza olio di palma") ed una coltivazione più sostenibile delle palme.

### Olio di palmisti

Si ottiene dalla pressatura dei semi tolti dalla polpa per produrre l'olio di palma

Il colore è bianco giallognolo ed è liquido oltre i 26°C