



Fonte: <http://www.teatronaturale.it>
di TN – 29/05/2020

Cosa succede all'olio extra vergine di oliva quando si arrostitiscono le verdure?

L'extra vergine, se riscaldato in condizioni domestiche, mantiene la maggior parte dei fenoli iniziali. Se gli acidi grassi hanno mostrato una forte resistenza al riscaldamento indipendentemente dalla verdura aggiunta, questo non è accaduto per i composti fenolici.

L'Istituto per l'agricoltura e il turismo croato ha valutato i cambiamenti composizionali (parametri di qualità, acidi grassi, composti fenolici e capacità antiossidante) nell'olio extra vergine di oliva (EVOO) dopo il trattamento di cottura in condizioni domestiche realistiche (arrostitimento a 180 °C/60 min) con l'aggiunta di verdure tipiche del Mediterraneo (patate, carote, cipolle e mix di queste verdure in proporzioni uguali).

Il riscaldamento ha aumentato i parametri di ossidazione dell'olio, mentre l'aggiunta di verdure durante la tostatura ha ridotto il grado di ossidazione secondaria dell'olio. Gli acidi grassi dell'olio hanno mostrato una forte resistenza al riscaldamento indipendentemente dalla specie vegetale aggiunta. La composizione fenolica iniziale e l'attività di scavenging* radicale dell'extra vergine sono stati significativamente alterati dopo la cottura con conseguente risposta particolare, a seconda delle specie vegetali utilizzate nel trattamento.

In presenza di verdure, il contenuto fenolico totale di olio d'oliva identificato ha subito una perdita importante, con solo il 28,27%, 22,00%, 19,87% e 19,03% del contenuto iniziale che è stato conservato dopo la tostatura con carote, patate, cipolle e verdure miste, rispettivamente. È stata riscontrata una notevole correlazione tra il contenuto di umidità e il pH delle verdure e i parametri valutati.

* *scavenging*: cercare materiale utilizzabile tra i rifiuti, tra gli scarti ...

Bibliografia: Karolina Brkić Bubola, Dora Klisović, Igor Lukić, Anja Novoselić, Vegetable species significantly affects the phenolic composition and oxidative stability of extra virgin olive oil used for roasting, LWT, 2020, 109628, ISSN 0023-6438

Associazione Amici dell'Olivo

Febbraio 2021