

OOVE o Oli d'oliva verge extra

04/05/2021



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

Història i procedència del oove

L'oli d'oliva és un ingredient propi de la dieta mediterrània, el seu origen a més està lligat a la zona mediterrània. Encara que, si retrocedim fins a l'Antic

Egipte, apareixen referències documentals en les quals també es venera l'oli d'oliva no sols en el seu ús culinari, sinó també com a remei natural. Arran d'aquí es comença a comercialitzar amb Grècia, expandint així la seva popularitat i consum.

Cal dir que un grup d'arqueòlegs van descobrir a França, [rastres d'oli d'oliva](#) [/shared/.content/recetas/336-Foie-y-mango-con-reduccion-de-moscate.html] en fragments d'atuell de ceràmica de l'any 500 a. C. Aquesta seria una de les evidències científiques que daten l'ús de l'oli a l'Europa Central, abans que en l'època romana.

Beneficis i propietats de l'oli d'oliva verge extra

L'oli d'oliva és un dels béns més preuats de la cultura mediterrània i sobretot de la seva dieta, on ocupa un lloc privilegiat. L'oli d'oliva verge extra compta amb una infinitat d'efectes beneficiosos per a la salut:

- **Poders antioxidants.** El seu alt contingut en polifenols i vitamina E eviten l'oxidació produïda pels radicals lliures. Els seus efectes [antioxidants](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/347-8-alimentos-antioxidantes-que-hay-en-tu-cocina] i altres nutrients fan que el seu consum en cru sigui perfecte per pal·liar els efectes del pas del temps en el nostre organisme.
- **Estimula el creixement i enforteix els ossos.** L'oli d'oliva verge extra millora l'absorció del calci i el magnesi, ajudant a enfortir els ossos. A més, gràcies a un [estudi publicat](#) [<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/olive-oil-and-its-main-phenolic-micro>

] en el British Journal of Nutrition, descobrim que el seu principal polifenol, la oleuropeïna, evita la pèrdua òssia.

- **Facilita la digestió.** El seu consum ajuda a millorar la salut de l'aparell digestiu, redueix l'acidesa gàstrica i facilita el trànsit intestinal.
- **Aliat per baixar de pes.** Al contrari del que sempre s'ha dit pel seu alt contingut en greix, el OOVE facilita la pèrdua de pes, gràcies als seus efectes sadollants. A més, el greix que conté és d'origen vegetal i natural, beneficiós per accelerar el metabolisme i cremar greixos.
- **Millora la salut cardiovascular.** El contingut fenòlic de l'oli d'oliva verge extra aporta enormes beneficis sobre la circulació i el colesterol, reduint així unes certes malalties cardiovasculars.
- **Cuida la pell i el cabell.** L'oli d'oliva també ha resultat ser perfecte per tonificar i nodrir la pell. Per això, existeixen multitud de xampús, mascaretes i cremes per millorar la salut cutània i capil·lar. A Caprabo pots trobar un [xampú d'oli d'oliva](#) [
<https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/original-remedies-champu-oliva-300ml/332834>] per al cabell ressec.

Tipus i varietats de oove

A Espanya existeix un ampli ventall de varietats d'oli d'oliva. Aquesta àmplia gamma s'ordena segons el tipus d'oliva, la preparació o la recol·lecció. Parlem de 4 tipus d'oli segons la legislació de la Unió Europea: oli de pinyolada d'oliva, oli d'oliva, oli d'oliva verge, oli d'oliva verge extra.

Si ens aturem en l'oli d'oliva verge extra (OOVE), l'extracció es duu a terme de manera més minuciosa amb un centrifugat o premsada d'unes olives d'una qualitat superior. Existeixen el monovarietal, provenen d'una sola classe d'oliva; el cupatge, prové de dos o diversos tipus d'oliva, els que tenen DO i els ecològics.

Existeixen més de 400 varietats d'oliva conegudes, cadascuna amb un sabor i aroma específica. Entre totes les que existeixen, les més conegudes i utilitzades en la producció d'oli d'oliva són: arbequina, cornicabra, empeltre, hojiblanca, picual, morrut o lechín de Granada, entre d'altres.



Picual

L'oliva picual és la més conreada a Espanya, concretament a Andalusia amb gairebé un milió d'hectàrees, convertint-se en la principal regió productora de picual. El seu nom prové de la forma punxeguda del fruit i es caracteritza per tenir molt de cos, un toc amarg i picant al mateix temps, a més d'aromes afruitades.

Hojiblanca

Aquest tipus d'oliva es conrea fonamentalment en el nord de Màlaga, el sud de Còrdova, Granada i Sevilla, ocupant unes 300.000 hectàrees. El seu nom li ho deu al color blanquinós de les fulles, encara que també és coneguda com lucentina, ja que el seu origen s'associa a la província cordovesa Lucena. Es tracta d'un oli d'oliva suau, d'un color verd daurat, sabor dolç i amb un regust amarg.

Arbequina

Es tracta d'una varietat que concentra el seu cultiu a Catalunya, a la zona de Lleida i Tarragona, i també a Aragó. El seu nom fa referència a la localitat lleidatana d'Alberca. D'aquesta varietat s'aconsegueix un oli suau, fi i fluid, sense regust amarg i amb aromes afruitades de plàtan, poma i ametlla.

Olis d'oliva catalans amb denominació d'origen

Malgrat sigui veritat que la major producció d'oli es duu a terme a Andalusia, la producció en el territori català també és significativa i, a més, posseeix una àmplia varietat d'olis d'oliva, en concret cinc amb denominació d'origen protegida.

Caprabo continua amb el compromís de seguir apostant pel [producte local](#) [/sites/caprabocom/ca/salud/10compromisos/6-ofrecer-mas-productos-locales/], pots trobar els olis amb el segell oficial europeu de denominació d'origen protegida: DOP Oli de Terra Alta, DOP Oli del Baix Ebre-Montsià, DOP Oli de l'Empordà, DOP Siurana i DOP Les Garrigues.



Oli de Terra Alta

La DOP Oli de Terra Alta es produeix en els municipis de la comarca de Terra Alta i la Ribera d'Ebre, ocupant unes 5.000 hectàrees. A més, en un dels seus pobles, trobem l'arbre monumental El Parot, una olivera mil·lenària.

La principal varietat d'oliva utilitzada és l'empeltre, l'oliva més tradicional de la zona, encara que també participen l'arbequina, la farga i la morruda. Es tracta d'un oli fluid amb notes aromàtiques, d'un color daurat si la recol·lecció és tardana i més verdós si ha estat primerenca.

Oli del Baix Ebre-Montsià

La zona de producció dels olis amb DOP Baix Ebre-Montsià ocupen unes 50.000 hectàrees d'olivars, distribuïdes entre els municipis de la comarca del Baix Ebre i del Montsià.

Els olis s'elaboren amb tres tipus de varietats, en major proporció la morruda, seguit de la sevillenca i la farga. Es caracteritzen per tenir un sabor afruitat i dolç. Pots provar l'exquisit [oli d'oliva verge extra Aureum](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/aureum-aceite-de-oliva-virgen-extra-75cl-terres-de-lebre/30>], ideal per al pa i els peixos blancs.

Oli de l'Empordà

La zona geogràfica que abasta la DOP de l'Empordà són en els municipis de l'Alt Empordà i del Baix Empordà, i alguns municipis de les comarques del Gironès i el Pla de l'Estany.

Aquest oli s'obté a partir de les varietats d'oliva argudell, corivell, verdal i arbequina. La singularitat de l'oli de l'Empordà és el seu aspecte clar, saborós i amb aromes anissats, d'ametlla i fonoll.

Oli de Siurana

La denominació d'origen de l'oli de Siurana inclou les comarques Alt Camp, Baix Camp, Baix Penedès, Conca de Barberà, Priorat, Ribera d'Ebre, Tarragonès.

En el procés d'elaboració, dut a terme per mitjans exclusivament mecànics o físics, s'utilitzen tres varietats d'oliva: l'arbequina en un 90%, la royal i la morruda. El resultat d'una elaboració amb oliva arbequina és un oli entre dolç, amarg i picant. Des de Caprabo pots fer-te amb l'oli [Mestral de Baix Camp](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/mestral-aceite-de-oliva-virgen-extra-100-arbequina-2l-baix->], un oli d'oliva verge extra 100% arbequina.

Oli de Les Garrigues

La DOP Les Garrigues és la més antiga de tota Espanya, per la qual cosa es converteix en una de les comarques amb més tradició en la producció d'oli. A part d'aquesta zona, la seva producció s'estén també pel sud del Segrià i el sud de l'Urgell.

Les dues varietats protegides són l'arbequina i la verdiell, que donen com a resultat un oli afruitat i dens. Si la collita és primerenca, trobem un oli més amarg i verd, si es tracta d'una collita tardana, l'oli és més suau i dolç. A Caprabo pots trobar l'oli d'oliva verge extra Els Cabanes [<https://www.capraboacasa.com/portal/ca/super/producto/les-cabanes-aceite-de-oliva-virgen-extra-750ml-les-garrigu>], un producte gourmet 100% natural.

QUÈ ÉS LA DENOMINACIÓ D'ORIGEN? [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00007xml>]

Per obtenir el segell de qualitat de DO existeixen una sèrie de requisits que s'han de complir. Descobreix quins són.