**ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: ΕΝΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙ­ΚΟΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ**

Σύμφωνα με την ισχύουσα ποιοτική κατάταξη παρθένο ελαιόλαδο εί­ναι το ελαιόλαδο που λαμβάνεται μόνο με φυσικές επεξεργασίες και δεν έχει υποστεί καμία άλλη επεξεργασία πλην της πλύσης, της μετάγγισης, της φυγοκέντρισης και της διήθησης. Επομένως το παρθένο ελαιόλαδο είναι το λάδι «φυσικός χυμός» το οποίο περιέχει όλα τα βασικά συστατι­κά που περιείχε και μέσα ο ελαιόκαρπος (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία) και κατ’ επέκταση εκείνο που περιέχει όλες τις ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία.

Τα παρθένα ελαιόλαδα κατατάσσονται και ταξινομούνται αναλυτικά με τις ακόλουθες ονομασίες ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ε­λεύθερα λιπαρά οξέα ( οξύτητα) και με κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που προβλέπονται για την κάθε κατηγορία:

α) Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο: Για να ονομαστεί ένα ελαιόλαδο «εξαιρετικά παρθένο» πρέπει να είναι όπως βγαίνει από το ελαιοτριβείο, χωρίς καμιά επεξεργασία και η περιεκτικότητα σε ελεύθερα λιπαρά οξέα, εκφραζόμενη σε ελαϊκό οξύ, να μην υπερβαίνει τα 0,8 g ανά 100 g ελαι­ολάδου.

β) Παρθένο ελαιόλαδο: Αν η περιεκτικότητα σε ελεύθερα λιπαρά οξέα, εκφραζόμενη σε ελαϊκό οξύ, είναι πάνω από 0,8 g ανά 100 g ελαιολάδου αλλά δεν υπερβαίνει το 2 g ανά 100 g ελαιολάδου τότε χαρακτηρίζεται απλά «παρθένο ελαιόλαδο.

γ) Ελαιόλαδο Λαμπάντε ή Βιομηχανικό: Αν η οξύτητα είναι πάνω από 2 g ανά 100 g ελαιολάδου έχει τον χαρακτηρισμό «ελαιόλαδο Λαμπάντε» ή «βιομηχανικό», το οποίο είναι ακατάλληλο για κατανάλωση ως έχει και προορίζεται για ραφινάρισμα ή για βιομηχανική χρήση.

Για να χαρακτηριστεί ως άθερμο ένα ελαιόλαδο πρέπει να έχει βγει από το ελαιοτριβείο χωρίς η θερμοκρασία του να περάσει τους 28 βαθ­μούς Κελσίου. Σε αρκετά ελαιοτριβεία ανεβάζουν τη θερμοκρασία ακό­μη και στους 60 βαθμούς για να αυξήσουν ελάχιστα ίσως την παραγωγή, σε βάρος βέβαια της ποιότητας. Διότι οι ωφέλιμες για τον οργανισμό πο­λυφαινόλες πάνω από τους 28 βαθμούς γίνονται πιο υδατοδιαλυτές και φεύγουν με τα υδατικά απόβλητα του ελαιοτριβείου. Ειδικά μάλιστα ό­ταν κάποιοι αφήνουν τον ελαιοπολτό στον μαλακτήρα για μιάμιση ώρα στους 40 ή και 50 βαθμούς.

Άλλο οξύτητα, άλλο oξείδωση:

Η οξείδωση, που παλαιότερα λεγόταν τάγκισμα, είναι μια χημική αλ­λοίωση και συμβαίνει όταν το ελαιόλαδο έρχεται σε παρατεταμένη επα­φή με το φως και το οξυγόνο, οπότε αποκτά μια δυσάρεστη γεύση, κάτι σαν χωματίλα.

Εκείνο που οξειδώνει ένα προϊόν είναι το οξυγόνο. Δηλαδή, το οξυγό­νο της ατμόσφαιρας μπαίνει μέσα στη μάζα του λαδιού και αρχίζει να κάνει τις οξειδωτικές του αντιδράσεις, με αποτέλεσμα στο τέλος αφού δημιουργήσει τα προϊόντα της οξείδωσης, το λάδι να ταγκίσει. Άρα λοι­πόν πρέπει να αποφύγουμε την επαφή με το οξυγόνο. Επομένως, το λάδι προφυλάσσεται σε δοχεία γεμάτα και καλά κλειστά ώστε να μην μπαίνει οξυγόνο. Αν έχουμε το λάδι μας σε χώρους όπου η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή, τότε η οξείδωση επιταχύνεται.

Το φως επίσης καταστρέφει το ελαιόλαδο. Αν βάλουμε ένα δοχείο με ελαιόλαδο στο φως, που δεν είναι σκουρόχρωμο, μετά από λίγες μέρες θα δούμε το ελαιόλαδο από πράσινο να αρχίσει να κιτρινίζει. Κι αυτό συμ­βαίνει επειδή το φως δημιουργεί φωτοξείδωση. Ο βαθμός ελεύθερης οξύ­τητας, όπως είναι το ακριβές, ορίζεται ως το ποσό των ελεύθερων λιπα­ρών οξέων στο ελαιόλαδο και εκφράζεται ως ποσοστό (%) του ελαϊκού οξέος. Αποτελεί ένα από τα βασικότερα κριτήρια για την ποιότητα του ελαιολάδου, καθώς όσο πιο χαμηλή είναι η οξύτητα, τόσο πιο ποιοτικό είναι το ελαιόλαδο. Τα ελεύθερα λιπαρά οξέα του ελαιόλαδου (η παρου­σία ελεύθερων λιπαρών οξέων μειώνει την ποιότητα του ελαιολάδου) διαμορφώνουν την οξύτητά του και όσο πιο υψηλή είναι η οξύτητα, τόσο πιο πολλά είναι τα ελεύθερα λιπαρά οξέα. Οξείδωση και οξύτητα είναι δυο διαφορετικές έννοιες. Να μην τις μπερδεύουμε.

Ένα από τα βασικά πράγματα που μαθαίνεις όταν ασχοληθείς σοβαρά με το θέμα «ελαιόλαδο» είναι πως το αγουρέλαιο δεν έπρεπε να θεωρεί­ται μια πολυτέλεια, μια ξεχωριστή κατηγορία λαδιού, αλλά κάτι το αυτο­νόητο. Διότι για καλής ποιότητας ελαιόλαδο πρέπει η ελιά να μαζεύεται όταν ακόμη είναι σκληρή, μισοπράσινη ως μισομώβ. Και σε όλες τις εκ­θέσεις και διεθνείς γευσιγνωσίες τέτοια ελαιόλαδα βραβεύονται κυρίως. Είναι το ελαιόλαδο που έχει πικράδα, δυνατό άρωμα και σε κάνει να βή­χεις όταν έχει περάσει από το στόμα στον λαιμό. Πρέπει το ελαιόλαδο που τρώμε να είναι αγουρέλαιο διότι τότε οι τόσο ωφέλιμες πολυφαινό­λες υπάρχουν στη μέγιστη ποσότητα, όταν δηλαδή οι ελιές είναι άγουρες. Αυτές οι ουσίες οι πολυφαινόλες, βρίσκονται ακριβώς κάτω από τη φλούδα της ελιάς. Υψηλή περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες σε ένα ελαιό­λαδο σημαίνει επίσης και μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στο οξειδωτικό στρες από τον αέρα, το φως και τη θερμοκρασία το οποίο είναι στοιχείο σημαντικό για τη διατηρησιμότητα ενός ελαιολάδου. Ένα καλό ελαιόλα­δο πρέπει να περιέχει περίπου 200-250 mgr/kgr πολυφαινόλες, ενώ όταν περιέχει 250-350 mgr/kgr θεωρείται εξαιρετική επίδοση.

Είναι πολύ βασικό η ελαιοποίηση να γίνεται μέσα σε 24 ώρες από την άφιξη στο ελαιοτριβείο και να μην περιμένει η ελιά πιεσμένη για ημέρες σε σακιά στοιβαγμένα το ένα επάνω στο άλλο (που τώρα πλέον έπρεπε να μην χρησιμοποιούνται και να έχουν αντικατασταθεί με πλαστικές κλούβες) και οι ελιές να μαζεύονται προτού μπει ο Δεκέμβριος. Η μάλα­ξη του πολτού να μη διαρκεί περισσότερο από 40 λεπτά.

Η ελαιοποίηση θα πρέπει να ξεκινάει γύρω στις 20 - 25 Οκτωβρίου και όχι μετά τον Νοέμβριο. Έχει επικρατήσει η άποψη πως όσο πιο πολύ ω­ριμάσουν οι ελιές τόσο θα είναι αυξημένη η απόδοσή τους σε ελαιόλαδο, όμως δεν θα πάρουν ποιοτικό ελαιόλαδο.

Όσο μένει η ελιά στο δέντρο το ελαιόλαδο χάνει τα ωφέλιμα συστατι­κά του, όπως κατέδειξαν μελέτες: π.χ. στις 22 Οκτώβρη οι πολυφαινόλες ήταν 440 mgr/Kgr και μέσα σε 40 ημέρες, στις 3 Δεκέμβρη είχαν πέσει στα 209 mgr/Kgr.

Τα καλύτερα δοχεία για τη φύλαξη του ελαιόλαδου είναι τα σκουρό­χρωμα γυάλινα μπουκάλια, επειδή το γυαλί είναι σταθερό και αδρανές υλικό. Το σκούρο χρώμα είναι απαραίτητο, γιατί το λάδι οξειδώνεται αν έρθει σε επαφή με το φως. Ούτως ή άλλως, λοιπόν, πρέπει να το φυλάμε σε μέρος σκοτεινό και δροσερό. Επίσης, κατάλληλα είναι και τα κόκκινα πλαστικά βαρέλια τα οποία πρέπει να είναι όμως για τρόφιμα. Συστήνε­ται το ελαιόλαδο να αποθηκεύεται σε ανοξείδωτα δοχεία με βρύση στο κάτω μέρος από όπου θα γίνεται η λήψη του ελαιολάδου. Μάλιστα τα καταλληλότερα είναι αυτά που έχουν κώνο με δεύτερη βρύση στην βάση τους έτσι ώστε στην αρχή της αποθήκευσης να αφαιρούμε κάθε 15 ημέ­ρες την μούργα που υπάρχει. Το καλύτερο είναι να καταναλώνουμε το ελαιόλαδο της χρονιάς, εντός της χρονιάς παραγωγής και όχι τον επόμενο χρόνο. Όλα τα τρόφιμα όταν γηράσκουν χάνουν την αξία τους. Το ελαιό­λαδο έχει αντιοξειδωτικές ουσίες, έχει βιταμίνες, που με το χρόνο χάνο­νται. Δηλαδή μέσα στο χρόνο πρέπει το ελαιόλαδο να καταναλώνεται, από εκεί και μετά αρχίζει να χάνει τη βιολογική του αξία. Ο ανώτερος χρόνος διατήρησης σε ανοξείδωτο δοχείο είναι 18 μήνες. Το ελαιόλαδο μπορεί να διατηρηθεί πολύ καλά στο ψυγείο και έτσι να αυξηθεί και η διάρκεια της ζωής του.

Υπάρχουν πολλά στοιχεία που μπορείς να ψάξεις στο ελαιόλαδο. Πε­ριοριζόμαστε στα τρία πιο σημαντικά:

α) Το άρωμά του, να έχει το άρωμα της φρέσκιας ελιάς, το οποίο γίνε­ται αισθητό απευθείας από τη μύτη.

β) Να είναι πικρό, χαρακτηριστική στοιχειώδης γεύση ελαιολάδου που έχει ληφθεί από πράσινες ελιές ή από ελιές των οποίων το χρώμα αρχίζει να αλλάζει και

γ) Να είναι πικάντικο, χαρακτηριστικό ελαιολάδων που παράγονται στην αρχή της ελαιοκομικής περιόδου, κυρίως από ελιές που είναι ακόμη πράσινες. Το πικρό και το πικάντικο ελαιόλαδο έχει τις αντιοξειδωτικές ουσίες που κάνουν καλό στον οργανισμό. Η ένταση του πικάντικου μειώνεται κατά τη διάρκεια της ωρίμανσης του ελαιολάδου. Οι ειδικοί μπορούν να καταλάβουν αν οι ελιές έμειναν για πολύ χρόνο στα σακιά, αν υπέστησαν ζύμωση, αν έμειναν παραπάνω από όσο έπρεπε στη μάλα­ξη, αν το λάδι θερμάνθηκε πάνω από τους 28 βαθμούς, αν προήλθε από ξερές ελιές.

Η πικρή γεύση στο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο οφείλεται σε ενώσεις που υπάρχουν στον ελαιόκαρπο, τις πολυφαινόλες. Περιλαμβάνουν ουσί­ες όπως η τυροσόλη, η υδροξυτυροσόλη και η ελαιοευρωπαΐνη, υπεύθυ­νες για την πικρή γεύση, οι οποίες έχουν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμο­νώδη δράση.