

OURO LÍQUIDO

O AZEITE DE OLIVA É
PURO SABOR E SAÚDE



Benefícios do
azeite de oliva



Curiosidades sobre
o alimento milenar



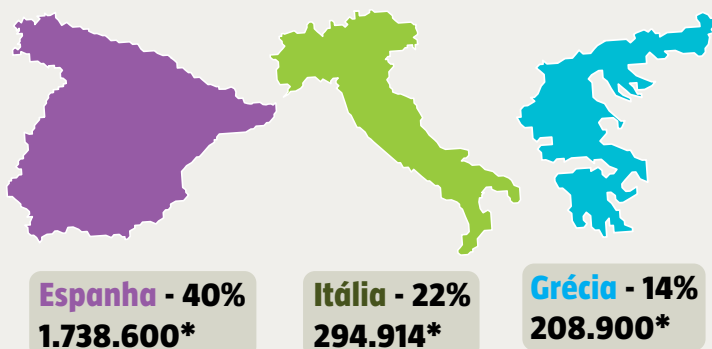
Saiba identificar um
azeite de qualidade

De onde vem o valioso óleo milenar?

Ele é conhecido pelo sabor delicado e pela versatilidade. O fruto da oliveira, árvore já cultivada antes da invenção da escrita, atravessa o uso gastronômico, estando presente em tradições culturais, manifestações artísticas, práticas religiosas e até em receitas para fins estéticos. **Seu consumo é milenar!** Os gregos acreditavam que a oliveira tinha origem divina. Ela também é citada em importantes passagens bíblicas. E a ciência comprova: o óleo extraído da azeitona, que é o fruto da oliveira (*Olea europaea*), se consumido em quantidades adequadas, é **um grande aliado da nossa saúde**.

A oliveira é originária da região do Mediterrâneo, e há evidências arqueológicas que indicam que a azeitona já era cultivada e utilizada na alimentação há milhares de anos. De olho nas propriedades benéficas ao organismo, os povos do mediterrâneo o apelidaram de “**ouro líquido**”. A produção de azeite começou a se desenvolver nessa região há cerca de 6.000 anos, e se tornou uma das principais fontes de alimento e comércio da região.

Maiores produtores de azeite do mundo



*Produção em Toneladas por ano

Como é feito?

A extração do azeite é feita por meio de um processo que envolve a **lavagem e a trituração das azeitonas**, seguida da separação do óleo da água e da polpa por meio de prensagem ou centrifugação. Depois de extraído, o azeite passa por um processo de filtração para remover qualquer resíduo sólido. Em seguida, o azeite é armazenado em tanques escuros, protegidos da luz e do calor, para preservar sua qualidade. Mas, vale ressaltar que o processo de extração do azeite **pode variar dependendo da região e do tipo de azeitona**. No entanto, o objetivo é sempre o mesmo: obter um azeite de alta qualidade, saboroso e nutritivo.



Ricos componentes

O azeite (do árabe “Az-zait”, que significa suco de azeitona) é rico em componentes nutritivos, formado por 98% de gorduras, especialmente as monoinsaturadas (saudáveis), como o ácido oleico (ômega 9), polifenóis (antioxidantes), vitaminas E, A e K, além de enzimas anti-inflamatórias. Não por acaso, a famosa “dieta mediterrânea” tem como um dos principais alimentos, o azeite de oliva.

Produção nacional

No Brasil, segundo maior importador de azeite de oliva – de acordo com o Conselho Oleícola Internacional (International Olive Council, ou IOC, na sigla em inglês) – o consumo e o cultivo de azeitonas têm crescido consideravelmente nos últimos anos. A olivicultura está em plena expansão, principalmente no Rio Grande do Sul. Cerca de **39 municípios gaúchos** fazem parte da chamada “**Rota das Oliveiras**”, sendo o estado o maior produtor do país, com quase 7 mil hectares plantados, e concentra cerca de 75% da produção nacional de azeites de oliva extra virgem.



Aromas e sabores

Os principais critérios para avaliar a qualidade são: o aroma deve ser fresco e frutado com notas de ervas, frutas e outros elementos que variam de acordo com a variedade de azeitona e o terroir. Seu sabor deve ser equilibrado, com uma mistura de sabores amargos e picantes.

Você sabia?



O ideal é ir para a mesa em recipiente bem fechado, fracionado, em menor volume, longe da luz e do calor.



Prefira comprar o azeite em recipiente pequeno e de vidro escuro.



Não use para fritar os alimentos. Calor, luz e oxigênio são inimigos do azeite.



Recomenda-se o tempo de dois anos após a sua produção, e a data de validade é de quando foi envasado e não produzido.



O azeite apodrece! Após aberto, deve ser consumido, de preferência, em até dois meses. Cuidado para não oxidar e perder as suas propriedades organolépticas.



Diferentemente dos vinhos, o Azeite de Oliva extra virgem quanto mais novo melhor.



Os nutricionistas recomendam consumir até 2 colheres de sopa por dia, o que equivale a 30 gramas.

De olho na qualidade

Há uma grande variedade de azeites nas prateleiras dos supermercados. É importante se atentar à classificação. Essa tipificação segue normas internacionais, que consideram as etapas de processamento (maturação da azeitona, colheita do fruto, limpeza, extração e embalagem). Conforme o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), um azeite pode ser:

Extravirgem: considerado o melhor tipo de azeite, pois é produzido a partir de azeitonas de alta qualidade e sem uso de produtos químicos. Ele é menos processado, e conserva suas propriedades. O extra virgem é obtido na primeira prensagem do fruto, sem produto adicional ou refino. Apresenta uma concentração de ácido oleico superior a 8% e acidez até 0,8%. Rico em polifenóis (antioxidantes), vitaminas D e E, além das enzimas inibidoras de COX-1 e COX-2 (ação anti-inflamatórias - conhecido como oleocanthal).

Virgem: produzido a partir da segunda prensagem a frio de azeitonas frescas e por um processo químico. Apresenta uma concentração de ácido oleico menor que 8% e acidez se encontra acima de 0,8%, até 2%.

Lampante: impróprio para consumo humano e pode ser destinado para fins industriais. Ele é utilizado apenas para ser combustível em lamparinas e outros tipos de equipamentos que são próprios para iluminação, isso explica a origem do nome.

Refinado: a princípio não é recomendado para o consumo, mas se passar por um tratamento químico para retirar a acidez excessiva, pode ser utilizado. É feito a partir do lampante. Possui acidez de 1,5% a 2,3%.

Azeite de oliva: é a mistura do refinado com o virgem ou óleo de soja.

*A norma classifica também subprodutos, como óleo de bagaço de azeitona e óleo de bagaço de azeitona refinado.

Como identificar azeites adulterados?

- ✓ Pesquise antes de comprar
- ✓ Verifique as informações do rótulo, incluindo o país de origem, a data de produção e a variedade de azeitona utilizada
- ✓ Confira a lista dos produtos irregulares já apreendidos em ações do Ministério da Agricultura
- ✗ Desconfie de produtos com o preço muito abaixo do mercado
- ✗ A falta de informações detalhadas pode indicar que o azeite pode ter sido adulterado
- ✗ Não compre azeite a granel



"Gato por lebre"

O azeite é o segundo produto alimentar mais fraudado do mundo. **24 marcas importadas no Brasil foram suspensas** em 2021, em virtude de adulteração. Óleos de soja e de milho, corantes, aromatizantes e até azeites impróprios para o consumo foram alguns componentes encontrados pela fiscalização.

Unidades LPC



Cadastro Antecipado

Você que busca agilidade, comodidade e não perder tempo com filas, o Laboratório LPC criou o serviço de cadastro antecipado de exames e vacinas.

Acesse o QR Code e preencha o formulário. A nossa equipe irá registrar seus exames e em seguida entrará em contato com a confirmação do seu cadastro, e com as orientações do preparo para realizar o seu procedimento em uma das unidades ou por atendimento domiciliar/empresarial.

Atenção: Preencha todos os campos e no dia de realização dos exames esteja munido de documento oficial com foto e a solicitação médica.

Simples assim! Com o cadastro antecipado você ganha mais tempo para fazer o que gosta!



5 motivos para apostar no azeite extra virgem

1. Reduz o risco de diabetes: Auxilia na manutenção dos níveis de glicemia e insulina.

2. Anti-inflamatório: Possui um composto anti-inflamatório natural, que ajuda a barrar a atividade de enzimas que geram inflamação.

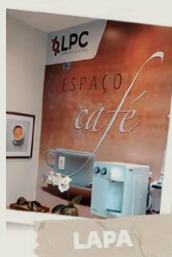
3. Coração: É rico em ácidos graxos monoinsaturados (ômega 9). Seu consumo regular auxilia na redução do colesterol ruim (LDL) e elevação do bom (HDL), prevenindo formação de placas de gordura.

4. Desempenho cognitivo: As gorduras do azeite contêm compostos que ajudam a impedir a degradação dos neurônios.

5. Aliado do funcionamento do intestino: O azeite ajuda na emulsificação do bolo fecal e melhora o trânsito intestinal.

LABORATÓRIO LPC. MAIS UNIDADES. MAIS PERTO DE VOCÊ.

O LPC cresceu para ficar ainda mais perto de você. Muito mais conforto e comodidade. Conheça nossas novas unidades: **Estação da Lapa, Armação e Guarajuba.**



OUTRAS UNIDADES

Pituba • Barra • Imbuí
Vilas do Atlântico • Lucaia
Itapua • Cajazeiras • Camaçari
Praia do Forte • Buraquinho

