**Oliwa z oliwek nie tylko dla znawców**

**Nie bez powodu oliwa z oliwek nazywana jest złotym nektarem bogów. Przez wieki śródziemnomorskie cywilizacje uważały ją za jeden z najważniejszych składników pożywienia. Bogata w substancje odżywcze, posiada nie tylko właściwości zdrowotne, ale także pielęgnacyjne. Co jednak zrobić kiedy jesteśmy oliwnymi laikami, a chcielibyśmy rozpocząć przygodę z tym magicznym płynem? Jak kupować, a potem przechowywać?**

Wchodząc do sklepu na dział z oliwami i olejami niejedna osoba może poczuć konsternację. Niezrozumiałe informacje zawarte na etykietach, różnorodność kolorów, smaków czy opakowań, mogą spowodować obawę przed spróbowaniem czegoś nowego. Jak w takim razie odnaleźć się w tym oliwnym świecie i nie zwariować? Najlepiej zacząć od wybrania rodzaju oliwy. Producenci oferują extra vergine, oliwę niefiltrowaną, rafinowaną (pure) oraz z wytłoczyn po oliwkach (sanse).

Królową wszystkich oliw jest extra vergine. Jest najwyższej jakości, produkuje się ją wyłącznie mechanicznie, bez użycia środków chemicznych czy metod rafinacji. Zapobiega to zmianom jej właściwości. To co odróżnia oliwę extra vergine od pozostałych, jest jej doskonały smak, zapach, kolor, struktura oraz niska kwasowość, która nie może przekraczać poziomu 0,8 g kwasu oleinowego na 100 g oliwy. Posiada najwięcej witamin oraz jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dzięki temu można ją wykorzystywać nie tylko w kuchni, ale również jako fantastyczny środek pielęgnacyjny.

Oliwa niefiltrowana jak sama nazwa wskazuje, wytwarzana jest z pominięciem etapu filtracji. Jest to tzw. sok z oliwek. Należy do zaszczytnego grona extra vergine. Produkowana jest tylko z bardzo młodych oliwek, zbieranych o określonej porze roku, dlatego jest produktem sezonowym. Charakteryzuje się dużą gęstością, mętnością oraz naturalnym osadem. Małe kawałeczki oliwek pływające w niej, powodują, iż prędko ulega fermentacji, dlatego bardzo ważne jest szybkie jej spożycie. Idealnie nadaje się do kuchni zarówno na zimno jak i na ciepło.

Kolejną w kwestii jakości jest oliwa pure. Powstaje z oliwy, która nie może zostać zakwalifikowana jako extra vergine, ponieważ nie spełnia norm przypisanych temu produktowi. W wyniku procesu rafinacji, oliwa traci swój smak, kolor oraz zapach. Aby nadawała się do spożycia i zyskała więcej, utraconych wcześniej, wartości odżywczych, dodaje się do niej niewielką ilość oliwy z oliwek extra vergine. Z powodzeniem można ją wykorzystywać do smażonych potraw czy sosów, natomiast nie powinna być spożywana na zimno.

Oliwa z wytłoczyn po oliwkach jest najniższej kategorii. Nie posiada żadnych wartości odżywczych, nie mniej jednak ze względu na korzystne połączenie różnych kwasów tłuszczowych, doskonale nadaje się do smażenia.

Niebagatelne znaczenie przy kategoryzowaniu oliwy ma smak oraz zapach. Nuty oliwnego gaju, świeżo skoszonej trawy czy zielonego pomidora świadczą o tym, że oliwa jest wysokiej jakości. Możemy to poczuć dzięki mistrzom sztuki olejarskiej, tzw. keeperom. To oni przy użyciu małej, niebieskiej szklaneczki testują konsystencję oraz kolor, smak i zapach oliwy. Użycie tego błahego naczynia, pozwala zobaczyć oliwę w finalnej formie, ponieważ właśnie kolor szklanki chroni płyn przed kontaktem ze światłem. Dzięki czemu właściwości organoleptyczne oliwy nie podlegają zmianom.

Często praktykowane jest mieszanie oliw extra vergine, powstałych z różnych gatunków oliwek. Ma to na celu m.in. tworzenie nowych walorów smakowych oraz aromatycznych. Określane jest to jako oliwny kupaż. Prawdziwy kunszt sztuki olejarskiej można poczuć i zobaczyć m.in. w oliwie Olivari Mediterranean Extra Vergine. Cechuje ją lekko wytrawna owocowa nuta, która w połączeniu z charakterystyczną goryczką, nadaje jej niepowtarzalny smak. Efekt ten został osiągnięty dzięki wieloletniemu doświadczeniu keeperów, którzy połączyli oliwne bogactwo krajów śródziemnomorskich. Dla tamtejszych mieszkańców oliwa stanowi kwintesencję tradycji.

Bardzo duże znaczenie na jakość oliwy, ma również sposób jej przechowywania. Niekorzystny wpływ ma światło, temperatura oraz tlen, dlatego należy chronić oliwę przed dostępem do nich. Ciemna butelka i chłodne miejsce przechowywania pozwolą dłużej cieszyć się smakiem, aromatem oraz wartościami odżywczymi oliwy z oliwek extra vergine. Ciekawe rozwiązanie na dłuższe utrwalenie właściwości oliwy, wprowadziła np. firma Olivari. Lekko przyciemnione butelki są zakończone wygodnym i nowoczesnym dozownikiem pop-up, dzięki któremu powietrze nie dostaje się do wnętrza butelki, a nadmiar oliwy nie wypływa na zewnątrz. Czego więcej potrzeba by cieszyć się aksamitnym złotym płynem?