**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 Г. Южно-Сахалинска Сахалинской области**

**"Шпаргалка по выбору оливкового масла"**

Составители:

Косторный Севастьян,

ученик 4Г класса,

Пасынок Юлия Юрьевна,

заместитель директора по УВР,

учитель начальных классов

****

**Оливковое масло** – «жидкое золото» Средиземноморья, подарок богов. Люди научились использовать масло плодов оливкового дерева так же давно, как и сок виноградной лозы. Оливковое масло многие века дарило человечеству здоровье и красоту.  
  
**Выбрать оливковое масло** сегодня – задача не из легких, учитывая его большой ассортимент. Производитель №1оливкового масла на международном рынке – Италия. Качественное оливковое масло произво-дится также в Испании, Греции, Франции, Турции, Израиле, Кипре.

Только попробовав натуральное оливковое масло, вы можете насладиться подлинным вкусом продукта гурманов.  
Выбирая оливковое масло в магазине, тщательно осмотрите упаковку!

**Extra-virgin (extra vergine (итал.), extra vierge (фр.), extra virgin (исп.), extra virgin (англ.), EVOO)** - натуральное, самое лучшее и дорогое, первый холодный отжим, только под прессом - без применения химических и биохимических добавок, при температуре не выше 27 градусов. Это продукт высшего качества и способ его производства почти не поменялся со времён древнего Эгипта. Кислотность не более 0,8%. Оливковое масло Экстра Вирджин имеет вкус оливок, в зависимости от сорта из которых его сделали, оно бывает различных сочетаний вкуса: зеленых фруктов, как молодого яблока и ореха, горных трав и томатов. **Но все оно обязательно должно горчить**.

**Virgin olive oil –** это тоже качественный, полностью натуральный продукт, произведенный с помощью отжима без нагревания, однако из оливок более низкого качества, чем масло extra virgin. Такое масло характеризуется менее насыщенным, менее изысканным вкусом, производится по менее строгим стандартам качества. Разрешённая кислотность - до 2%.  
**Olive oil** - смесь натурального и очищенного масла 85%/15%, кислотность не более 1%, как **правило, без запаха, с химическим отжимом. В Испании эта категория оливкового масла является самой потребляемой. Идеально для** жарки. Это масло также можно использовать для заправки салатов, приготовления соусов, оно совсем не горчит, если Вы не привыкли к горечи. Но Ваше блюдо будет только полезным, без неповторимого аромата оливкового масла Экстра Вирджин, которое придает блюду неповторимый вкус

■ Olive-pomace oil - очищенное масло, добытое из жмыха оливок (допустимо применение химических растворителей и высоких температур). Слово «Pomace» означает «жмых». Оливковое масло «помас» производится из жмыха, оставшегося после изготовления масла первого отжима, и смешивается с небольшим количеством масла вирджин для восстановления цвета и вкусовых качеств. Вы можете использовать его в любом рецепте, но **желательно использовать его для жарки, например где нужно использовать большое количество масла.** Это масло значительно дешевле остальных

**Маркировки для защиты наименований по происхождению**  
Обозначение происхождения продукта – важная часть информации для покупателя, так как свойства оливковых масел различаются в зависимости от региона производства. Кроме того, географические обозначения являются гарантией высокого качества продукта.

**IGP** (Indicazione Geografica Protetta) означает, что сырье проходит строжайший контроль, однако часть операций по производству оливкового масла может осуществляться в разных регионах

**DOP** (Denominazione d’ Origine Protetta) или PDO (Protected Designation of Origin) означает, что все операции по производству продукта, начиная от выращивания оливок и заканчивая розливом в упаковочную тару, осуществляются в одном регионе с соблюдением местных традиций. Рядом с маркировкой DOP (PDO) указывается географическое наименование области.

**Маркировка органических продуктов**  
  
**BIO** означает, что данное оливковое масло является экологически чистым продуктом.

**Вкус** натурального оливкового масла насыщенный, интенсивный, может быть горьковатым, сладким, соленым или кислым. Дефектами вкуса оливкового масла считаются водянистость, уксусный привкус, металлический привкус, уксусный привкус и прогорклость.  
  
**Цвет** оливкового масла варьируется от светло-золотого до темно-зеленого. Цвет масла зависит от сорта оливок и способа обработки.  
  
**Уровень кислотности** оливкового масла означает содержание олеиновой кислоты в 100 г продукта. Чем ниже естественная кислотность нерафинированного оливко-вого масла, тем выше его качество. Для каждого вида оливкового масла предус-мотрен свой уровень кислотности.

**Не ошибитесь**: Оливковое масло (Olive oil) – это наименование конкретного вида оливкового масла, а не масла из оливы в целом.  
  
**Дата выработки -** Берите только самое свежее масло. Полезные вещества сохраняются в нём первые 5 месяцев с даты производства. После первого года хранения оливковое масло лучше использовать исключительно для приготовления пищи (тушения и жарки), но никак не для заправки блюд. Кроме того, со временем масла портятся и выдыхаются.

**Упаковка -** Лучше всего покупать масло в тёмном стекле - зелёном или коричневом. Ведь важно не допускать контакта оливко-вого масла с воздухом, а также беречь от света - они портят продукт. Упаковки из пластика или металла считаются дешевле.

**Состав -** Обязательно обратите внимание на эту строчку. Встречаются масла с трава-ми и специями (для салатов), а дешёвые варианты и вовсе могут содержать примеси других растительных масел. Такие масла имеют маркировку - «mixed oil» или просто «mix». Обычно об этом честно пишут на упаковке, но не крупными буквами на лицевой её части, а мелко и неприметно.

**Хранить оливковое масло** можно при любой температуре до 35 °С. Оно не боится ни комнатных температур, ни заморозки и после охлаждения не теряет полезных свойств.

Протестировать **оливковое масло** «на натуральность» можно в домашних условиях. Поместите оливковое масло в холодильник на 2-3 дня. Если в масле появится белый осадок – стеарин – вы сделали правильный выбор. При хранении при комнатной температуре **оливковое масло** приобретет первоначальную прозрачность, и вы сможете насладиться натуральным вкусом «жидкого золота».



Приятного аппетита и правильного выбора!

Источники:

Шпаргалка по выбору оливкового масла [Электронный ресурс]. - <http://my-fly.ru/blog/43426102718/SHpargalka-po-vyiboru-olivkovogo-masla>