



# AZEITE

Um dos alimentos mais antigos do mundo!

normas de classificação adotam um padrão único relacionado à acidez e ao método de produção.

A região mediterrânea é, atualmente, responsável por 95% da produção mundial de azeite, favorecida pelas suas condições climáticas, com bastante sol e clima seco.

**José Carlos Medeiros\***

O azeite é um produto alimentar extraído da azeitona, fruto da oliveira, plantada em pleno calor. Trata-se de um alimento antigo, clássico da culinária contemporânea, costumeiro na dieta mediterrânea e, nos dias atuais, presente em grande parte das cozinhas do mundo.

**A**lém dos benefícios para a saúde, o azeite adiciona à comida um sabor e aroma extremamente próprios. É obtido por meio de processos exclusivamente físicos (pressão ou centrifugação) sem qualquer produto químico. Sendo assim, é um produto puro, com normas de comercialização em muitos países, incluindo o Brasil. Com pequenas variações de nomenclatura de país para país, essas

O uso do azeite é milenar, no entanto não se sabe precisamente a sua origem. A oliveira foi uma das primeiras árvores cultivadas há pelo menos 5.000 anos no Mediterrâneo Oriental e Ásia Menor.

A palavra “azeite” origina-se do árabe “Az-zait”, que significa sumo do fruto da oliveira.

Os fenícios, sírios e armênios foram os primeiros povos a consumi-lo. A civilização fenícia foi uma cultura comercial marítima empreendedora que se espalhou por todo o mar Mediterrâneo durante o período de 1.500 a.C. a 300 a.C. Por sua vez, os gregos e romanos levaram-no para a Europa e o Ocidente, permanecendo assim por séculos, restrito aos povos do Mediterrâneo. Na época das grandes descobertas na América, os espanhóis introduziram o azeite no Peru, Chile e

México e, no século XVIII, chegaram aos Estados Unidos da América.

A importância do azeite, ao longo dos tempos, resultou das múltiplas utilizações que lhe foram dadas na alimentação, medicina, higiene e beleza.

Nas primeiras classificações formais, datadas do século VII a.C., era empregado no alívio da dor e na cura de feridas, sendo muito utilizado nas guerras. Durante o Império Romano foi muito usado para amaciar a pele e os cabelos. Foi também combustível para iluminação, lubrificante para ferramentas agrícolas, impermeabilizante para fibras têxteis e elemento essencial em ritos religiosos.

A qualidade do azeite pode ser definida pelo seu sabor, desde o mais amargo, frutado e até picante. Durante a produção do azeite, alguns fatores são importantes para o seu sabor final, como a forma de armazenamento e o tempo de maturação dos frutos.

A grande versatilidade de azeites é devida, em especial, à enorme variedade de tipos de azeitonas utilizadas para a produção dessa iguaria. Então, que tal conhecer algumas delas?

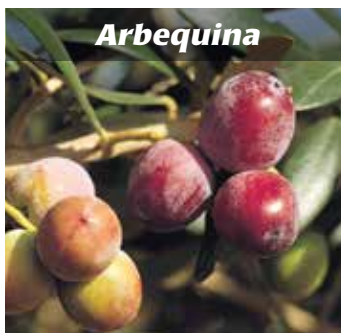
Existem mais de 250 tipos de azeitonas e somente cerca de 10% dessas variedades são regularmente empregadas na produção de azeites. Entre as mais utilizadas estão:

#### **Arbequina**

Esse tipo de azeitona espanhola é originária da região Arberca, na Catalunha. A partir dela, se produz um azeite fresco de características frutadas, com notas de alcachofra e tomate. Bem equilibrado, ele tem sabores mais picantes quando a azeitona é colhida verde e mais doces quando elas estão mais maduras. Sua adaptação origina azeites extravirgem, especiais no Brasil.

#### **Picual**

Uma das espécies mais consumidas no mundo, a azeitona Picual representa cerca de 50% da produção do setor na Espanha, que é o seu país de origem.



Essa azeitona é preta e tem sabor levemente amargo, produzindo azeites bastante estáveis, já que suporta altas temperaturas por mais tempo, sem perder as suas características.

#### **Arbosana**

Essa azeitona espanhola também se adaptou bem aos solos tropicais do Brasil. O seu azeite é picante e levemente amargo e possui um caráter médio frutado, com notas bem distinguidas de tomates maduros.

#### **Koroneiki**

Uma das azeitonas gregas mais conhecidas, a Koroneiki é uma espécie que se adaptou bem ao clima e solo brasileiros. O azeite produzido por ela é bem frutado, com notas de maçã verde. Ele também possui uma certa picância e um leve amargor.

#### **Arauco**

Produzida majoritariamente na Argentina, a espécie é originária do Vale de Arauco, no norte da Argentina, onde a exportação de azeitonas é responsável por boa parte da renda da região. De formato oval e coloração verde-clara, ela possui um sabor forte e agradável que caiu no gosto dos brasileiros, sendo a azeitona mais consumida no país.

#### **Verdial**

Tipicamente portuguesa, a azeitona Verdial é utilizada, principalmente, para a extração de azeites. De coloração verde-folha, ela produz azeites finos de sabor persistente, com notas frutadas e amargor e picância marcantes, mas é pouco utilizada para o consumo de mesa ou em conserva.

•••

Depois de conhecer os tipos de azeitonas, saiba que, além do sabor final dos azeites, outra variante importante para medir a qualidade do produto é a acidez.

A acidez tende a ser menor quando a coleta e o processamento das azeitonas são bem feitos. Por isso, é comum que bons azeites tenham acidez baixa.

## Tipos de azeite

### • Azeite Virgem

É a gordura obtida das azeitonas sãs, sem qualquer produto químico, de aroma fresco e frutado. Possui um grau de acidez superior a 0,8% e inferior a 2%.

### • Azeite Extravirgem

É a gordura obtida da mesma forma que o azeite virgem, mas o grau de acidez é inferior a 0,8%. O azeite extravirgem também não pode ter defeitos gustativos, como o ranço.

### • Azeite (Não Virgem)

É uma gordura constituída pela mistura de azeite refinado com azeite virgem. No azeite refinado, as azeitonas utilizadas para a produção não possuem qualidade (atacadas por pragas, doenças ou danos mecânicos). Por isso, o azeite precisa ser purificado artificialmente pela refinação, a fim de lhe retirar a acidez excessiva por meio de produtos químicos ou por destilação, retirar a cor escura com descolorantes, as impurezas e os cheiros desagradáveis. Após este processo, o azeite fica sem sabor, sem cheiro e sem cor; por isso adiciona-se algum azeite virgem para lhe conferir tais propriedades. Além destes tipos, há também o azeite composto. Este não deve ser considerado como opção por quem deseja usufruir o poder funcional do azeite para a saúde.

## Curiosidades

- O fruto da oliveira, quando comido direto de sua fonte, possui um gosto não muito agradável – demasiadamente amargo, por conter uma substância chamada *Olea europaea*, que deve ser separada da azeitona antes de degustada. Quando o óleo de oliva é prensado, esta substância é decantada, tornando-se um poluente perigoso. Os antigos povos romanos chamavam este resíduo de *amurca* e utilizavam-no como inseticida.

- Uma mesma oliveira não produz exatamente o mesmo azeite dois anos seguintes. Esta é uma das belezas desta cultura. Um azeite *monovarietal*, de Koroneiki, por exemplo, da colheita de 2018, não foi idêntico ao da colheita de 2017. Empresas que distribuem grandes volumes possuem laboratórios que definem as misturas necessárias, a fim de atingirem o “sabor da marca”.

- Os gregos são o povo que mais consome azeite no mundo. São 21 litros de azeite por ano, por pessoa. Os italianos e espanhóis ficam, em média, com 15 litros per capita/ano. Nos Estados Unidos da América se consome quase 1 litro por ano. No Brasil, o consumo é inferior a 0,350 litros por habitante, por ano.

- Será que o consumo “excessivo” de azeite extravirgem faz mal? Entre os gregos, os habitantes da ilha de Creta consomem (e produzem) mais o óleo. E entre os cretenses, os habitantes de Kritsa, uma aldeia de 2.800 pessoas na parte sudeste da ilha, consomem 50 litros por pessoa, por ano. São 137 ml de azeite por dia. Seus habitantes vão muito bem.

- Um dos maiores produtores mundiais de azeite, a Tunísia, por razões históricas e econômicas, não viabiliza o consumo de azeite extravirgem para a população local. O governo foca em potencializar a exportação do azeite extravirgem, enquanto os moradores locais buscam óleos mais baratos, dentro de seu poder aquisitivo. Ao longo dos anos, os óleos refinados de sementes foram tomando conta da mesa dos tunisianos e, lentamente, substituindo o azeite de oliva, que foi por muito tempo a única gordura alimentar utilizada no país.

- Infelizmente, mais de 70% do azeite extravirgem que circula pelo mundo é falsificado. Talvez pela facilidade de realizar a falsificação, bem como o baixo interesse em identificar as fraudes.

- O azeite extravirgem puro é uma fonte de saúde e combate doenças comuns da nossa época. Lamentavelmente, no Brasil seus benefícios são percebidos por poucos. Provavelmente porque os produtos vendidos como extravirgem, em sua grande maioria, não são produtos puros.

- Sendo um óleo, o azeite de oliva é um lubrificante natural que pode ser utilizado em muitos casos. Por exemplo, serve para lubrificar portas ou janelas que rangem, ou qualquer outro artigo de metal que constantemente produz fricção. Outro dos usos alternativos do azeite de oliva é como limpador de móveis de couro ou de madeira. Além de limpá-los, o azeite fará com que eles fiquem com mais brilho.



Um azeite de oliva de alta qualidade pode fazer toda a diferença no sabor de uma refeição, ou até ser a atração principal em uma sessão de degustação original e saborosa. Porém, ao adquirir este produto, é fundamental considerar as embalagens do azeite de oliva e saber como conservá-lo adequadamente, para que preserve, pelo maior tempo possível, suas propriedades sensoriais e nutricionais. Ter em casa algumas variedades de azeites finos é um excelente investimento para a sua saúde e para o seu paladar.

Veja quais as melhores embalagens para o azeite e aprenda dicas importantes de conservação.

## Fique atento ao material das embalagens do azeite de oliva

Além de servirem para tornar o produto mais atraente para o consumidor, as embalagens têm uma função muito importante: proteger o azeite da luz, do oxigênio, da umidade e de outros fatores externos que causam a degradação do líquido. E elas ainda deixam a sua mesa mais bonita e sofisticada na hora de servir.

### • Embalagens PET

Apesar de permitir uma boa visualização do produto, elas não protegem contra a luz e não são impermeáveis a gases. Por isso, quando se tratar de azeite de oliva, evite embalagens deste tipo de material. Normalmente, restaurantes e estabelecimentos que consomem grandes quantidades, adquirem o produto em embalagens deste tipo.

### • Embalagens de lata

Esse tipo de recipiente tem muitas vantagens para armazenar o azeite. Além de oferecer proteção contra a luz e o oxigênio, ainda é muito resistente, ajudando a conservar as propriedades do alimento por um longo tempo.

Porém, as latas não permitem a visualização do seu conteúdo, como as outras embalagens do azeite de oliva.

### • Embalagens de vidro

É uma excelente opção para armazenagem do azeite. Diferente-

mente da lata, o vidro é menos poroso e demora anos para interagir quimicamente com o produto.

Além das vantagens estéticas – o vidro é muito valorizado pelo consumidor por permitir a visualização do azeite –, este tipo de material oferece uma barreira contra a formação de odores e gases, desde que a tampa tenha boa vedação.

Lembre-se que, para que a proteção seja completa, é fundamental que o vidro seja escuro, o que impede a oxidação causada pela luz e preserva os compostos antioxidantes presentes no azeite, que são benéficos para a saúde.

## Seja crítico na hora de comprar

Ao adquirir um azeite, verifique sempre se a embalagem está íntegra e sem vazamentos, se o lacre não está danificado e, no caso das latas, se não estão amassadas ou enferrujadas.

Outros aspectos da embalagem também podem ser importantes: o bico dosador, por exemplo, oferece mais praticidade e economia na hora de servir, evitando derramar mais óleo do que você gostaria. Além disso, ele evita aquele fio de azeite escorrendo na lateral da embalagem.

## Aprenda a guardar os azeites

Quando se trata de azeite de oliva, quanto mais novo for o produto, melhor. Um azeite extraído há pouco tempo, bem embalado e conservado é fácil de reconhecer: seu sabor e aroma são marcantes. Quem já experimentou um azeite realmente bom sabe a diferença!

Por isso, não adianta você comprar os melhores azeites do mercado se não souber como armazená-los para garantir a sua qualidade. Comece lendo o rótulo para verificar as orientações específicas do fabricante. É essencial conservar os azeites ao abrigo da luz e em locais frescos e ventilados, distantes de fontes de calor (como fogões e fornos). Se você tiver uma adega em casa, os azeites podem ser guardados nesse local.

Por fim, acredito que os comentários acima venham contribuir para melhora do sabor em nossos lares. ■

## Referências:

[www.institutodoazeite.com.br](http://www.institutodoazeite.com.br)

[www.oliva.org.br](http://www.oliva.org.br)

[www.olivapedia.com](http://www.olivapedia.com)

[www.revistaadega.uol.com.br](http://www.revistaadega.uol.com.br)

\*Bibliotecário, com MBA em Gerência de Projetos.

