КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Оливковое масло – это сок, выжатый из плода оливы.

Настоящее оливковое масло – это вкусный и полезный продукт, который обладает уникальным составом. Даже если на нашем рынке масло предстало относительно недавно, в силу популярности появилось очень много подделок. В магазине мы часто сталкиваемся с большим выбором бутылок, с разными названиями и ценами и не знаем какое выбрать. Разнообразие упаковок и брендов вводит в ступор, разбегаются глаза. Все - таки разные виды оливкового масла имеют разные свойства и цену. Давайте выясним как выбрать оливковое масло, чтобы оно оказалось настоящим: полезным и вкусным.



**Виды оливкового масла**

Несмотря на разнообразия названий на этикетках, на рынке присутствуют 2 вида оливковых масел:

**Extra Virgin** – масло первого холодного отжима. Оливки для производства такого масла собираются вручную. Не подвергается никакой химической и термической обработке и сохраняет все полезные вещества. Показатель кислотности не превышает 0,8%. Обладает ярким запахом и вкусом. Годится для заправки свежих овощей, готовых блюд и салатов, а также для жарки при температуре не выше 180 градусов. Вносят новые нотки вкуса блюдам и очень полезно для здоровья. Так же используется как косметическое средство.

**Помас (Pomace)** – рафинированное масло. Получается из отжимок оливок с использованием физико-химических процессов под воздействием температуры. Без вкуса, запаха и цвета. Для придания цвета в него добавляют от 5% до 15% Extra Virgin. Хорошо подходит для жарки – выдерживает температуру до 260 градусов.

**Не всегда надпись Extra Virgin гарантирует качество.** Для предотвращения изъянов вкуса, который появляется в следствии механического сбора оливок, масло Extra Virgin изредка рафинируют (очищать физико-химическими процессами). Оно попадает под классификацию Extra Virgin, но утрачивает яркий и фруктовый запах, вкус и лишается полезных свойств.

Нередко оливки отжимают не сразу после сбора, а после нескольких дней, когда они начали окисляться и при необходимости рафинируют. Масло получает категорию Virgin, Virgin Extra или Pure. Кислотность такого масла будет больше 2 следовательно, пользы в нем будет мало.

***Какое оливковое масло лучше? Рафинированное или нерафинированное?*** *Оба вида хороши для разных целей. Рафинированное масло лучше всего подойдет для жарки пищи из-за того, что оно выдерживает высокие температуры и не разлагается. Extra Virgin подойдет для заправок и салатов, благодаря насыщенному вкусу. Цена рафинированного масла ниже, и это тоже важный аспект. С точки зрения пользы, вкуса и аромата – оливковое масло первого отжима не имеет себе равных. Следовательно, если вы хотите купить масло для того чтобы жарить на нем картошку – рафинированное масло будет отличным выбором, но если же вы хотите насладится ароматом и вкусом, при этом получить выгоду для организма, то ваш выбор – Extra Virgin.*

**Как выбрать качественное оливковое масло первого отжима (Extra Virgin)**

Многие оливковые масла имеют на этикетке надпись “Extra Virgin” (первый отжим) и значение кислотности “0.2”, на самом то деле они не соответствуют стандартам настоящего Extra Virgin. Для того чтобы выбрать качественный и полезный продукт, нужно тщательно подойти к выбору!

**Смотрим даты сбора урожая или срок годности**

 Только свежее оливковое масло приносит пользу. Хранящийся больше полутора лет продукт оказывается менее полезным и не в полной мере предает питательные и вкусовые характеристики. Добросовестные производители указывают на своей продукции срок годности не более 2 лет, однако при правильном хранение оливковое масло может сохранять вкус и не стать прогорклым до 5 лет! Но предпочтительнее выбирать продукт с датами урожая с последнего сезона.

Если на этикетке нет даты урожая, то вы рискуете купить старое, возможно прогорклое масло.

*Открытую бутылку не стоит хранить больше месяца, поскольку масло окислится, потеряет полезные и вкусовые качества. Покупайте объем, который сможете израсходовать за месяц.*

***Выбираем правильную упаковку***



Свет, кислород и тепло – три главных врага оливкового масла. Они способствуют окислению продукта и изменяют его пищевые и вкусовые характеристики.

Чтобы качество продукта сохранялось долгое время, нужно выбирать упаковку из темного стекла или непрозрачную жестяную. Они помогают защитить продукт от света. Избегайте пластиковых упаковок.

*Если же у вас на кухне нет темного уголка, где можно хранить бутылку, то просто покупайте масло в жестяной упаковке и не переживайте по поводу света. Но на солнце бутылку оставлять всё же не стоит!*

***Читаем этикетку. Знаки и награды***

Этикетка расскажет многое об оливковом масле. Если на этикетке присутствуют знаки DOP (защищенное обозначение происхождения) или PGI (защищенный географический указатель), это означает, что масло произведено по стандартам Европейского Союза. Подделка данных знаков строго наказывается.

Заметка «Страна производства» должна быть четко видна.  Название разновидности и награды с международных конкурсов  – еще два показателя высокого качества.

*Итальянский текст на упаковке не всегда говорит, что оливковое масло произведено в Италии, а Греческое название не всегда гарантирует Греческое качество.*

*Вдобавок на этикетке для поднятия цены  часто указывают  «Упаковано в Испании, Греции или Италии”, но не всегда оливки для  масла выращивались в этой стране. Просто оно там разливается.*

*Чтобы быть уверенным в качестве масла и месте его производства, всегда покупайте масло со знаками PDO, PGI или Organic с номером сертификата под знаком.*

Кислотность оливкового масла не должна превышать 0,8%, но по евростандартам это значение на этикетке не указывается, потому как от условий хранения со временем может измениться. Указания кислотности на этикетке – лишь маркетинг. Чтобы узнать кислотность масла, ищите вышеупомянутые знаки.

***Способ прессования***

Оливковое масло Extra Virgin должно быть отжато механически с помощью холодного пресса, без применения химический и термо обработок. При холодном прессовании температура на всех этапах обработки не превышает 27 градусов по Цельсию. Это помогает сохранять пищевые характеристики, аромат и вкус.

“Extra Virgin” и есть первый холодный отжим.

***Сколько стоит хорошее оливковое масло***

Цена оливкового масла класса Extra Virgin в силу метода производства не может быть низкой.

К примеру оливка сорта “Koroneiki”, из которой чаще всего производят оливковое масло в Греции, весит всего **1,5 грамма**. В день человек вручную может собрать максимум **150 кг** оливок. Из 100 кг оливок в зависимости от зрелости можно получить от **12 до 20 литров** масла. Одно дерево производит 30 – 40 кг оливок, а сбор оливок происходит лишь в течение 4 месяцев в году с октября по январь.

Чем выше температура отжима масла, тем больше получается масла на выходе. Но при высоких температурах повышается кислотность. Для получения оливкового масла класса Extra Virgin температура при отжиме не превышает 27 градусов по Цельсию. Масла выжимается гораздо меньше, чем при более высоких температурах, и поэтому цена увеличивается.

Для сохранения уникальных оттенков вкуса и аромата оливкового масла отжим оливок производят в течение 10 часов после сбора. В результате получается густое и блестящее масло. Полученное масло составляет лишь **10%** от того объёма, который можно было бы получить, используя иные способы отжима, с добавление химии и увеличением температуры.

***Выбираем цвет***

Не обращайте внимания на цвет, ибо он проявляется в разных оттенках, от яркого зеленого до золотистого и цвета бледной соломы. Всё зависит от соотношения зеленых и спелых оливок в процессе производства. Официальные дегустаторы применяют цветные очки, для того чтобы избежать предпочтений в пользу зеленого цвета. Главное, чтобы в масле не было осадка. К тому же, при покупке масла, цвет вы не увидите, так как у хорошего масла будет темная упаковка из стекла или жести!

*Помните – оливки – это фрукты с косточкой, такие как вишня и слива. Оливковое масло – это свежевыжатый фруктовый сок. В отличие от вина, которое улучшаются с возрастом, масло является скоропортящимся и с возрастом не улучшается.****Чем моложе оливковое масло – тем больше в нем пользы!***

***Выбираем подходящий вкус***



Хорошее оливковое масло должно иметь три вкусовые характеристики: фруктовость (букет вкусов и ароматов), острота и горечь.

Существует более 700 сортов оливок и **1000 сортов** оливковых масел. Каждый сорт оливок имеет свои вкусовые особенности, которые ремесленники производители постигали в течение многих поколений. Аромат, цвет и запах могут радикально меняться в зависимости от страны и даже региона, сорта оливок, метода и времени сбора урожая. Замечено, чем жарче страна, тем у масла крепче и ярче аромат и вкус. Иногда сорта смешивают для создания еще большего количества профилей вкуса.

***Простой пример.*** *Если выдавить сок разных яблок, кислых и сладких, то вкус сока тоже будет отличаться. Так и в случае с оливками. В зависимости от сорта, микроклимата и степени зрелости, они имеют разный вкус, а значит и вкус выжатого из них масла будет отличаться.*

Как и в случае с вином, выберите масло, которое больше всего подходит вашим вкусовым предпочтениям и блюдам, которые вы готовите.

*Прекрасные оливковые масла производят не только в Греции, Италии и Испании, но и во многих других странах мира, где произрастают оливки. Утверждение, что оливковое масло одной страны лучше другой в корне неверное. Все они по - своему уникальны.*

На качественном продукте всегда будет присутствовать описание вкуса и аромата. Оливковые масла Extra Virgin, описанные как «ранний урожай», «насыщенный» или «перечный» подходят для блюд с полным вкусом, описания «мягкий вкус» или «мягкая фруктовость» говорят о хорошем сочетании с изысканными блюдами.

*Можно ароматизировать масло с помощью трав и специй, замачивая их в масле в течение десяти дней.*

***Тест качества на горячем картофеле***

*Для начала нужно запечь в мундире или отварить картофель. Пока картофель горячий, нужно положить его на тарелку, сделать сверху надрез и в образовавшееся пространство налить немного масла.*

*Если оливковое масло действительно Extra Virgin, то появится яркий запах свежескошенной травы, ягод или зелени оливы или любые другие свежие запахи. Ну а если же запах будет тяжелый и неприятный, значит масло низкого качества.*