

# Jak se pozná kvalitní olivový olej?

**Nová sklizeň olivového oleje je tu**, a tak vám přinášíme text, ve kterém se dozvíte, podle čeho se **kvalitní extra panenský olivový olej pozná**.

Prvním indikátorem, který rozklíčujete na první pohled, je **barva** – proto někteří výrobci raději balí olej to průhledných lahví. Extra panenský olivový olej by měl mít nazelenalý odstín, který připomíná barvu nezralých oliv. Avšak první pohled může klamat; někdy totiž výrobci do oleje přidávají barviva. **Obecně platí, že se barva oleje odvíjí od druhu oliv, ze kterých vznikl.**

## Nízká kyselost jako jádro kvality

Základním a nejspolehlivějším **indikátorem kvality oleje je ale kyselost**, neboli acidita. **Čím je nižší, tím je olivový olej kvalitnější.** Extra panenský olivový olej nesmí přesáhnout **0,8 %** přírodní kyselosti. Ukažme si kyselost na příkladu: naše čerstvá sklizeň Picualu má letos **kyselost 0,17 %**, dal by se tedy popsat jako **extra extra panenský**. Obyčejný panenský olivový olej má pak zpravidla kyselost mezi 0,8 – 2 %.

Extra panenský olej by měl vždy pocházet z poslední sklizně. **Extra panenský olej je také nejbohatší na zdraví prospěšné polyfenoly** – a olej, který obsahuje více polyfenolů, bude rovněž více hořký. Za jedno z prvních kvalitativních měřítek tedy můžeme považovat příjemnou hořkost.

**Kvalitní olivový olej by měl být rovněž lisovaný za studena**, a to výhradně mechanickými procesy. A co vlastně lisování za studena znamená? Jde o to, že lis ani olivy nesmí být zahřívány či polévány horkou vodou. **Nejvyšší povolená teplota při lisování extra panenského olivového oleje je 25 stupňů Celsia.** Zahřátím bychom sice z olivy vydolovali víc tekutiny, změnila by se však kvalita i chuť oleje. Směs oliv a pecek se zároveň smí lisovat jen jednou – když se olej z lisované drtě získává napodruhé, nesmí se označovat jako extra panenský.

**Jakmile se olivový olej vylisuje, může se okamžitě používat bez jakéhokoliv chemického zásahu** – většina jiných olejů úpravy vyžaduje. **Pokud v olivovém oleji zůstanou kousky oliv**, nemusí to být na škodu: takový olej se prodává jako **nefiltrovaný**. **Kal v lahvi však bohužel spotřebitelé často považují za vadu a olivový olej vyhodí.** Nízké teploty zase mění skupenství oleje – jeho kvalita však zůstává stejná (nejde-li o výrazné mrazy). Jakmile se dostane do pokojové teploty, stane se opět tekutým.

## Nenechte se napálit

Trvanlivost extra panenského olivového oleje nastavuje Evropská unie na dva roky, téměř vždy však vydrží déle.

Někdy se můžete setkat s olivovým olejem, u kterého **není uvedena odrůda**. V takovém případě je nutné zbystrit: **může se totiž jednat o směs**, která často pochází nejen z různých oliv, ale odlišných i zemí a oblastí. **Není výjimkou, že se olivy dovezou do země, kde se zpracují, a olivový olej se pak vyváží úplně jinam** – olivy tak procestují minimálně tři

**různé země.** To je většinou případ olivových olejů ze supermarketů. **Dáte za ně sice méně peněz, jejich kvalita je ale nesrovnatelná s oleji, jež pocházejí z jediné odrůdy, oblasti a země.**

Obezřetně je třeba nahlížet i na fráze typu „**Dovezeno z Itálie**“. Může se zdát, že olivy z Itálie pocházejí, ve skutečnosti je však možné, že se olej v **Itálii pouze plní do lahví.** Někdy se výrobek pyšní, že „**byl vyrobený z různých olivových olejů**“ – v tomto případě však nevznikl přírodní cestou a chuti i kyselosti bylo dosaženo chemickým zpracováním.

Že už jste narazili i na „**light**“ **verzi olivového oleje**? I to je možné. V tomto případě však dietu v názvu nehledejte: anglický výraz se vztahuje ke **světlosti**, nikoliv lehkosti oleje.