

Carissimi ragazzi, premesso che mi mancate un sacco, spero di potervi aiutare passandovi i miei appunti circa l'argomento OLI VEGETALI che avevamo iniziato appena prima di carnevale. Ve li riporto dall'inizio visto che l'unica lezione che abbiamo svolto mi sembravate un pò distratti!

## 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.



|   |   |            |
|---|---|------------|
| Olio di Sesamo                                | Semiraffinato                                   | 232 °C     |
| Olio di Girasole                              | Semiraffinato                                   | 232 °C     |
| Olio di Girasole,<br>ricco di acido<br>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<br>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,<br>spremuto a freddo,<br>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,<br>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<br>spremuto a freddo,<br>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 frittiture. 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)

E' 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 sfociata in 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