

OLIO DI PALMA: QUALITA' ED ECOSOSTENIBILITA'

In questo allegato vogliamo informare i nostri clienti sulle qualità uniche dell'OLIO DI PALMA. Di seguito sono riportate alcune informazioni tecniche e non, fondamentali per un corretto giudizio in merito all'utilizzo di questo prodotto.

L'olio di palma è ormai divenuto il grasso più utilizzato al mondo, non solo in alimentazione. Va detto innanzitutto che da un paio d'anni a questa parte contro l'olio di palma è stata messa in atto una vera e propria campagna di disinformazione basata su falsità grossolane ("fa male", "è cancerogeno"), senza tener conto dei dati nutrizionali che lo rendono un mezzo di cottura migliore ad esempio del burro e degli altri oli di semi.

VALORI NUTRIZIONALI

Vediamo di seguito come i dati scientifici smentiscano queste false illusioni incominciando dalla sua sorprendente composizione chimica che ne fa un grasso più protettivo o meno rischioso nei processi di cottura.

OLI E GRASSI RICCHI DI A.G. SATURI (%)

	SATURI	MONOINSATURI	POLINSATURI	PROTETTIVI
Lardo ⁹⁵	33.12	37.14	28.77	65.91
Strutto ⁹⁵	42.47	43.11	11.70	54.81
Olio di palma ^{AA}	47.10	38.92	12.58	51.50
Burro ^{A 250}	48.78	23.72	2.75	26.47
Olio di palmisti	82.00	15.30	2.70	18.00
Olio di cocco	86.80	6.25	1.60	7.85

Protettivi=Monoinsaturi+Polinsaturi. 95-250=colesterolo mg/100 g.
AA=Antiossidanti abbondanti (olio grezzo). A=Antiossidanti presenti.
N.Valerio 2012 (da IEO 2008; Russell et al.1995)

Come si può vedere, l'olio di palma ha un rapporto grassi saturi/insaturi inferiore a 1 (0.9). Accanto al 47% di acidi grassi saturi ha ben il 51.5% di acidi grassi insaturi protettivi, cioè circa il 39% di monoinsaturi (l'acido oleico, tipico dell'olio di oliva, che però ne ha il 70%) e il 12% di polinsaturi, soprattutto linoleico.

I dati sperimentali ci dicono inoltre che nessun altro grasso può resistere alle difficili condizioni ambientali della cottura (l'olio di palma ha il più elevato punto di fumo tra gli oli per frittura pari a 240°C), della produzione a caldo e dell'ossidazione dovuta a immagazzinamento. L'olio di palma risulta quindi il più stabile in frittura e ad ogni genere di cottura nonché alla perossidazione lipidica da ossigeno-luce-calore.

Inoltre l'olio di palma, come tutti i grassi vegetali, è privo di colesterolo, a differenza di burro e lardo. La ricerca biologica più accreditata ormai è orientata nel senso che l'olio di palma si comporta all'atto pratico in modo neutro o addirittura favorevole verso i parametri lipidici; non aumenta, anzi, spesso riduce sia il colesterolo totale, sia le pericolose LDL, mentre non contribuisce ad innalzare i trigliceridi.

Il bilancio teorico dell'olio di palma è pertanto sostanzialmente neutro o leggermente positivo, non certo allarmante: buono, se non ottimo, allo stato grezzo; mediocre allo stato raffinato.

PUNTO DI FUMO DI ALCUNI OLI E GRASSI

Olio di girasole	< 130° C
Olio di soia	130° C
Olio di mais	160° C
Olio di arachide	180° C
Olio extravergine di oliva	210° C
Olio di cocco	177° C
Olio di palma raffinato	240° C

ECOLOGIA E POLITICA

E' vero che la dissennata deforestazione per impiantare sempre nuove coltivazioni di palma da olio sta distruggendo l'ambiente originario e le foreste del sud-est asiatico. Chi protesta sembra però non aver studiato la storia dell'agricoltura e dell'alimentazione, altrimenti saprebbe che lo stesso fenomeno si è verificato con ogni coltura intensiva. In Italia la vite e l'olivo (dal X-VII secolo a.C.), il granturco (mais), il riso e l'arancio dal 1500 in poi, hanno distrutto il tipico paesaggio della penisola, descritto dagli antichi come una immensa e per loro paurosa distesa di foreste, trasformandola in ordinate colline e piatte distese con monotone monoculture senza biodiversità.

ECOSOSTENIBILITA'

La Dulcis mania, comunque sensibile alla questione ambientale, ha deciso di puntare sull'ecosostenibilità impegnandosi a partire dal 2016 ad utilizzare olio di palma certificato RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil - www.rsपो.org) per un volume pari al 50% del proprio fabbisogno, per arrivare al 100% nel 2017.

L'ecosostenibilità in particolare sarà garantita tramite l'acquisto di titoli Book and Claim (B & C) che consistono in certificati per il sostegno della coltivazione di palme da olio in modo sostenibile garantiti dall' RSPO.