

Occhio al prodotto

Tutto sugli oli di semi



Il fiore di girasole dal quale vengono estratti i semi

(Seconda parte)

L'olio di semi di girasole

Chi non ha mai guardato con una certa ammirazione quei campi di girasoli ormai così diffusi nelle nostre campagne? È certamente uno spettacolo ormai consueto, ma tale pianta è originaria dell'est Europa e sino a circa 30 anni fa era quasi assente dalle nostre terre.

Oggi è diventata, grazie alle politiche economiche della CEE, una delle coltivazioni più comuni, sulla quale vengono erogati aiuti annualmente e ciò è la principale causa della sua diffusione.

Il seme di girasole, ricco di grassi come molti altri semi vegetali, dà origine all'olio di semi di girasole che è presente in qualsiasi supermercato o negozio di prodotti alimentari. Tale olio contiene un'alta quantità di vitamina E ed una alta percentuale di acidi grassi poli-insaturi, per cui non può essere definito particolarmente adatto per cucinare, proprio perché tali acidi grassi subiscono a caldo una aggressione per essi molto grave, al punto da generare facilmente sottoprodotti non certamente ideali per la salute. È perciò consigliabile usare l'olio di semi di girasole non ad alte temperature, ad esempio per montare la maionese, uso per il quale nessun olio lo batte. I negozi di gastronomia lo sanno bene. Inoltre la vitamina E di cui è ricco, importantissima per il corpo umano (e, si dice da anni, anche per la sessualità maschile) subisce un drastico attacco da parte del calore di cottura sino a scomparire quasi del tutto. Nel caso lo si usi comunque per friggere, vale sempre la raccomandazione che faccio ormai per tutti gli oli: non accendere mai sotto la padella un fuoco forte, ma portare l'olio a temperatura adatta in un tempo più lungo possibile, a fiamma bassa, altrimenti decomponete le molecole dell'olio e vi mangiate sottoprodotti che possono anche essere cancerogeni.

L'olio di semi di arachide

Tra i vari oli di semi questo è certamente quello che ha la migliore composizione in acidi grassi, quella più vicina all'olio di oliva. Esso deriva dalla famosa "nocciolina americana" ed ha un buon contenuto di acidi grassi mono-insaturi ben bilanciati con quelli poli-insaturi.

Per questo motivo è considerato l'olio più adatto per la frittura, proprio perché resistente alle alte temperature molto di più degli altri oli di

semi.

Esso costa un po' di più degli altri, ma ritengo valga la pena di acquistarlo, specialmente se si ha l'abitudine di cucinare spesso prodotti fritti.

Una parola va detta, per chiarezza, sulla allergia alle arachidi che, fino a pochi anni fa, era un problema solo negli USA, ora si sta diffondendo anche da noi e sta diventando una delle principali allergie del bambino, per la sempre più frequente introduzione nell'alimentazione pediatrica di arachidi e derivati. Fate dunque attenzione a questo particolare e consultatevi con il vostro medico se avete sospetti di questo genere.

L'olio di semi di mais

È un olio estratto dal germe del mais, cioè quella particella che sta all'apice del chicco di granoturco. È anch'esso ricco di acidi grassi poli-insaturi e di vitamina E, più o meno come l'olio di girasole. Sino agli anni '70 esso praticamente non esisteva in Italia, ma in quel periodo avvenne il lancio massiccio di una notissima marca di olio di germe di mais che letteralmente aprì un nuovo mercato. La ditta che lo produceva scelse la strada del medico di famiglia e della pubblicità ossessiva. Ai medici di base vennero regalate quantità incredibili di quel prodotto al fine di ottenere che essi ne parlassero sempre e bene con i loro pazienti, mentre la pubblicità (con salti di staccionate ed altre acrobazie) faceva credere al consumatore che tale olio era quasi la panacea di tutti i mali. Il nome scelto, infine, evocava (ed evoca) un organo indispensabile del corpo umano, per cui il gioco fu presto fatto. L'olio di mais divenne una presenza regolare sui nostri mercati, tentando anche di insidiare l'olio di oliva "sacro" per gli italiani.

Il messaggio pubblicitario, molto correttamente, non ha mai suggerito l'uso dell'olio di mais "a caldo", ma lo ha sempre indicato come adatto, ad esempio, per condire l'insalata. In effetti, se ci si accontenta di un olio che non sa di niente, quello è davvero l'uso migliore, salvaguardando il contenuto di acidi grassi poli insaturi i quali, se non stressati o distrutti dal calore, sono preziosi anti-ossidanti per l'organismo umano. L'unica domanda è la seguente: visto e considerato che un olio extra vergine di oliva costa solo poco di più di un olio di germe di mais tanto reclamizzato, perché utilizzare quest'ultimo che è pur sempre un

olio che è stato raffinato? Io non ho dubbi, "vado ad extra vergine". Voi fate quello che volete.

L'olio di palma, l'olio di palmisto, l'olio di cocco

Sempre per i soliti problemi di spazio non potrò trattare questo argomento con la dovuta estensione, ma cercherò di dire almeno le cose essenziali.

L'olio di palma non è esattamente un "olio di semi", dato che si estrae dal frutto della palma. Proviene soprattutto da Malesia e Indonesia, paesi nei quali si stanno commettendo le peggiori nefandezze verso l'ambiente della originale foresta tropicale ed equatoriale nella quale sopravvivono moltissime specie di animali e piante in grave pericolo. Tale aggressione consiste nell'abbattere la foresta per prenderne il legname e per far spazio a piantagioni di palma molto più redditizie. Il risultato è un autentico massacro di animali pacifici come l'Orango ed altre specie.

Le organizzazioni dei produttori Malesi ed Indonesiani decantano tale olio come un grasso che rappresenterebbe la perfezione, mentre gli scettici sono altrettanto chiari nel dire il contrario.

La realtà è che l'olio di palma, soprattutto a causa del suo basso costo, spopola ormai dappertutto nell'industria dei grassi alimentari, per cui si può solamente aumentare la propria consapevolezza ed il consumo responsabile.

La sua composizione è nettamente sbilanciata a favore degli acidi grassi saturi simili a quelli del burro (acido palmitico), quelli che certamente non fanno molto bene, ed è questo uno dei motivi per cui tale olio, a temperature "fresche" anche se non



Pannocchie di mais

fredda diventa solidificato, proprio come il burro. Le grandi raffinerie (in Italia ce ne sono diverse) lo lavorano e lo rendono commestibile. Esse fanno anche il cosiddetto frazionamento, cioè separano la parte "solida" dalla parte liquida, ottenendo l'olio di palma frazionato e quello bi-frazionato. La parte liquida (detta in inglese palm-olein) viene adoperata in abbondanza nelle creme di cioccolato ed anche in altri prodotti alimentari, soprattutto dolciari. Si tratta, in poche parole, del maggior componente dei cosiddetti "grassi vegetali" che compaiono un po' dappertutto.

Da alcuni anni sono stati introdotti sul mercato i cosiddetti "oli per friggere", solitamente in bottiglie di plastica rosse, che contengono una miscela variabile a seconda del produttore. In relazione ai prezzi, tali miscele variano nella loro composizione, includendo anche l'olio di arachide (quelle più care), oppure olio di girasole e/o mais, comunque in esse è sempre presente l'olio di palma, quello raffinato o quello frazionato.

Io personalmente compro spesso queste miscele, utilizzandole per friggere (il meno possibile, comunque) ed uso olio extra vergine di oliva per tutto il resto.

L'olio di palmisto è il grasso derivante dal seme della palma, contiene un'alta percentuale di grassi (acido laurico) che hanno un punto di fusione più alto (ed è per questo che a temperatura ambiente l'olio è solido). Tale olio è soprattutto usato nell'industria dolciaria, come sostituto del burro di cacao, o per l'industria saponiera, proprio per l'alta percentuale di acido laurico.

L'olio di cocco, molto simile nella sua composizione a quello di palmisto, deriva dalla polpa della noce di cocco e viene utilizzato in alternativa a quest'ultimo, in dipendenza della disponibilità di mercato o del prezzo all'origine. Entrambi hanno una composizione molto migliore dell'olio di palma in relazione all'uso alimentare.

Pietro Pero

(nel prossimo numero: gli oli aromatizzati e l'aceto balsamico).



VASTO ASSORTIMENTO
REPARTO ORTOFRUTTA
SALUMI E FORMAGGI

prezzi imbattibili tutto l'anno
da lunedì a sabato 8.30/12.45
15.45/19.30

Genova Sampierdarena • via Daste, 68A
Tel. 010 464568