Como fazer para comprar um bom azeite

Um bom ponto de partida – de cara perceba a data do envase (quando foi envasado) e não necessariamente a de validade. **Azeite** é um produto para ser consumido "in natura" jovem: com até no máximo um ano de idade. Mais do que isso, pode ser usado para cozinhar ou para conservas…

Também é preciso entender que há azeites mais adequados para temperos de saladas, outros para incorporar no preparo de pratos – substituindo de forma mais saudável, a manteiga e margarina. E há ainda os que são utilizados na finalização de pratos como peixes, massas e outros assados.

Vantagens de usar azeite – segundo nutricionistas e nutrólogos, o azeite é o óleo mais saudável para consumo, mesmo quando aquecido.

Com propriedades antioxidantes, ajuda na prevenção de doenças cardiovasculares, estimula a redução do colesterol LDL (ruim), sem afetar o HDL (bom), permitindo o equilíbrio entre os dois no organismo. É mais barato, mantém o valor nutritivo do azeite e forma uma crosta na superfície dos alimentos, que impede a penetração do produto no interior, tornando-o mais seco e apetecível.

Perola, da Casa da Perola, em degustação mostrando as muitas formas de se valorizar um bom azeite.

As diferenças entre os azeites – é preciso entender as nomenclaturas. Segundo a OLIVA (Associação Brasileira de Produtores, Importadores e Comerciantes de Azeite de Oliveira), só podem ser considerados **“Azeite de Oliva”** aqueles óleos obtidos exclusivamente do fruto da oliveira, ou seja, da azeitona.

Nessa categoria há as denominações “Oliva”, “Virgem” e “Extra Virgem”, de acordo com processos físicos ou mecânicos pelos quais os produtos são submetidos. As diferenças de clima, solo, processo de extração e colheita é que definem cada uma.

Azeite de Oliva: é refinado, enriquecido com azeite virgem, aromático e frutado, com grau de acidez igual ou inferior a 1,0%. É ideal para frituras, devido sua elevada resistência às altas temperaturas.

Perola, reforçando a qualidade dos azeites nacionais e indicando onde encontrar

Azeite Virgem: é azeite extraído apenas por processos físicos. Sua acidez varia de 0,8% até 2%. No Brasil é mais difícil encontrá-lo para comercialização..
Azeite Extravirgem: é prensado a frio, processo que mantém seus nutrientes. Sua acidez é a mais baixa, com limite até 0,8%. O azeite com baixa acidez indica que foi proveniente de um fruto de boa qualidade e obteve uma boa qualidade de tratamento e conservação

Óleo Composto ou Azeite Composto: Há também os produtos compostos, normalmente mais baratos, porém de qualidade inferior: tem cor clara e perde aroma, cor e sabor, devido ao processo de refinamento do óleo, responsável também pela perda de nutrientes.

Geralmente é misturado ao azeite extra virgem, dando origem aos óleos ou azeites compostos. Sua acidez varia de 1,5% a 3% e é muito comum nos mercados.

Mas atenção: muitos especialistas alertam que esses óleos são ricos ácidos graxos saturados, que são prejudiciais à saúde –

ainda mais se utilizados em altas temperaturas.

Dica – nunca deixe de ler o rótulo com atenção: muitas vezes os óleos compostos tem rótulos muito parecidos com os dos azeites. Mas são completamente diferentes – tanto no sabor, quanto no preço. Mas, principalmente nos benefícios que o verdadeiro azeite traz a saúde – o que não ocorre com óleos compostos.

Dica 2 – lembre de usar azeites em saladas de frutas e sorvetes – pode parecer estranho mas é uma delícia e há uma infinidade de possibilidades e novos paladares

Abaixo o **Prosperato** – azeite nacional ligeiramente picante.

Fonte e Serviço – @casadaperola, eventos, gastronomia e azeite experience.