

Occhio al prodotto

Tutto sugli oli di semi



Una piantina di soia

Per parlare brevemente di questa vastissima categoria di grassi alimentari bisogna partire da un punto fermo: i cosiddetti "semi oleosi" sono una realtà presente nella vita dell'uomo da moltissimo tempo, ma solo negli ultimi cento anni il consumo dell'olio da essi derivante ha assunto proporzioni sempre più gigantesche. È per questo motivo che presso le principali borse "granarie" del mondo (Chicago, Londra) i semi ed i loro derivati vengono quotati regolarmente e sono considerati come una "commodity", cioè un bene economico da trattarsi a stock, né più né meno dell'oro o delle azioni della borsa valori.

Soia, mais, girasole, colza, arachide ecc. hanno da decenni andamenti scanditi non solamente dall'andamento dei relativi raccolti, ma dalla situazione del dollaro Usa, dal tempo, dai dati sull'economia americana, dalle guerre, ecc.

Difficile dunque capire, per il semplice consumatore, come a volte tali prodotti salgano o scendano di prezzo del tutto indipendentemente da fenomeni che condizionano altri vegetali meno importanti.

Un'altra cosa da tenere presente, per meglio capire qualcosa di tali mercati, è il fatto che l'olio è in realtà quasi un "sottoprodotto", mentre quello che muove davvero il mercato sono le farine che si ricavano da tali semi.

Le farine sono generalmente usate per zootecnia, cioè per gli enormi e modernissimi allevamenti di bestiame di tutti i tipi, e sono quelle che condizionano anche il prezzo dell'olio, dato che molti semi oleosi possiedono 15/20% di olio mentre il resto è farina, quindi è facile capire quale componente "pesa" di più.

Un accenno ad un argomento di grande attualità: i cibi transgenici. Ormai la quasi totalità dei semi oleosi proviene da colture transgeniche, e quindi mettiamoci il cuore in pace: consumando derivati dei semi oleosi si assumono cibi transgenici senza saperlo, sia direttamente che indirettamente ad esempio attraverso la carne degli animali che sono nutriti con farine derivanti da semi modificati geneticamente.

Dato che, per motivi di spazio, è necessario solamente accennare ai prodotti più comunemente in circolazione, suddividerò questo articolo in due parti, la seconda

delle quali verrà pubblicata nel prossimo numero del Gazzettino.

Olio di semi di soia

La pianta della soia, originaria della Cina e Giappone, è una realtà tra le più importanti nel vastissimo campo dell'alimentazione umana. Oggi viene prodotta principalmente in USA, Brasile, Argentina, Canada ed anche in Europa. Impossibile elencare qui tutte le proprietà benefiche che vengono attribuite ai derivati di questa pianta. Dirò solamente che nelle zone del mondo dove la soia è regolarmente consumata da sempre si riscontrano le minori incidenze di alcune gravi malattie come il cancro e le patologie cardio vascolari. Nei negozi di alimentari non mancano derivati della pianta della soia come la lecitina, il "latte di soia" e, ovviamente, l'olio di semi di soia.

Purtroppo, mentre per tutto ciò che discende dalla lavorazione del seme di soia (che assomiglia ad un fagiolo) si dicono e scrivono cose magnifiche, lo stesso non può essere fatto per l'olio, almeno nella stessa misura.

Infatti l'olio di semi di soia è un grasso presente nella percentuale di circa il 18/20% nei semi, ed ha caratteristiche adatte per il consumo umano, ma deve essere usato con alcune precauzioni.

Esso viene estratto mediante un processo chimico (solventi) dal seme frantumato e deve essere poi sottoposto a raffinazione per renderlo commestibile.

Le sue caratteristiche organolettiche sono estremamente semplici, nel senso che è quasi inodore ed ha un colore giallo molto pallido.

La sua composizione chimica (gli acidi grassi) è però tale da renderlo molto "fragile", dato che l'alta percentuale di acidi grassi poli-insaturi (acido linolenico circa 50%) che sono molto utili se consumati a crudo, ma molto pericolosi se "stressati" a caldo.

Poiché l'olio di semi di soia viene generalmente usato per friggere (dato che non ha gusto e quindi non ci si condiscie l'insalata), tale trattamento rappresenta spesso la sua "morte", nel senso che il calore (talvolta davvero eccessivo) che si sviluppa in una padella distrugge i legami tra gli atomi degli acidi grassi e genera composti che possono anche avere effetti cancerogeni.

"Regola d'oro" (valida per tutti gli oli) è la seguente: mai portare ad alta temperatura in poco tempo un olio (anche quello di oliva), perché lo si danneggia irreparabilmente. Sbagliatissimo quindi mettere sul fuoco una padella con un filo d'olio ed accendere sotto di essa una bella fiamma perché si pensa che l'olio debba essere "ben caldo".

È vero che molti cibi devono essere cotti in olio caldo, ma tale temperatura alta deve essere ottenuta in un tempo lungo, in modo da consentire all'olio di "adattarsi" lentamente.

Invece la fretta, specie nelle giovani signore, è la perenne compagna di viaggio, ma può causare guai seri alla salute.

In ogni caso, tornando all'olio di soia, esso mal sopporta, comunque, le alte temperature, prova ne sia l'odore "di pesce" che

esso sviluppa quando è bollente. Il consiglio è quindi quello di usare l'olio di soia solo se si ha la friggitrice elettrica (la quale porta l'olio alla giusta temperatura nel tempo desiderato) o comunque usarlo con molta moderazione, specie nella frittura.

Olio di semi di colza

Il seme di colza è coltivato in campi sterminati sia del nord america (Canada soprattutto) ed anche Europa (Francia, Germania, Polonia, ecc), Cina e Pakistan.

Potete riconoscerlo, attraversando le nostre pianure del nord, dal bel colore giallo che lo contraddistingue, ed è anch'esso presente nella nostra dieta ormai da molti decenni.

In realtà nessuno di noi compra, se non raramente, una lattina di olio di colza, ma esso si trova presente in quasi tutti i cosiddetti "oli di semi vari" ed in tutti quei prodotti in cui sono presenti "grassi vegetali" (biscotti, molti dolci, prodotti di panificazione, ecc.)

Caratteristica principale dell'olio di colza è la presenza (oltre agli altri acidi grassi poli-insaturi) dell'acido erucico. Esso, tanto per dirla tutta, se consumato in alte percentuali, è un veleno per il fegato, e quindi sono andate viepiù crescendo di importanza sul mercato le varietà di semi di colza a basso contenuto di acido erucico.

Negli ultimi tempi esso ha assunto una certa notorietà quando si è sparsa la voce che può sostituire il gasolio nei motori diesel senza particolari danni, anzi, introducendo nell'aria un bell'odore di "cotto". Tale operazione, che ha visto molti (specie nei cascinali del nord Italia)



Piantagione fiorita di colza

attrezzarsi per stoccarlo ed usarlo in auto, camion e trattori, è del tutto illegale, considerando che sui carburanti lo Stato vuole guadagnare molto e quindi vorrebbe tassare anche quello. In realtà si è visto che tutto questo risparmio non c'è, poiché l'olio di colza non costa poi così poco, anzi,

con questo "trucchetto", si rischia di fare artificialmente salire il mercato per la nota legge della domanda e dell'offerta...

Pietro Pero

(nel prossimo numero: l'olio di girasole, l'olio di arachide, l'olio di mais, l'olio di palma)

La soia in cucina

I semi di soia vanno cotti a lungo, non sono morbidi come quelli del fagiolo, e possono essere schiacciati per farne polpette proteiche. È meglio consumare la soia in questo modo, piuttosto che sotto forma di testurizzati ("carne" di soia), poiché questi prodotti perdono durante la lavorazione molti dei preziosi principi attivi contenuti nell'alimento originario. Questo legume ha comunque una grande duttilità di impiego, e da esso si ricava un gran numero di alimenti, molti dei quali sono entrati a far parte della nostra alimentazione. Bisogna ricordare che la soia è tra i vegetali maggiormente soggetti a manipolazione genetica.



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