

ΜΑΘΕΤΕ ΤΟ ΛΑΔΙ ΣΑΣ! (της Γεωργίας Πετράκη)



Ενώ το **ελαιόλαδο** είναι αναπόσπαστο στοιχείο σε όλες σχεδόν τις μαγειρικές απόπειρές μας, ελάχιστοι έχουν δοκιμάσει να το γευτούν μόνο του.

Να προσπαθήσουν να νιώσουν τα χαρακτηριστικά του και να έλθουν για λίγες στιγμές στη θέση ενός από τα πιο ιδιαίτερα επαγγέλματα, όπως του **γευσιγνώστη**.

Το **ελαιόλαδο**, όπως και ο χαρακτήρας του ανθρώπου, είναι πολύ ευαίσθητο στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

Μία μικρή λεπτομέρεια, μία διαφορετική εμπειρία μπορεί να αλλάξει εντελώς τον χαρακτήρα του ατόμου και κατά συνέπεια την συμπεριφορά του. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με το **ελαιόλαδο**.

Τα οργανοληπτικά του χαρακτηριστικά, δηλαδή το άρωμα, η γεύση και το χρώμα του, μπορούν να διαφοροποιηθούν από πολλούς παράγοντες. Ο βαθμός ωριμότητάς του, το μικροκλίμα της περιοχής, το χώμα, το πότισμα και ο τρόπος διαχείρισης του καρπού στο ελαιοτριβείο είναι μερικές από τις "εμπειρίες" του **ελαιολάδου** που διαμορφώνουν το χαρακτήρα του.

Η **γευσιγνωσία** χρειάζεται επαγγελματίες με εκπαίδευση, εμπειρία και πολύ ευαίσθητο ουρανίσκο που θα μπορέσει να εντοπίσει με ακρίβεια όλα τα χαρακτηριστικά των υπό δοκιμή **ελαιολάδων**. Ο κανονισμός 2568/91 της **Ευρωπαϊκής Ένωσης** ορίζει τη μεθοδολογία, την ορολογία και τον τρόπο βαθμολόγησης.

Στόχος της **γευσιγνωσίας** είναι ο εντοπισμός της ύπαρξης ενός χαρακτηριστικού, καθώς και ο βαθμός ύπαρξής του. Πώς θα γίνει αυτό; Μα φυσικά με τα αισθητήρια όργανα μας που χρειάζεται να βρίσκονται σε εγρήγορση για τον εντοπισμό κάθε λεπτομέρειας.

Για τους ερασιτέχνες **γευσιγνώστες**, τα πράγματα είναι πολύ πιο απλά. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να ξεκινήσετε αυτή την ιεροτελεστία και εξαρτάται σε ποιο επίπεδο δυσκολίας θέλετε να φτάσετε. Για αρχή θα πρέπει να βρείτε τουλάχιστον δύο διαφορετικά **ελαιόλαδα**, ώστε να έχετε μέτρο σύγκρισης μεταξύ τους.

Τα ποτήρια που χρησιμοποιούνται από τους επαγγελματίες είναι μικρά και στρογγυλά, χωρίς πόδι και έχουν χρώμα μπλε. Στόχος είναι να χωράνε στην παλάμη, ώστε να αυξάνεται η θερμοκρασία του περιεχομένου και να απελευθερώνονται οι πτητικές ενώσεις. Επίσης έχει μπλε χρώμα ώστε ο δοκιμαστής να μην επηρεαστεί από το χρώμα του **ελαιολάδου** – το χρώμα δεν αποτελεί αξιόπιστο κριτήριο για την ποιότητά του. Εσείς για ευκολία επιλέξτε τα ποτήρια του κονιάκ που έχουν παρόμοιο σχήμα και μέγεθος.

Καλό θα ήταν να περιμένετε τουλάχιστον μία ώρα μετά από την **κατανάλωση** οποιαδήποτε τροφής, ώστε η **γευστική** παλέτα σας να είναι καθαρή.

Όταν είστε έτοιμοι, προσθέστε μικρή ποσότητα (1-2 κουταλιές) ελαιολάδου στο ποτήρι και τρίψτε το ανάμεσα στις παλάμες σας για να ζεσταθεί.

Έπειτα, με σκεπασμένο το ποτήρι με ένα γυαλί ή με την παλάμη σας, αναδεύστε ούτως ώστε να καλύψει το μεγαλύτερο μέρος από τα τοιχώματα που ποτηριού.

Φέρτε το ποτήρι κοντά στην μύτη σας και πάρτε μια βαθιά αναπνοή.

Στη συνέχεια ρουφήξτε μια μικρή γουλιά, μαζί με λίγο αέρα και κρατήστε την λίγη ώρα στο μπροστινό μέρος της γλώσσας σας και μετά στο πίσω. Αφήστε το να καταλάβει όλα τα σημεία της γλώσσας σας ώστε οι γευστικοί σας κάλυκες να καταφέρουν να ανακαλύψουν κάθε μία από τις αρετές ή τα ελαττώματα του **ελαιολάδου** και τελικά καταπιείτε.

Προσπαθήστε να μετατρέψετε σε εικόνα τις γεύσεις και τα

αρώματα που εντοπίσατε. Αφήστε χρόνο να το οραματιστείτε και έπειτα καταγράψτε τις εντυπώσεις σας. Ερωτήσεις όπως πόσο έντονο είναι το χαρακτηριστικό ή ποιο λαχανικό μου θυμίζει, ίσως σας βοηθήσουν.

Μπορείτε να ξαναδοκιμάσετε μετά από 5-10 λεπτά και αφού έχετε ξεπλύνει το στόμα σας με νερό κι έχετε φάει λίγο ψωμί ή μία φέτα μήλου.

Για να διασταυρώσετε την επιτυχία της προσπάθειάς σας, μπορείτε να επιλέξετε γνωστά τυποποιημένα **ελαιόλαδα** τα χαρακτηριστικά των οποίων μπορείτε να τα βρείτε δημοσιευμένα στον τύπο ή σε ιστοσελίδες.

Πρέπει να σημειωθεί, ότι το χρώμα, παρ' όλο που είναι σχεδόν αποκλεισμένο σαν υπό εξέταση χαρακτηριστικό στις επαγγελματικές **γευσιγνωσίες**, λόγω της αναξιοπιστίας του ως κριτηρίου, θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ χρυσοπράσινου και χρυσοκίτρινου, ανάλογα με την περιεκτικότητα του καρπού σε χλωροφύλλη και καροτίνες. Το σκούρο χρώμα μπορεί να προέρχεται από πολύ ώριμες **ελιές** και το ξεθωριασμένο από την έκθεση του **λαδιού** στο φως. Οι ειδικοί πάντως, προτιμούν ένα ελαφρά θολό ελαιόλαδο, απ' ό,τι ένα διαυγές.

Τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά που συναντώνται, χωρίζονται σε θετικά και αρνητικά, ανάλογα με την επιθυμία μας ή όχι να εμφανίζονται σε ένα **ελαιόλαδο**. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένα από τα πιο εύκολα στον εντοπισμό τους για τις πρώτες ερασιτεχνικές σας προσπάθειες.

Στα θετικά ανήκουν:

- Το φρουτώδες μπουκέ (μπουκέ= το πακέτο της γεύσης και του αρώματος): Χαρακτηρίζει τον χυμό του υγιούς πράσινου ή ώριμου ελαιοκάρπου, που μαζεύτηκε στη κατάλληλη στιγμή και είναι απαραίτητος ο εντοπισμός του για να ταξινομηθεί ένα **ελαιόλαδο** ως **παρθένο** ή έξτρα **παρθένο**.
- Η πικρή γεύση: μοιάζει με τη γεύση που έχεις αν μασήσεις φρέσκα πικρά χόρτα. Εντοπίζεται σε πράσινες ελιές ή σε

ελιές που βρίσκονται στη φάση αλλαγής χρώματος. Ίσως είναι έντονη γεύση και ίσως λίγο δυσάρεστη, αποτελεί ωστόσο βασικό χαρακτηριστικό του παρθένου **ελαιολάδου**.

- Η πικάντικη γεύση: που θυμίζει κόκκους φρεσκοκομμένου πιπεριού. Χαρακτηρίζει τα **ελαιόλαδα** που προέκυψαν από πράσινες ελιές στην αρχή της συγκομιδής. Εντοπίζεται συχνά στα **ελαιόλαδα** κρητικής προέλευσης.
- Μπουκέ αμυγδάλου: μοιάζει με την ψίχα αμυγδάλου και μερικές φορές δίνει την εντύπωση ότι ταγγίζει.
- Μπουκέ φρουτώδες ώριμου: από ώριμες **ελιές**, με μη έντονη οσμή και ημίγλυκη γεύση.
- Μπουκέ μήλο: ανάλογο ενός φρέσκου μήλου τη στιγμή που το δαγκώνεις.
- Μπουκέ γλυκό: αυτό που δεν δίνει ίχνη πικράδας.
- Μπουκέ χόρτου

Η στυφάδα

Επίσης, μπορεί να εντοπίσετε γεύσεις και αρώματα που να σας θυμίζουν εσπεριδοειδή ή άλλα φρούτα της **Ελληνικής** υπαίθρου, καθώς και βότανα όπως το χαμομήλι, ο δυόσμος και το θυμάρι, αφού όπως προαναφέραμε ο καρπός της **ελιάς** επηρεάζεται από το περιβάλλον του.

Πολλοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν και να υποβαθμίσουν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του **ελαιολάδου**. Μερικά αρνητικά χαρακτηριστικά που μπορεί να εντοπίσετε είναι:

- Μεταλλικό μπουκέ: προκύπτει από την παρατεταμένη αποθήκευση ή επαφή του λαδιού με μεταλλικές επιφάνειες όπως αυτές στο ελαιοτριβείο.
- Οσμή μούχλας: παρατηρείται σε ελιές που αποθηκεύτηκαν σε κλειστό χώρο ή με πολλή υγρασία, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη ζυμομηκύτων.
- Ταγγή μπουκέ: Είναι ιδιαίτερα δυσάρεστη και προκύπτει από την οξείδωση του ελαιολάδου.
- Μπουκέ άχυρου ή ξύλου: σε λάδι που έχει φτιαχτεί από αφυδατωμένες ελιές.

- Μπουκέ λυπαντικών, απόνερων, χωματίλας ή ψημένου: Οφείλεται σε κακή διαχείριση του καρπού στο ελαιοτριβείο.

Καλή σας επιτυχία στην προσπάθειά σας! Και μην ξεχνάτε: “Μια κουταλιά” παρθένο **ελαιόλαδο** την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα!

Γεωργία Πετράκη,
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Πηγή/φωτό: mednutrition