

ÓLEOS & VINAGRES: COMO FAZER A ESCOLHA CERTA?

Amanda Wanderley



ÓLEOS



?

?

O óleo à base de milho é bastante comum, assim como o de soja.

Mas será que eles são os tipos mais saudáveis? ?



ÓLEOS



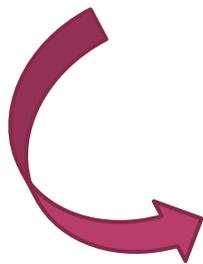
Qual a diferença entre óleo e gordura?!?!



ÓLEOS

Ideia errônea de que óleos são provenientes de vegetais e gorduras são oriundas de fontes animais.

RDC 275/2005: classificação depende do ponto de fusão da mistura na temperatura de 25°C.



Óleos: líquidos

Gorduras: pastosas



ÓLEOS

Óleos vegetais: extraídos de sementes oleaginosas como o milho, gergelim, soja, girassol e muitos outros.

Processo de extração: prensagem dos grãos para óleo seja extraído.

- ▶ Frio
- ▶ Quente → Quando o óleo é submetido a temperatura mais alta: reações de hidrólise e degradação térmica dos TG → > ácidos graxos livres.

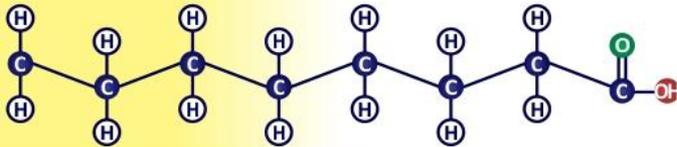
Depois dessa extração, o óleo é filtrado (remoção de partículas sólidas) e refinado



ÓLEOS

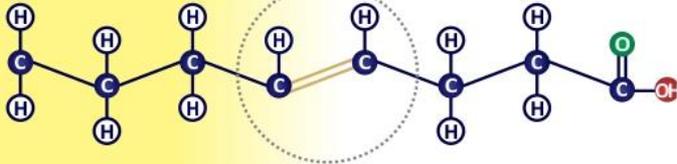
Composição Química

ÁCIDO GRAXO SATURADO



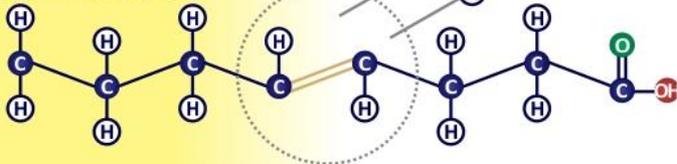
ÁCIDO GRAXO INSATURADO CIS

Dupla ligação (insaturação)
Hidrogénio do mesmo lado

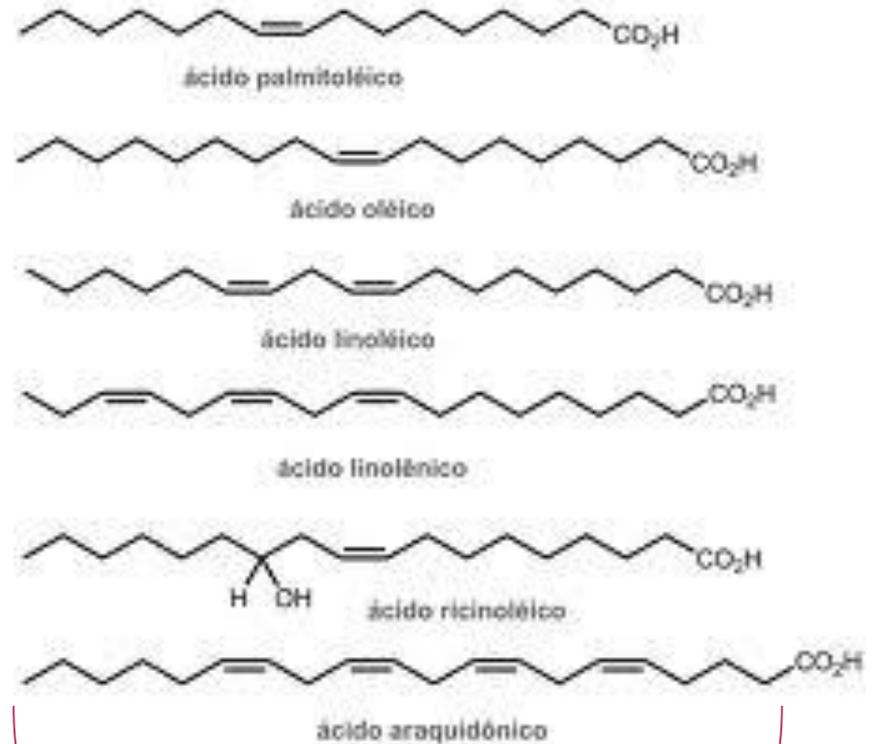


ÁCIDO GRAXO INSATURADO TRANS

Dupla ligação (insaturação)
Hidrogénio de lados oposto



ÁCIDOS GRAXOS POLI-INSATURADOS



Quanto mais longa a cadeia,
mais baixa é a temperatura de derretimento.

ÓLEOS

Funções das gorduras no organismo

- Fornecer a maior quantidade de calorias por grama;
- Transportar vit. lipossolúveis (A,D,E e K)
- Melhorar a palatabilidade dos alimentos
- Diminuir o volume de alimentação;
- Aumentar o tempo da digestão;
- Fornecer ácidos graxos essenciais



ÓLEOS

Funções das gorduras nas características sensoriais dos alimento

- Aparência (brilho, translucidez, coloração)
 - Textura (cremosidade, viscosidade, elasticidades e dureza)
 - Sabor
 - *Mounthfeel* (derretimento, cremosidades, lubricidade, espessura)
 - Processamento: estabilidade ao calor, viscosidades, cristalização e propriedades de aeração;
 - Pós-processamento (sensibilidade a quebra/corte, pegajosidade, migração e dispersão)
 - Armazenamento: estabilidade física, química e microbiológica
-



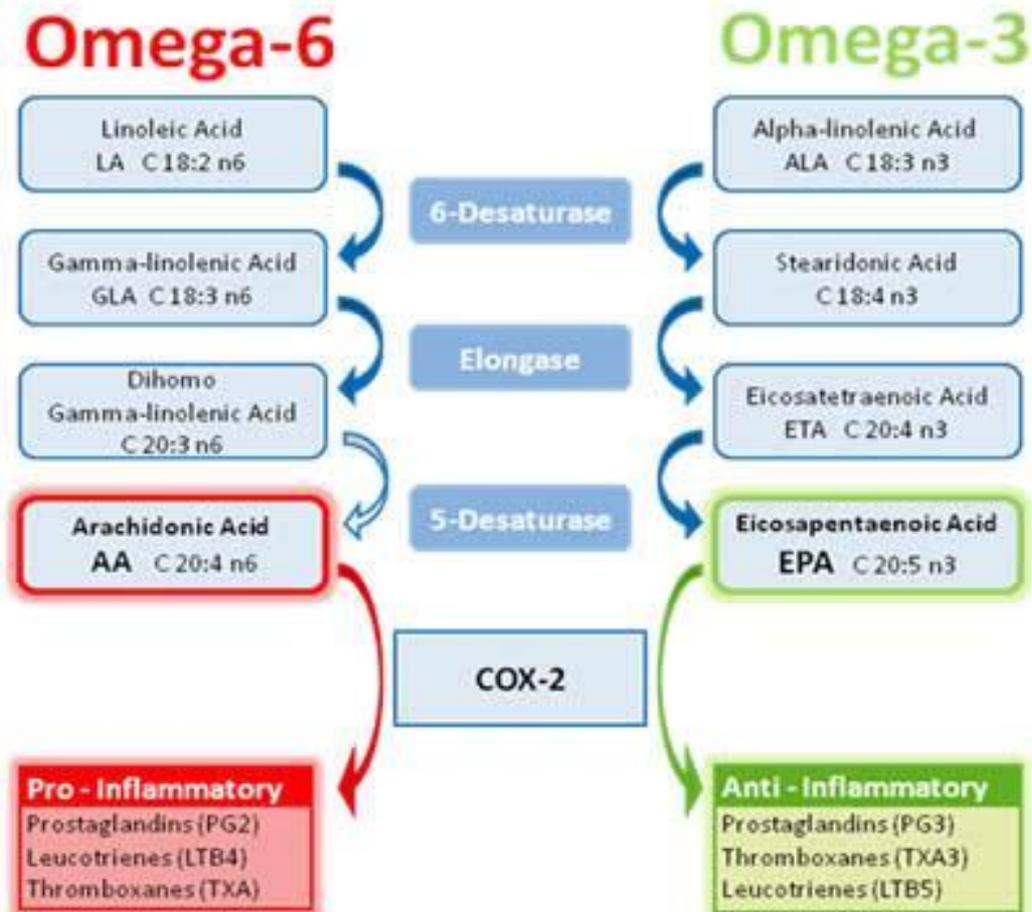
ÓLEOS

Perfil alimentar do brasileiro

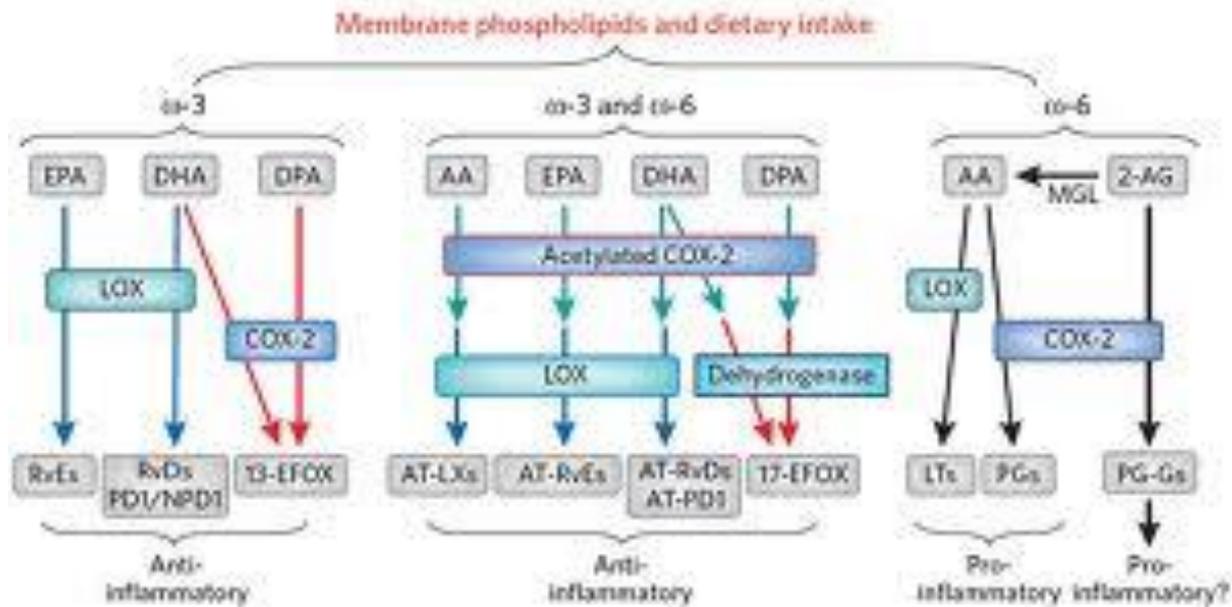
- ▶ Inflamatório
- ▶ Relação Ômega 6 e Ômega 3 atual: 17:1
- ▶ Correlação com as doenças atuais:
 - ▶ Síndrome Metabólica
 - ▶ Diabetes tipo II
 - ▶ Obesidade
 - ▶ Câncer
 - ▶ Causa n° 1 de mortes no país → Doenças Cardiovasculares



ÓLEOS



ÓLEOS



ÓLEOS

Óleo de Canola

- ▶ Só foi cultivada para a confecção do óleo em 1986.



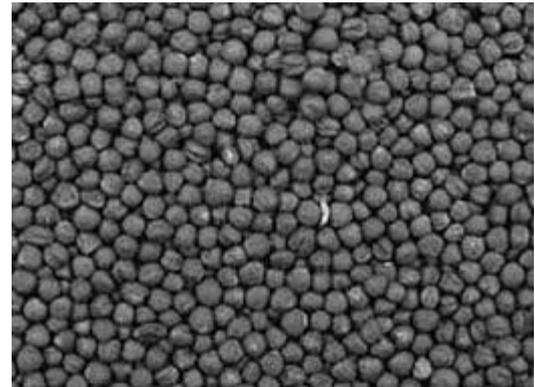
ÓLEOS

Óleo de Canola

▶ Na cozinha:

–Sabor neutro

–Para marinar, cozinhar, conservas de vegetais e para molhos



ÓLEOS

Óleo de Soja

- ▶ Na cozinha:
 - Sabor neutro
 - Utilizado para selar proteínas



ÓLEOS

Óleo de Girassol

- ▶ Características
 - Sabor neutro



ÓLEOS

Óleo de Milho

- ▶ Características
 - Sabor neutro



ÓLEOS

Azeite

- ▶ A extração do azeite da oliveira é uma prática desde 7000 anos a.C.
- ▶ Mediterrâneo: gordura mais utilizada na culinária



ÓLEOS

Azeite

▶ Na cozinha:

–Com sabores distintos dependendo da região que é produzido

–Suporta elevadas temperaturas de até 210°C e pode ser utilizado para frituras



ÓLEOS

Azeite

- ▶ **Classificação:**
- ▶ **Azeites extra virgens:** acidez é menor do que 0,8 %. Alta qualidade gastronômica e no dia-a-dia são utilizados para finalização de pratos ou saladas. Industrialmente podem ser misturados com outros tipos de azeite.
- ▶ **Azeite de oliva virgem:** acidez entre 0,8% e 2%. Seu principal uso é o culinário e quando usados industrialmente são mesclados com outros tipos de azeite.
- ▶ **Azeite de oliva virgem lampante:** com acidez maior do que 2%. Destinam exclusivamente para uso industrial na mistura com outros azeites de Oliva.
- ▶ Azeites que superam o grau de acidez de 2%: destinado ao refino. O azeite refinado não é vendido aos consumidores e destina-se exclusivamente a utilização industrial, ou seja, são misturados com outros azeites de oliva.
- ▶ A mistura de azeite refinado com azeites de oliva virgens (extra, fino ou lampante) recebe a denominação genérica azeite de oliva. O grau de acidez final não pode superar a 1%. Essa limitação modula a utilização dos azeites virgens na produção do azeite de oliva.



ÓLEOS

Óleo de Linhaça

- ▶ Extraído das sementes de linhaça
- ▶ Extraído a frio para garantir a preservação da sua composição



ÓLEOS

Óleo de Linhaça

▶ Na cozinha:

–Levemente amargo no final

–Preparações frias ou adicionado a pratos quentes ou mornos



ÓLEOS

Óleo de Gergelim

- ▶ Extração a frio: sementes cruas
- ▶ Refinado: sementes torradas



ÓLEOS

Óleo de Gergelim

▶ Na cozinha:

- Refinado tem um sabor mais intenso e é mais escuro.
- Deve ser usado com cautela para não sobressair o seu sabor perante os outros ingredientes



ÓLEOS

Óleo de Gergelim

- ▶ Óleos extravirgens com ervas e especiarias;
- ▶ Melhores combinações: saladas, brusquetas, batatas, purês, legumes, massa, carnes, frangos e peixes assados.



ÓLEOS

Ponto de fusão e Fumaça

TIPO	FUSÃO	FUMAÇA
Manteiga Integral	36°C	121°C
Manteiga Clarificada	36°C	190°C
Óleo de Milho	-11°C	230°C
Azeite	0°C	190°C
Óleo de Soja	-20°C	257°C
Óleo de Girassol	-17°C	225°C
Gordura animal	20°C	205°C
Gordura vegetal Hidrogenada	20° C	220° C



ÓLEOS

ENTÃO, QUAL O MELHOR PARA O CONSUMO?

PRODUTO	MONO INSATURADOS	POLI INSATURADOS	SATURADOS	Ômega-3	Ômega-6
Óleo de canola	61%	33%	6%	5-13%	15-30%
Óleo de soja	24%	58%	18%	4-11%	19-30%
Óleo de milho	25%	62%	13%	<2%	34-62%
Óleo de girassol	24%	59%	17%	<0,3%	55-75%
Óleo de algodão	20%	51%	29%		
Azeite de oliva	74%	8%	18%		
Azeite de dendê	37%	15%	48%		



	Saturated g/100g	Monounsaturated g/100g	Polyunsaturated g/100g	Cholesterol mg/100g	Vitamin E mg/100g
Animal fats					
Lard	40.8	43.8	9.6	93	0.00
Duck fat ^[10]	33.2	49.3	12.9	100	2.70
Butter	54.0	19.8	2.6	230	2.00

FONTE: Alquimia dos Alimentos, 2007; Corsini & Jorge, 20



ÓLEOS

▶ Azeites aromatizados



Azeite + ervas + geladeira



Manteiga de ervas saudável!



VINAGRES

Vinagre

- ▶ Resultado da fermentação do etanol (vinho ou cerveja ou cidra) ou do açúcar por *bactérias acéticas produzindo o ácido acético



VINAGRES

Vinagre: fermentação de bebida alcóolica



VINAGRES

Vinagre balsâmico

Na cozinha:

- Condimentado
- Doce
- Em saladas, molhos, risotos, pratos de carnes, sorvetes e pães



VINAGRES

Vinagre de vinho

- ▶ Adicionado bactérias acéticas aos vinhos branco ou tintos.
- ▶ Na cozinha:
 - O vinagre de vinho tinto apresenta sabor mais forte do que o de vinho branco
 - Marinadas, saladas, molhos, conservas
 - O vinagre de vinho branco é comumente utilizado para aromatização com ervas



VINAGRES

Vinagre de maçã

- ▶ Produzido através do sumo de maçã, sidra ou vinho de maçã
- ▶ Na cozinha:
 - Sabor frutado
 - Boa combinação com óleos de frutas oleaginosas
 - Para geleias ou conservas agri doces “Chutneys”(açúcar mascavo, sal ,alho, cebola, pimenta, gengibre, canela, mel e especiarias)



VINAGRES

Outros vinagres

- ▶ Frutas
- ▶ Malte
- ▶ Legumes
- ▶ Arroz
- ▶ Passas, tâmaras e figos
- ▶ Mel
- ▶ Soro do leite (Suíça)



ÓLEOS & VINAGRES

