

Να φιλτράρουμε τώρα ή αργότερα το ελαιόλαδο;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αυτές τις μέρες, που ξεκίνησε η νέα χρονιά για το ελαιόλαδο, πολλοί φίλοι ρωτάνε σχετικά με το φιλτράρισμα του ελαιολάδου: “να αφήσουμε το λάδι να κάτσει ή να το φιλτράρουμε αμέσως”; Η απάντηση είναι σαφής: “να φιλτράρετε αμέσως μετά την παραγωγή, το ίδιο απόγευμα, ώστε το λάδι να είναι ακόμα ζεστό για να μπορέσει να περάσει από το χαρτόφιλτρο”. Παρόλο που οι περισσότεροι πείθονται από τη συζήτηση που κάνουμε στα σεμινάρια και θέλουν να φιλτράρουν αμέσως μετά την παραγωγή του ελαιολάδου, κολλάνε στη διαδικασία μόλις πάνε και πούνε στο ελαιοτριβείο «θέλω να φιλτράρω αμέσως μόλις βγεί το λάδι μου»! Είναι πραγματικά δύσκολο να αλλάξουμε συνήθειες και πρακτικές του παρελθόντος, ιδιαίτερα αν αυτές δημιουργούν πρόσθετες κινήσεις και βγάζουν κάποιους από τη ρέγουλα δεκαετιών. Βέβαια η... επιστήμη προχωρά και έτσι μαθαίνουμε από τις μελέτες και τις έρευνες πώς να κρατάμε καλύτερα τα αρώματα του ελαιολάδου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Η πολύ κακή τακτική του 99% των ελληνικών ελαιολάδων να φιλτράρονται “αφού κάτσει το λάδι” είναι εμφανής δυστυχώς μετά από 8 ή 10 μήνες από την παραγωγή

τους. Τότε είναι που θα εμφανιστούν στη μύτη και στη γεύση τα αποτελέσματα της ύπουλης δουλειάς που κάνουν τα ένζυμα που υπάρχουν στα σωματίδια που έχουν παραμείνει μέσα στο λάδι. Είναι αυτά ακριβώς που το κάνουν να φαίνεται θολό και κάποτε το θεωρούσαμε σαν προτέρημα. Το πρόβλημα μεγαλώνει μάλιστα όταν το ελαιόλαδο έχει οξύτητες πάνω από 0,2% - 0,3%. Η οξύτητα, δηλαδή τα ελεύθερα λιπαρά οξέα, ξέρουμε ότι προκαλούν “υδρόλυση” των πολυφαινόλων με σαφώς αρνητικά αποτελέσματα στη διατηρησιμότητα και ακριβώς αυτή η υδρόλυση ελαττώνεται μετά το φιλτράρισμα του ελαιολάδου. Λεπτομέρειες; Όχι ακριβώς...

Αν σήμερα δοκιμάσουμε ακριβά “super” ελαιόλαδα από το ράφι των σούπερ μάρκετ, τα περισσότερα έχουν αναπτύξει αρνητικές γεύσεις και οσμές που οφείλονται πρώτον στο ότι παρέμειναν αρχικά επί μήνες αφιλτράριστα και δεύτερον η διατήρησή τους μέχρι σήμερα έγινε σε συνθήκες επαφής με οξυγόνο στην δεξαμενή φύλαξης και μάλλον και σε θερμοκρασίες πάνω από 15 -16 βαθμούς. Γι’ αυτό και όλα τα πολύ καλά, μικρής (σχετικά) παραγωγής, ιταλικά ελαιόλαδα φιλτράρονται αμέσως μετά την παραγωγή τους. Το αμέσως το λέμε ώστε να είναι το λάδι ακόμα ζεστό και να μπορέσει έτσι να περάσει από το φίλτρο χαρτιού (όχι από γη των διατόμων ή βαμβάκι). Ο καθηγητής Claudio Peri (πανεπιστήμιο Μιλάνο) το γράφει ξεκάθαρα στο τελευταίο του μεγάλο βιβλίο (The Extra Olive Oil Handbook, 2014) στη σελίδα 164: «Το ελαιόλαδο πρέπει να φιλτράρεται αμέσως μετά τη φάση του διαχωρισμού του και η ιδανική θερμοκρασία είναι 22 βαθμοί περίπου». Τι άλλο να γράψουμε εμείς;

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι αν αφήσουμε ένα ελαιόλαδο να “κάτσει” π.χ. τρεις μήνες για να ξεθολώσει, αυτές οι ουσίες που θα κατέβουν κάτω στον πάτω είναι στην πλειοψηφία τους οι ίδιες με αυτές που θα κρατήσουμε και με το φιλτράρισμα, άρα ποιο είναι το όφελος; Αντίθετα, τα σωματίδια που αιωρούνται και η παραπάνω υγρασία του αφιλτράριστου ελαιολάδου δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες για να δουλέψουν τα ένζυμα σε βάρος της ποιότητας. Αν δεν φιλτράρουμε καθόλου, είναι μεγάλο λάθος επειδή σε λίγους μήνες θα έχει αρχίσει η υποβάθμιση, αν φιλτράρουμε μετά από 2-3 μήνες τι θα έχουμε πετύχει εν τω μεταξύ; Είναι το αντίθετο από αυτό που θέλουμε να γίνεται στο κρασί. Εκεί τα ένζυμα θέλουμε να δουλέψουν για να γίνουν οι ζυμώσεις ενώ στο ελαιόλαδο οι ζυμώσεις είναι καταστροφικές σε βάθος χρόνου! Το λάθος που γίνεται οφείλεται στην αντίληψη ότι με το φιλτράρισμα χάνουμε αρχικά κάποια ποσότητα σε πολυφαινόλες. Αυτό είναι αλήθεια αλλά σε μικρό βαθμό, τόσο μικρό που δεν συγκρίνεται με τα οφέλη που προκύπτουν μακροχρόνια τους μήνες που θα ακολουθήσουν.

Η οδηγία επομένως είναι ξεκάθαρη, αν θέλουμε να διατηρήσουμε σωστά ένα

υψηλής ποιότητας ελαιόλαδο κρατώντας καλύτερα τα χημικά του χαρακτηριστικά και κυρίως τα αρώματα του: Φιλτράρουμε αμέσως μετά την παραγωγή του (και μετά σύντομα τυποποιούμε ιδίως αν δεν έχουμε παροχή αζώτου στην δεξαμενή φύλαξης!). Τίποτα δεν γίνεται πολύ καλό χωρίς προσπάθεια, χωρίς γκρίνια, κόπο και κόστος (ελάχιστο). Και αυτό θα το διαπιστώσετε αργότερα σε 8, 10 ή 12 ή και σε 20 μήνες, που το προϊόν σας θα είναι ακόμα “ζωντανό”!

του Βασίλη Φραντζολά

[Διαβάστε περισσότερα γύρω από τα σεμινάρια ελαιολάδου από τον Βασίλη Φραντζολά [εδώ](#).]

Πηγή: bostanistas.gr