Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

L'olio d'oliva può essere riscaldato?

Lun 04/05/2015 - 12:41

L'olio d'oliva vergine è una componente essenziale della cucina mediterranea. Viene usato non soltanto freddo per condire le insalate, ma anche per la preparazione di piatti caldi. Sopporta senza problemi temperature fino a 180°, e pertanto è idoneo per soffriggere in modo delicato.
L'elemento rilevante per la resistenza al calore sono gli acidi grassi di cui sono composti gli olii. Quanti più acidi grassi saturi o acido oleico non saturo sono contenuti nei grassi, maggiore è il cd. “punto di fumo”. Questo contrassegna la temperatura alla quale un grasso comincia a fumare e a disintegrarsi. In tal caso il grasso non dovrebbe più essere usato.
L'olio di oliva vergine è composto da un 15-20% di acidi grassi saturi, e da ca. il 75% di acido oleico non saturo. Grazie a questa composizione, l'olio d'oliva resta praticamente stabile alle temperature sopra citate. Nel peggiore dei casi, alcuni degli aromi volatili si perdono nel processo di riscaldamento.

Comunicato stampa
Bolzano, 04/05/2015