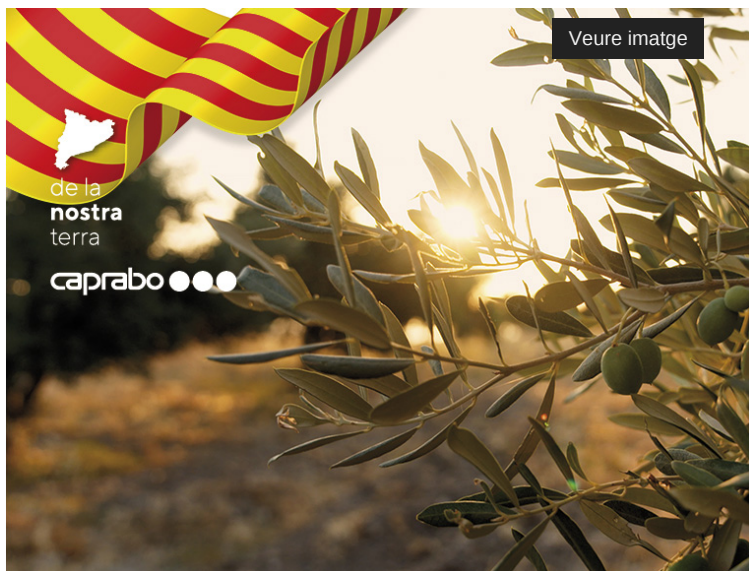


Què és oli de raig?

11/10/2024



L'oli de raig o oli de primera premsada és un oli d'oliva verge ecològic de qualitat premium. Descobreix l'origen, la tradició, els beneficis que aporta a la salut i les diferències amb altres olis d'oliva.

Origen i tradició de l'oli de raig

L'oli de raig té una tradició mil·lenària en la cultura mediterrània, però no sols com a element gastronòmic, sinó que també era un símbol de riquesa, hospitalitat i salut.

Aquest oli ens transporta a aquesta època passada

perquè, encara que s'elabori amb la tecnologia moderna, les cooperatives locals conserven la tradició d'utilitzar les olives recentment collides per dur a terme la primera premsada.

Diferències entre oli de raig i altres olis d'oliva

Entre l'oli de raig i els altres olis d'oliva hi ha diverses característiques que els diferencien:

- **Recol·lecció.** L'oli de raig s'elabora amb les olives primerenques, al contrari que els altres olis d'oliva, que solen utilitzar olives més madures, la qual cosa li dona aquest toc més suau a l'oli final.
- **Elaboració.** Aquí radica la diferència més notòria amb altres olis d'oliva verge. L'oli de raig s'extreu en fred i no passa per cap procés de filtratge.
- **Propietats nutricionals.** L'oli de raig conserva totes les propietats organolèptiques i nutricionals de l'oliva, com l'àcid oleic, la font de vitamina E i polifenols.
- **Textura i sabor.** Els olis sense filtrar són més densos, amb un color i sabor més intens a causa de les partícules de la polpa de l'oliva que es queden presents.
- **Durada.** Es recomana consumir aquest oli en 2-3 mesos, perquè com que no està filtrat, les impureses de l'oliva poden oxidar-se, deteriorant de forma accelerada la qualitat del producte. En canvi, els altres olis, mitjançant el filtratge, allarguen la vida útil del producte.
- **Producció limitada.** El que fa que aquest oli sigui tan especial també és la seva limitada producció. Això ocorre per diversos motius, perquè just s'elabora amb les olives primerenques, perquè la falta de filtratge requereix més cura i perquè no és la producció més rendible.

Procés d'elaboració de l'oli de raig

Per poder elaborar l'oli de raig cal tenir en compte que s'elabora exclusivament amb olives recol·lectades en la seva etapa primerenca de maduració, seguint mètodes tradicionals a baixa temperatura i sense filtratge. Totes aquestes premisses eleven la qualitat de cada ampolla i el seu productor.

Extracció en fred: clau per a l'oli de raig

El mètode d'extracció en fred garanteix la qualitat extra d'aquest oli d'oliva, perquè no perd propietats nutricionals, ni sabor, ni aroma. El secret, com el seu nom indica, resideix en la temperatura en la qual s'extreuen les olives, no superior a 27 graus.

Segons la normativa Europa, per poder verificar la indicació "extracció en fred", han de seguir un mode de producció tradicional tècnicament definit. A més, és necessari instal·lar uns termòmetres que registrin una temperatura menor a 27 graus durant tot el procés. Amb aquest procés mecànic d'extracció a baixa temperatura i sense productes químics, s'aconsegueix un suc d'olives el més pur possible, sense alterar a través de la temperatura els compostos volàtils com les aromes naturals, les vitamines i els antioxidants. Només d'aquesta manera s'aconsegueix un oli de màxima qualitat.

Recol·lecció primerenca: per què és important?

La recol·lecció de la collita primerenca, quan les olives encara estan verdes o poc madures, és important perquè només així l'oli de raig manté l'alt contingut en polifenols, el seu sabor pur i natural.

Beneficis per a la salut de l'oli de raig

L'oli de raig, com que no està sotmès a processos de calor ni filtratge que li llevi totes les micropartícules sòlides a l'oliva, conserva una sèrie de beneficis per a la salut:

Propietats antioxidants

La font de vitamina E que conté l'oli del raig contribueix a la protecció de les cèl·lules enfront de l'estrès oxidatiu o anomenat també envelliment cel·lular.

Alt contingut en polifenols

L'oli de raig té un alt contingut en polifenols, un grup de substàncies amb funció antioxidant capaç d'actuar sobre la pell, els radicals lliures i les malalties degeneratives. També actuen com a antiinflamatoris, protegint el cos de les malalties cardiovasculars.

On comprar oli de raig

L'oli de raig podem trobar-ho més comunament a l'octubre, novembre i desembre, ja que és un oli primerenc i en aquesta època és just quan s'ha fet la recol·lecció post estiu.

Aquest oli en ser més delicat i laboriós el podem trobar en cooperatives agràries. Caprabo compromet amb el producte de proximitat i els petits productors de Catalunya, va introduir algunes referències d'oli de proximitat: Oleastru, Bellcaire, Germanor, Aureum, Els Trillis, E.Sole, Olicastello, Mestral, entre altres.

En particular, Mestral, una cooperativa agrícola de Cambrils ofereix des dels seus inicis oli del raig o oli d'olives verdes sense filtrar. A principis de novembre es pot gaudir dels seus primers olis de temporada.

A Caprabo, pots trobar [l'oli d'oliva verge extra arbequina Mestral](#) [

<https://www.capraboacasa.com/ca/search/results/?q=olis%20mestral&suggestionsFilter=false>], un oli totalment natural amb la garantia de proximitat i les propietats de l'oliva. Un producte gourmet a l'altura dels paladars més excel·lents i xefs de la talla de Carme Ruscalleda.

No et perdis el pròxim gran esdeveniment en Caprabo de l'Illa Diagonal! El dijous 17 d'octubre, se celebrarà la **Jornada Gastronòmica de l'Oli d'Oliva Verge Extra D.O.P. Siurana de la mà d'Olis Mestral**. Carme Ruscalleda i Sergi Palafín, del restaurant Hiu seleccionat per la Guia Michelin 2024 en la categoria de restaurant recomanat, duran a terme un showcooking i postres espectaculars amb productes de proximitat. A més, si tens l'oportunitat de passar-te i comprar qualsevol referència d'oli Mestral durant l'esdeveniment, t'emportaràs un receptari signat per Carme Ruscalleda!



OOVE o Oli d'oliva verge extra [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00005.xml>]

L'oli d'oliva verge extra és l'ingredient estrella de la cuina mediterrània. Descobreix tots els seus beneficis i propietats nutritives. I, atreveix-te a degustar Catalunya a través de les seves cinc denominacions d'origen protegides!