

Оливковое масло получают из плодов оливы европейской (маслины, лат. *Olea europaea*).

По жирнокислотному составу представляет собой смесь триглицеридов жирных кислот с очень высоким содержанием эстеров олеиновой кислоты. Оливковое масло считается ценным диетическим продуктом благодаря высокому содержанию мононенасыщенных жирных кислот и полифенолов. Имеет цвет от буровато-желтого до зеленовато-желтого и привкус легкой горчинки. Температура плавления – +7 +10 °С в зависимости от происхождения масла.

Лучшее – оливковое масло экстракласса нефilterованное (на этикетке пишут англ. Extra Virgin Unfiltered Olive Oil) или экстракласса filterованное (на его этикетке указано итал. Olio d'Oliva Extravergine, англ. Extra Virgin Olive Oil или исп. Virgen Extra). В этом оливковом масле кислотность не должна превышать 0,8%.

Высоко ценится «капельное» оливковое масло «первого холодного отжима» (англ. First Cold Press), хотя это понятие достаточно условно – масло в той или иной степени нагревается и при «холодном прессовании». Кроме того, в современных условиях масло всегда отжимается только единожды.

Получаемое из оливок масло классифицируется на следующие сорта:

– **натуральное (Virgin)** – означает, что масло получено с использованием только физических методов без химической очистки. Термин Virgin Oil, относящийся к производству масла, отличен от сорта Virgin Oil на этикетках бутылок в розничной продаже (см. следующий подраздел);

– **очищенное (рафинированное, Refined)** – означает, что масло было очищено с применением физико-химических процессов для устранения сильного вкуса (который считается дефектом) и содержания кислот (свободные жирные кислоты). Очищенное масло считается более низким по качеству, чем натуральное;

– **жмыховое (Pomace Olive Oil)** – означает масло, полученное из отжимок с использованием химических растворителей, обычно гексана, и под воздействием температуры.

Производители, придерживающиеся стандартов, указывают на этикетках следующие виды масла:

Extra-Virgin Olive Oil – производится только из натурального масла, имеет кислотность не более 0,8%.

Virgin Olive Oil – производится только из натурального масла, имеет кислотность не более 2%.

Pure Olive Oil – масла, помечаемые Pure Olive Oil или Olive Oil, обычно являются смесью очищенного и натурального масла.

Olive Oil – смесь натурального и очищенного масла, кислотность – не более 1,5%. Как правило, не имеет сильного запаха.

Olive-Pomace Oil – представляет собой очищенное жмыховое масло, иногда смешанное с натуральным. Вполне подходит для пищи, однако его нельзя назвать собственно оливковым маслом. Жмыховое оливковое масло широко представлено в розничной торговле (в частности, странах бывшего СССР), особенно под собственными брендами розничных сетей; кроме того, его часто используют в ресторанах для приготовления выпечки.

Lampante Oil (ламповое масло) – оливковое масло, не предназначенное для употребления в пищу. Применяется в промышленных нуждах.

Со временем масла портятся и выдыхаются. Оливковое масло желательно потреблять в

течение первого года после изготовления. Для защиты от поглощения атмосферной влаги и окисления кислородом воздуха его рекомендуют хранить герметично закрытым в сухом, прохладном (но не холодном), темном месте, где будут недоступны различные запахи, поскольку масло их легко впитывает. Если масло хранить в холоде, то со временем может выпасть естественный осадок; это никак не влияет на качество масла, а после того как оно нагреется, осадок исчезает.

Немного о пользе масла

Для оливкового масла характерно высокое содержание мононенасыщенных жирных кислот, в особенности олеиновой кислоты. Ученые предполагают, что эти кислоты снижают уровень «плохого» холестерина и одновременно поддерживают уровень «хорошего», однако точный механизм действия пока не установлен. Тот факт, что следование средиземноморской диете снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, ученые объясняют в том числе и содержанием в оливковом масле фитостеролов, полифенолов, олеокантала.

Иногда оливковое масло не вполне корректно представляется в средствах массовой информации как самое полезное по сравнению с другими растительными маслами. В сравнении с льняным маслом содержание в оливковом масле омега-3 ненасыщенных жирных кислот ничтожно, а по содержанию витамина Е это масло уступает подсолнечному. Как и все другие жиры, оливковое масло высококалорийно, поэтому при потреблении масла рекомендуется соблюдать умеренность.