



Ελαιόλαδο και Καταναλωτής





Το ελαιόλαδο είναι ένας φυσικός χυμός που λαμβάνεται από τον καρπό της ελιάς με μηχανικές διεργασίες, σε ήπιες συνθήκες, που δεν υποβαθμίζουν την βιολογική αξία των συστατικών του. Είναι ένα προϊόν υψηλής θρεπτικής και βιολογικής αξίας.

Αποτελείται από τη λιπαρή φάση σε ποσοστό 98,5-99% και από τα μικροσυστατικά σε ποσοστό 1-1,5%. Τα μικροσυστατικά είναι εκείνα που του προσδίδουν το ιδιαίτερο άρωμα και τη γεύση του. Η διατροφική αξία του ελαιολάδου σχετίζεται όχι μόνο με τη σύσταση σε λιπαρά οξέα (πλούσιο σε μονοακόρεστα), αλλά και την παρουσία μικροσυστατικών, με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, όπως οι πολυφαινόλες.

Τα τελευταία χρόνια, η βιολογική και θρεπτική αξία του ελαιολάδου, αλλά και η σημασία της Μεσογειακής διατροφής στην οποία το ελαιόλαδο πρωταγωνιστεί, αναγνωρίζονται απ' όλο τον κόσμο και συστήνονται ολοένα και περισσότερο από τους ειδικούς επιστήμονες.

Έχει αποδειχθεί από επιστημονικές έρευνες ότι το ελαιόλαδο συμβάλλει:

- Στην αύξηση και ανάπτυξη του οργανισμού καθώς και στην επιβράδυνση της γήρανσης.
- Στη μείωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL) και στη διατήρηση της «καλής» χοληστερίνης (HDL) στο αίμα.
- Στην ενίσχυση του οργανισμού έναντι του καρκίνου.
- Στη θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάκτυλου.
- Στην καλύτερη απορρόφηση των βιταμινών από τον ανθρώπινο οργανισμό.
- Στην σωστή ανάπτυξη του νευρικού συστήματος.
- Στην αποφυγή των καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Στο σωστό μεταβολισμό των διαβητικών και κατά συνέπεια στην ισορροπία των επιπέδων του σακχάρου.



Τι πρέπει να γνωρίζει ο καταναλωτής για τη χρήση του ελαιόλαδου;

Για να διατηρεί το ελαιόλαδο τις ευεργετικές του ιδιότητες θα πρέπει ο καταναλωτής:

- Να χρησιμοποιεί το ελαιόλαδο όσον το δυνατό ωμό. Το καλό ελαιόλαδο, σε συνδυασμό με το σωστό τρόπο μαγειρέματος επιτρέπει στις γεύσεις και τα αρώματα των υπόλοιπων υλικών που συμμετέχουν στο πιάτο να αναδειχθούν με τον καλύτερο τρόπο.
- Να το προσθέτει στο τέλος του μαγειρέματος για ακόμη πιο υγιεινό φαγητό.
- Να γνωρίζει ότι το ελαιόλαδο μπορεί να αντικαταστήσει το βούτυρο και τα άλλα λίπη στη μαγειρική. Προσφέρει το ίδιο αριθμό θερμίδων με τα άλλα φυτικά έλαια.
- Να γνωρίζει ότι το ελαιόλαδο είναι το πιο κατάλληλο λάδι για τηγάνισμα, διότι οξειδώνεται λιγότερο σε σχέση με τα σπορέλαια.

Τι πρέπει να γνωρίζει ο καταναλωτής για το ελαιόλαδο που επιλέγει για το τραπέζι του;

Χύμα ή Τυποποιημένο;

Για να απαντηθεί το βασικό αυτό ερώτημα των καταναλωτών πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Στο χύμα ελαιόλαδο δεν εξασφαλίζονται επισήμως από καμιά αρμόδια υπηρεσία τα φυσικοχημικά χαρακτηριστικά του.
- Η τυποποίηση είναι μια διαδικασία που διασφαλίζει τον καταναλωτή για τη γνησιότητα και την ποιότητα του προϊόντος. Το τυποποιημένο ελαιόλαδο ελέγχεται αυστηρά και σταθερά από τους αρμόδιους φορείς βάσει των προδιαγραφών που έχουν οριστεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι έλεγχοι αυτοί αποτελούν τη δικλείδα ασφαλείας για τους καταναλωτές και εξασφαλίζουν προϊόν εγγυημένης ποιότητας. Γι' αυτό και πρέπει να προτιμάται έναντι του ελαιολάδου που πωλείται χύμα.

Το τυποποιημένο ελαιόλαδο, διατίθεται στην κατανάλωση σε τέσσερις βασικές κατηγορίες.

Οι ονομασίες των κατηγοριών ελαιολάδου αντιστοιχούν σε φυσικοχημικά και οργανοληπτικά χαρακτηριστικά που προσδιορίζονται από κανονισμούς του Διεθνούς Συμβουλίου Ελαιολάδου και την Ευρωπαϊκή Ένωση:





- **ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.** Ελαιόλαδο ανωτέρας κατηγορίας που παράγεται απευθείας από ελιές και μόνο με μηχανικές μεθόδους, με τέλειο άρωμα και γεύση, με ελεύθερη οξύτητα όχι μεγαλύτερη από 0,8%.
- **ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.** Ελαιόλαδο που παράγεται απευθείας από ελιές και μόνο με μηχανικές μεθόδους, με καλά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, με ελεύθερη οξύτητα όχι μεγαλύτερη από 2,0%.
- **ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.** Μείγμα εξευγενισμένου ελαιολάδου και βρώσιμου παρθένου ελαιολάδου, με οξύτητα όχι μεγαλύτερη από 1%. Το εξευγενισμένο ελαιόλαδο παραλαμβάνεται με εξευγενισμό του μειονεκτικού παρθένου ελαιολάδου.
- **ΠΥΡΗΝΕΛΑΙΟ.** Μείγμα εξευγενισμένου πυρηνελαίου και βρώσιμου παρθένου ελαιολάδου, με οξύτητα όχι μεγαλύτερη από 1%. Το εξευγενισμένο πυρηνέλαιο παραλαμβάνεται με εξευγενισμό του ακατέργαστου πυρηνελαίου.

Μέσα τυποποίησης και ενδείξεις συσκευασίας

Η τυποποίηση του ελαιολάδου σε κατάλληλα δοχεία είναι βασική προϋπόθεση για την καλύτερη διατήρηση και διακίνησή του. Τα μέσα που χρησιμοποιούνται σήμερα για την τυποποίηση του ελαιολάδου είναι:

- Λευκοσιδηρά δοχεία
- Πλαστικά δοχεία (P.E.T.)
- Γυάλινα δοχεία
- Χάρτινα κουτιά με επένδυση από φύλλο αλουμινίου.

Οι ενδείξεις στη συσκευασία του ελαιολάδου διακρίνονται σε υποχρεωτικές και προαιρετικές και περιλαμβάνουν:

A. Υποχρεωτικές ενδείξεις

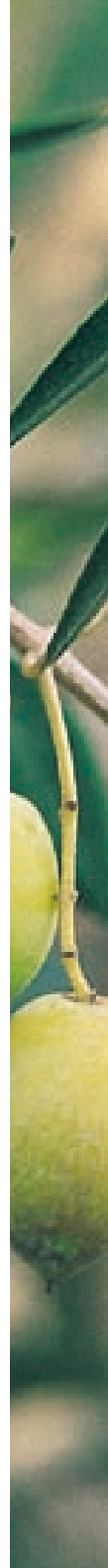
- Ονομασία πώλησης προϊόντος
- Πληροφορίες για την κατηγορία του ελαιολάδου
- Καθαρή ποσότητα περιεχομένου, σε μονάδες όγκου
- Παρασκευαστής ή συσκευαστής
- Αριθμός παρτίδας
- Ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας
- Συνθήκες διατήρησης

B. Προαιρετικές ενδείξεις

- Πρώτη πίεση εν ψυχρώ (αναγράφεται μόνο για τα παρθένα ή τα εξαιρετικά παρθένα ελαιόλαδα που λαμβάνονται σε λιγότερο από 27°C κατά την πρώτη μηχανική πίεση της ελαιοζύμης, με παραδοσιακό σύστημα εξαγωγής με υδραυλικά πιεστήρια).
- Εξαγωγή εν ψυχρώ (αναγράφεται μόνο για τα παρθένα ή για τα εξαιρετικά παρθένα ελαιόλαδα, που λαμβάνονται σε λιγότερους από 27°C με διήθηση ή με φυγοκέντριση της ελαιοζύμης).
- Ελαιόλαδο Π.Ο.Π. (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης). Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο, το οποίο παράγεται στα συγκεκριμένα γεωγραφικά όρια κάποιας περιοχής και η ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά του οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο περιβάλλον της περιοχής από την οποία προέρχεται. Το περιβάλλον αυτό περιλαμβάνει τους φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες. Η παραγωγή, η μεταποίηση και η επεξεργασία

του προϊόντος λαμβάνουν χώρα στην οριοθετημένη αυτή περιοχή.

- Ελαιόλαδο Π.Γ.Ε. (Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης). Εξαιρετικά Παρθένο Ελαιόλαδο, που παράγεται από αυτήν την περιοχή, το συγκεκριμένο τόπο ή τη χώρα και του οποίου η συγκεκριμένη ποιότητα ή χαρακτηριστικό μπορούν να αποδοθούν στη γεωγραφική αυτή προέλευση. Η παραγωγή ή/και η μεταποίηση και η επεξεργασία πραγματοποιούνται στην συγκεκριμένη και οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή.
- Ελαιόλαδο Βιολογικής Καλλιέργειας. Προέρχεται από ελαιώνες στους οποίους εφαρμόζονται οι κανόνες της βιολογικής καλλιέργειας.
- Ένδειξη «Ελληνικό προϊόν», η οποία υποχρεωτικά πρέπει να συνοδεύεται από τον κωδικό «EL 40XXX», που πιστοποιεί την αυθεντικότητα του προϊόντος.
- Οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (αναγράφονται μόνο για εξαιρετικά παρθένα ή παρθένα ελαιόλαδα και βασίζονται σε αποτελέσματα αξιολόγησης από ειδικά εκπαιδευμένους γευσιγνώστες με βάση καθορισμένα κριτήρια και διαδικασίες).
- Οξύτητα ή ανώτατη οξύτητα (μόνο όταν υπάρχουν και οι ενδείξεις του δείκτη υπεροξειδίων, της απορρόφησης στο υπεριώδες φως και της περιεκτικότητας σε κηρούς).
- Ένδειξη ιχνηλασιμότητας του προϊόντος, η οποία απεικονίζει βήμα προς βήμα την πορεία του από τον ελαιώνα έως την κουζίνα του καταναλωτή, μέσω ενός κωδικού (LOT- NUMBER).



Πως τελικά συμπεριφέρεται ο ενημερωμένος καταναλωτής;

- Επιλέγει στο ράφι τυποποιημένο ελαιόλαδο σε μικρές συσκευασίες, ώστε να διατηρούνται αναλλοίωτα τα χαρακτηριστικά του.
- Ελέγχει αν η ημερομηνία που αγοράζει το προϊόν απέχει αρκετό διάστημα από την ημερομηνία λήξης, έτσι ώστε το ελαιόλαδο που επιλέγει να είναι πάντα φρέσκο. Η διατηρησιμότητα του προϊόντος είναι μεταξύ 12 και 18 μήνες από την ημερομηνία τυποποίησης.
- Γνωρίζει ότι το πώμα της φιάλης ή του δοχείου πρέπει να είναι σφραγισμένο και ερμητικά κλεισμένο (ασφάλεια γνησιότητας).
- Ελέγχει αν οι συνθήκες φύλαξης του ελαιόλαδου στο ράφι είναι οι κατάλληλες (να μην είναι εκτεθειμένο σε φως, σε υψηλές θερμοκρασίες ή κοντά σε θερμαντικά σώματα).
- Χρησιμοποιεί στο σπίτι όσο το δυνατόν μικρότερες συσκευασίες, ανάλογα με τις ανάγκες του, ώστε το ελαιόλαδο να μην έρχεται σε επαφή με τον ατμοσφαιρικό αέρα. Σημαντικό είναι να κλείνει τη φιάλη μετά τη χρήση της.
- Διατηρεί το ελαιόλαδο που προμηθεύεται σε σκοτεινό και δροσερό χώρο (8-16°C), χωρίς οσμές.





Το ελληνικό ελαιόλαδο πρέπει να πάρει
τη θέση που του αξίζει στο τραπέζι μας



ΕΘΙΑΓΕ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ
ΥΠΟΤΡΟΠΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΧΑΝΙΩΝ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΛΙΑΣ ΚΑΙ ΥΠΟΤΡΟΠΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΧΑΝΙΩΝ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τηλ: 28210 83437 - Fax: 28210 93963

e-mail: estefan@nagref-cha.gr



INTERNATIONAL OLIVE COUNCIL



ΝΟΜΑΡΧΙΑΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ
ΧΑΝΙΩΝ

PREFECTURE OF CHANIA