

Come si riconoscono gli oli commestibili raffinati?

Lun 14/05/2018 - 10:31

Durante il cosiddetto processo di raffinazione, l'olio viene "depurato" attraverso vari passaggi affinché diventi conservabile più a lungo, offra una maggior resistenza al calore e abbia un sapore neutro. In questo modo si eliminano le sostanze intorbidanti, coloranti e nocive, nonché gli aromi inappropriati. Durante la raffinazione si perde una parte del contenuto di vitamina E e di betacarotene dell'olio, ma la distribuzione degli acidi grassi tipica degli oli di partenza resta intatta, e quindi anche il contenuto di acidi grassi insaturi.

Sulla confezione non è obbligatorio specificare se l'olio è stato raffinato. In genere, tuttavia, si riconosce un olio raffinato dall'assenza di indicazioni come "pressato a freddo" o "extravergine".

Gli oli raffinati presentano un'elevata resistenza al calore e sono quindi particolarmente adatti alla preparazione di piatti cotti in padella o fritti. Hanno un gusto neutro e si possono utilizzare in vari modi. Solitamente gli oli raffinati prendono il nome dalla pianta da cui sono ottenuti (per esempio olio di colza o olio di semi di girasole).

Se la denominazione è "olio vegetale", sulla lista degli ingredienti deve essere specificato da quali piante è stato ricavato l'olio, che può essere anche una miscela di vari tipi di olio. Gli oli raffinati vanno preferibilmente conservati ben chiusi, in un ambiente protetto dalla luce e non troppo caldo.