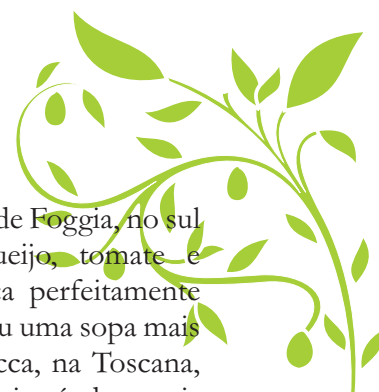




## As mil e uma faces do azeite

*Essencial na composição de pratos sofisticados, ou ingrediente de compostos medicinais, o azeite de oliva tem origens, tipos e destinos variados*

Ilustrações: Augusto T. Novelli

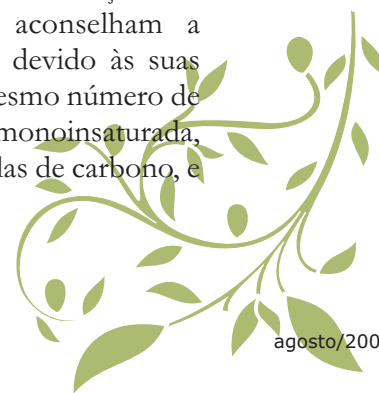


**R**egada com um azeite de oliva da província de Foggia, no sul da Itália, a *bruschetta* (torrada com queijo, tomate e manjericão - servida como aperitivo) fica perfeitamente dourada e crocante. Para se obter uma boa salada ou uma sopa mais saborosa, é indicado o azeite da província de Lucca, na Toscana, região oeste. Já o de Alto Crotonese, na Calábria, é dos mais indicados para ragus (ensopados) de peixe ou de carne. “Existem variações enormes dentro do território italiano e cada região produz um azeite com determinadas características, adequadas a um certo tipo de comida”, explica Isaac Azar, dono da *boutique* de azeites e restaurante Azaït Boutique & Bistrot, em São Paulo. “Qualidade não pode ser relacionada a uma região. O azeite bom é um toque final gastronômico, é necessário imaginar qual o melhor acabamento para o prato”, acrescenta.

Entre uma variedade de mais de cem tipos do produto, a Azaït conta com uma grande mesa redonda para a degustação dos clientes. A casa, que abriu as portas em julho de 1995 e aumentou o espaço do restaurante em fevereiro deste ano, vem na onda de outros estabelecimentos que se voltaram à venda especializada desse óleo tão valioso e admirado por inúmeras culturas, e não apenas a italiana. É como se costuma dizer na Velha Bota: por melhores que sejam, a massa e o molho perdem totalmente a graça sem um bom azeite.

Porém, esse prazer tem um custo. Na Azaït, não se compra uma garrafa por menos de R\$28,50, preço de um extra-virgem espanhol. O mais caro é italiano, da região da Úmbria: R\$ 147,00 por 500 ml da preciosidade. Além da excelente qualidade, outra razão explica os preços elevados: todos os óleos da loja são importados, o que ainda é um empecilho no processo de importação. “Para produzir um bom azeite, é necessário ter características geoclimáticas mediterrâneas, estações bem definidas, o que não temos no Brasil”, conta Isaac. Mesmo assim, o consumo vem crescendo anualmente no país.

Um dos motivos pelos quais isso acontece, além do mais óbvio, que é o gastronômico, são as descobertas da medicina em relação aos benefícios que o azeite traz. Nutricionistas aconselham a substituição de outros óleos vegetais pelo azeite devido às suas características antioxidantes. Apesar de conter o mesmo número de calorias que os outros óleos, ele é uma gordura monoinsaturada, caracterizada pelas ligações duplas entre as moléculas de carbono, e



que faz bem para o organismo. “Se o mau colesterol se oxida, nosso sistema imunológico o ataca como se ele fosse um invasor. Assim, esse mau colesterol fica depositado na parede das artérias e pode entupi-las”, explica a nutricionista Renata Alves da Silva. Por isso, segundo ela, “o azeite diminui as chances de ocorrerem problemas cardiovasculares no organismo”. Para que suas propriedades antioxidantes sejam mantidas, é aconselhável que o azeite seja consumido cru. Isso porque, em altas temperaturas, as ligações duplas de carbono são quebradas, e formam-se assim os radicais livres. Esses, por sua vez, permitem que o mau colesterol se aloje nas artérias.

Os benefícios do azeite se estendem a outras partes do corpo. A lista é grande: ele pode entrar na composição de receitas para

Falsificações à parte, a obtenção dos diferentes tipos de azeite de oliva está ligada às formas de produção, que também diferem de uma para outra. O extra-virgem, por exemplo, deve ter o suco extraído da azeitona a frio. O processo que transforma o fruto em óleo tem cinco etapas, que exigem um acompanhamento rigoroso: colheita, transporte, lavagem, prensagem e armazenamento. O plantio deve ser feito em uma região de condições climáticas favoráveis para que a colheita se realize uma vez por ano. Os frutos devem ser retirados da árvore quando estão começando a amadurecer, mudando de cor, e os que caem no chão não podem produzir um azeite de boa qualidade. Além disso, Isaac conta que é essencial uma infra-estrutura adequada na região produtora. “É importante que as azeitonas colhidas vão

**A fabricação italiana de azeite é a segunda maior do mundo, correspondendo a 26% dos mais de dois milhões de toneladas que constituem a produção mundial. A Espanha lidera com 32%.**

hidratação de pele, servir como protetor de estômagos sensíveis antes das refeições, ser um clareador de dentes e fortificador de gengivas e ainda ajudar na prevenção do câncer de mama. E não é de hoje que esse óleo é usado para melhorar a saúde. Há quase 5 mil anos, o azeite de oliva era utilizado na Mesopotâmia, berço das oliveiras, como isolante, para proteger o corpo do frio, e como remédio, para aliviar dores e tratar feridas.

“A manutenção dessas benesses para a saúde será mais uniforme se você tiver um azeite de qualidade”, avisa Isaac. As diferenças entre os azeites genuínos e os falsificados são imensas. “Por causa de condições climáticas do mediterrâneo e pelo crescimento do consumo mundial, a produção não acompanhou o aumento da demanda”, explica Isaac. No Brasil, a fraude é recorrente. Segundo ele, “o azeite é misturado a um óleo comum ou vendido puro, mas fora do prazo de validade”. As misturas vendidas hoje no país chegam a apresentar até 85% de óleo de soja.

para a prensagem em no máximo 48 horas, o que exige um transporte rápido”, diz ele. Transporte que deve ser feito em caixas arejadas, que evitem o aquecimento e a fermentação dos frutos.

Depois de uma lavagem cuidadosa, as azeitonas vão para a prensagem e são moídas, gerando o azeite. Isaac explica por que os equipamentos precisam ser bem conservados, calibrados de acordo com a variedade da azeitona e higienizados corretamente. O armazenamento deve ser feito em recipientes de aço inoxidável ou garrafas de vidro ou cerâmica. A embalagem deve estar totalmente seca, para que o azeite não embolore, e guardada em ambiente fresco e escuro. Pronto, fim do processo de produção. Agora, basta chegar à mesa do consumidor, ou a outros fins que se destine o óleo. Pães, massas, peixes, carnes, cremes e até remédio. E, dependendo do país de origem e do seu destino, essa viagem será bem longa, como é o caso dos azeites italianos que chegam ao Brasil. 🌿

Na Itália, a região da Apúlia, no sul, é a que produz azeite em maior quantidade. É chamada de “mar verde” por causa dos grandes campos de cultivo de oliveiras. Nessa região, até o século XVI, os lagares (tanques para onde vai o produto da prensagem das azeitonas) eram subterrâneos, com aproximadamente 6 metros de profundidade, escavados na pedra. A mó que prensava as azeitonas era girada por um burro, vendado para não sofrer tonturas. Os trabalhadores realizavam os processos de produção do azeite lá mesmo, aquecidos por grandes candeeiros. Quase não deixavam os lagares, o que fazia com que o resto da população os considerasse sujos e rudes. Hoje, esses antigos lagares se tornaram pontos turísticos.

A origem das oliveiras se deu na região da Mesopotâmia, há aproximadamente 5 mil anos. Uma lenda grega conta que, conforme as cidades surgiam, os deuses se dispunham a protegê-las. Quando nasceu uma cidade da Ática, Possêidon (deus do mar) e Atena (deusa da paz e da sabedoria) disputaram o direito de resguardá-la. Zeus, senhor do Olimpo, considerou que o responsável pela proteção da cidade seria quem desse o melhor presente à

humanidade. Possêidon aborreceu-se e bateu com seu tridente numa pedra, fazendo surgir um cavalo. Atena levantou sua lança dourada e fez brotar do chão uma oliveira, considerada por Zeus o presente mais valioso. Na Grécia antiga, a oliveira significava fertilidade. Por isso, as mulheres que queriam engravidar passavam bastante tempo à sombra dessas árvores. Talvez elas sejam relacionadas à vida porque podem viver até um milênio.

Além do encanto da mitologia, existe a história oficial: “A cada conquista do império romano, era realizado o plantio de oliveiras e vinhedos, como forma de demonstrar dominação”, conta Isaac. “Foram eles também que começaram a organizar métodos de produção. Mesmo nas regiões onde já existiam oliveiras, como na península ibérica, eles introduziram o processo de olivicultura”, continua. Como berço do azeite, a região mediterrânea tem esse óleo muito presente em sua cultura. Ele é consumido puro em regiões do interior da Grécia e em todas as refeições do dia, na Itália e na Espanha. No Egito, o azeite é ingerido até pela manhã, num prato comum da região chamado *full* - fava ou feijão amassado, regado com o óleo.

## Saiba escolher

Entre os tipos de azeite, o de melhor qualidade é o extra-virgem, que possui até 0,8% de ácido oléico em sua composição, e o virgem tem no máximo 2%. O azeite de oliva comum é um tipo comercial de menos de 1% de acidez, feito da mistura do virgem ou do extra-virgem com um tipo refinado (muito suave, com apenas 0,3% de acidez). Há ainda o azeite lampante, não comestível por ser muito ácido - mais de 3,3% -, que antes da invenção da eletricidade era utilizado como combustível para iluminação.



Divulgação

Isaac Azar, dono de uma *boutique* de azeites em São Paulo.