

特级初榨橄榄油，如何防范伪劣商品

Olio extra vergine di oliva: dalla Sicilia con furore!

Conoscere per difendersi dalla falsa qualità

700 余种意大利产品

橄榄树在地中海沿岸的所有国家都很常见：意大利，希腊，突尼斯，西班牙，马耳他，土耳其，埃及，利比亚，摩洛哥，叙利亚..

每个国家都有其本土特色品种；特别是意大利，由于气候条件的不同，拥有大量的“栽培品种”——即不同的橄榄栽培品种——多达 715 品种。

这些品种中，每一个品种都具其特定的特征（味道，气味...）：但是，由于生产方式和生产区域的不同，它们的表达方式也有所不同。因此，无法说出哪个是最好的橄榄油：一种橄榄油的地域性将通过质量最大化地表现出来。

如何获得优质的橄榄油

通过研磨橄榄，我们获得了地中海饮食的液态黄金。

这种液体油具有强烈的特性和无限的美味，使菜肴具备营养。

橄榄研磨过程决定了橄榄油的质量。为此，最好是依靠专家。专家们为了从不同品种的橄榄和成熟度中获得最佳方案，他们年复一年地完善了橄榄研磨时生产技术和时间。

例如，墨西拿省 Pace del Mela 市 *Salvatore* 和 *Rosario Coletta* 先生的榨油厂 (*l'Oleificio del Mela dei f.lli Coletta*) 就是我地区最好的榨油厂之一。我有机会直接观看到他们生产高质量的橄榄油的工序。

首先，用水清洗橄榄(*mondatura-清理*)，并碾碎 (*molitura o frangitura* 碾磨或是压裂)；他们的工厂使用了古代磨坊所使用的大石轮，在无需加热和改变橄榄特制的前提下碾碎橄榄。得到的产品是一种橄榄浆。而后为了使油与水分离，橄榄浆被放入可控温度下的特殊容器中混合了(*gramolatura-糅合*)。

因为存在很多可能的变量,故这是一个非常微妙的阶段。

专家们知道如何评估最合适的生产时间，速度和方式（例如，如果橄榄浆混合温度高,橄榄

油产出量大但质量很差。此外成熟的橄榄需要之间 15-20 分钟的生产时间,相反未成熟的橄榄需要之间 50-60 分钟的生产时间)。

最后阶段是提取橄榄油,有多种不同方式。Coletta 先生们更喜欢离心法,

这是一个高速旋转过程,将橄榄浆的各个部分分开;然后过滤并果肉残留物以获得更纯,更易保存的橄榄油。一个非常重要的事情是所有过程均不得超过 27°C!

最后一组专家(*panel*) 品尝橄榄,并根据口感,香气和缺陷特征对橄榄油进行分类,并通过化学实验室分析来测量其酸度和过氧化物指数。特级初榨橄榄油的酸度必须低于 0.8%,过氧化物的含量必须低于 20 mEqO₂ / kg (许多人认为酸度无法通过味觉检测),酸度更多地取决于橄榄的条件和提取的类型。这便解释了为何橄榄园的起源以及栽培和采摘技术是如此重要。IGP 西西里特级初榨橄榄油具有更高的参数限制(0.5%的酸度和过氧化物小于 12 mEqO₂ / kg)。违反这些参数非常容易:从地面上摘下橄榄,收集生病或过熟的橄榄,或是保存不当、暴露于高温下的橄榄。橄榄油最好存储于食品级钢制容器- AISI 304 -密封容器,避光和防热。

哪些分析可“揭穿”冒牌橄榄油?

橄榄油是世界上伪造最为严重的食品。它通常是由陈油和低成本油(例如豆油,玉米油,葵花籽油,核桃油,棕榈油...)、除臭油混合辅以叶绿素上色滥造而成。想要知道橄榄油是否造假,可以使用一种非常简单的方法:通过紫外光(UV)和可见光(Vis)的分光光度法。分光光度法可以通过所谓的分光光度计来测量溶液吸收的光。该技术可以突出显示在原始油中存在伪造的橄榄油。特别是在紫外线下化合物在 232、262、268 和 274 nm 的波长处的吸收,它们吸收在此过程中形成的共轭双键(-C=CC=C-)或共轭三烯(-C=CC=CC=C-)。因此,每类种子油在精炼过程中都会产生具有双键的化学化合物,该化合物具有确定的 270 nm 吸收系数。在压榨橄榄的过程中,产生了极少量的带有共轭双键的化合物。例如,保存良好的纯橄榄油,因为它只有两个孤立的键,并且具有两个或非共轭双键的系统在紫外线中仅具有最大 210nm 左右的吸收带。过氧化物和酸度的分析突出了其他掺假(陈油)以及感官分析。

特级初榨橄榄油(E.V.O.)的重要性的优点

特级初榨橄榄油对人人都有益，应每天食用。它是一种不可替代的油，在营养方面其他油无法与其相媲美。为保持其特性，最好直接食用。其味道非常浓烈，所以最好避免油炸，因为在掩盖食品口味的风险。如果您想煎炸，我建议您使用特级初榨橄榄油和葵花籽油的混合油，以产生良好的“发烟点”（即油开始冒烟的温度并会产生具有典型油炸味道的棕榈碱-acrolein）及温和的风味。

每天食用约 1-2 汤匙，在某些生理状态（例如怀孕，哺乳，生长和运动）下也可增加剂量；对于患有结肠疾病，恶性肿瘤，血脂异常，糖尿病，神经退行性状态，抑郁症，心血管现象的人，使用特级初榨橄榄油至关重要。特级初榨橄榄油带来不饱和和单不饱和脂肪酸，维生素 A, D, E 和 K，生育酚（包括维生素 E），酚和固醇（强大的天然抗氧化剂），萜烯醇，磷脂，有色颜料和芳香族物质。

品尝建议

探索品质，学会闻和品尝橄榄油：

优质的橄榄油必须具有水果味道，没有令人不悦的特点。

品尝橄榄油之前半小时内，请勿吸烟，不要进食，不要使用香水或除臭剂。

颜色无关紧要。它必须是液态，但浓稠。用手将油杯托住几分钟，以释放出味道，后嗅闻并深呼吸。品尝一小口，将其在口腔，牙龈，舌头上旋转，后用口呼吸少量空气(**strippaggio-品油术**)。大约十秒钟后，如果没吞咽它，您将会开始有所“感觉”：水果味，苦味，甜味，辛辣味，苹果味，鲜草味，杏仁味.....辛辣为和苦味是优质的代名词。橄榄油是由富含酚和抗氧化剂的绿橄榄制成的，对健康非常有益。苦味通常与药物的厌恶相关联，而辛辣通常与油的酸度相关联：这些都错了！一小块苹果可以清洁口腔，以备品尝下一味。

我建议只购买意大利原产的特级初榨橄榄油，因为我们有着非常严格种植和生产规定。在橄榄收获季节开始时，我建议购买一年食用量。（一个有健康饮食习惯的家庭每年需要 30-40 公斤橄榄油）。正如古老的西西里谚语所说：*ogghiunovu e vinuvecchiu*，（新油和旧酒）。

小心成本过低

橄榄油的质量并非由价格所决定，但是我们都知高价格与好质量有关。

要生产橄榄油，您必须花费 6-7 欧元/千克，此外还需要增加消费税，分销费，储存费，运输费，设备费以及橄榄园维护费和各种商业费用。因此，优质橄榄油不可能低于 3 欧每千克，如有可能是陈油或非意大利的橄榄油。

最常见（也是最简单）的掺假是将意大利橄榄油与来自欧洲或非欧洲国家的另一种品质和成本较低的橄榄油混合。其他具有更大刑事犯罪意义的食品造假是，添加叶绿素和 β -胡萝卜素，将橄榄油与脱臭/脱酸后的种子油或果渣油混合，人为的改变其品质、气味和味道，作为特级初榨橄榄油销售。

考虑到质量总是有回报的，西班牙等其他国家也开始制定更严格的法规以生产有价值的橄榄油，但是达到意大利的水平仍需很多年。

给你们的食谱- “LE OLIVE CONZATE” 油橄榄

OLIVE CONZATE 是一道传统的菜肴。我们使用去核并压碎的大绿橄榄。为了减轻其苦味，将其水中浸泡数天，后在水中煮沸几分钟，沥干后，再用胡萝卜，黄和红辣椒混合，盐，香料和香气给调味。置于冰箱内几个小时后，最终将橄榄与优质面包一起食用。

成分：新鲜的绿橄榄，黄椒，红椒，芹菜，胡萝卜，自然发酵的面包 [小麦粉，母酵母（小麦粉，水），盐]，特级初榨橄榄油，

酒醋，新鲜大蒜，辣椒，干牛至，新鲜薄荷

每 100 克的营养价值：能量 320.4kj/76.8 大卡，脂肪 5 克（其中：饱和脂肪酸 0.7 克，单不饱和脂肪酸 3.4 克，多不饱和脂肪酸 0.6 克），碳水化合物 3.5 克（其中：糖 3.3 克，淀粉 2.8 克），纤维 2.5 克，蛋白质 1.4 克，盐 0.2 克

过敏原根据根据 2011 年 1169 号令。

营养分析由 Letichetta srl 提供。