



O MUNDO É UMA **AZEITONA**

*Matéria-prima do azeite, ingrediente
que leva toda a fama, o fruto da
oliveira também concentra substâncias
protetoras e pode ser incluído em
um cardápio equilibrado*

texto REGINA CÉLIA PEREIRA
design LAURA LUDUVIG e ESTÚDIO CORAL
foto ALEX SILVA e GETTY IMAGES

Vem do seu nome de batismo grego, *elaia*, a palavra “óleo”, tão frequente em nosso vocabulário culinário. E é justamente pelo alto teor gorduroso — algo raro entre frutos — que a oliveira se tornou fonte de um dos produtos mais festejados do mundo da nutrição e figura central da dieta mediterrânea. Afinal, sem azeitona não tem azeite. “Ela aparece tradicionalmente como complemento alimentar e, embora não seja protagonista desse cardápio, está integrada ao dia a dia dos povos mediterrâneos, em saladas e outros pratos”, conta a nutricionista Juliana Watanabe, que pesquisou o famoso menu na Universidade Internacional de Valência, na Espanha. Também surge à mesa como aperitivo, papel que cumpre com maestria, acrescentando pitadas de substâncias preciosas, caso de gorduras monoinsaturadas, fibras e compostos com ação antioxidante e anti-inflamatória — embora, alertamos desde já, seja preciso tomar cuidado com o teor de sódio das conservas.

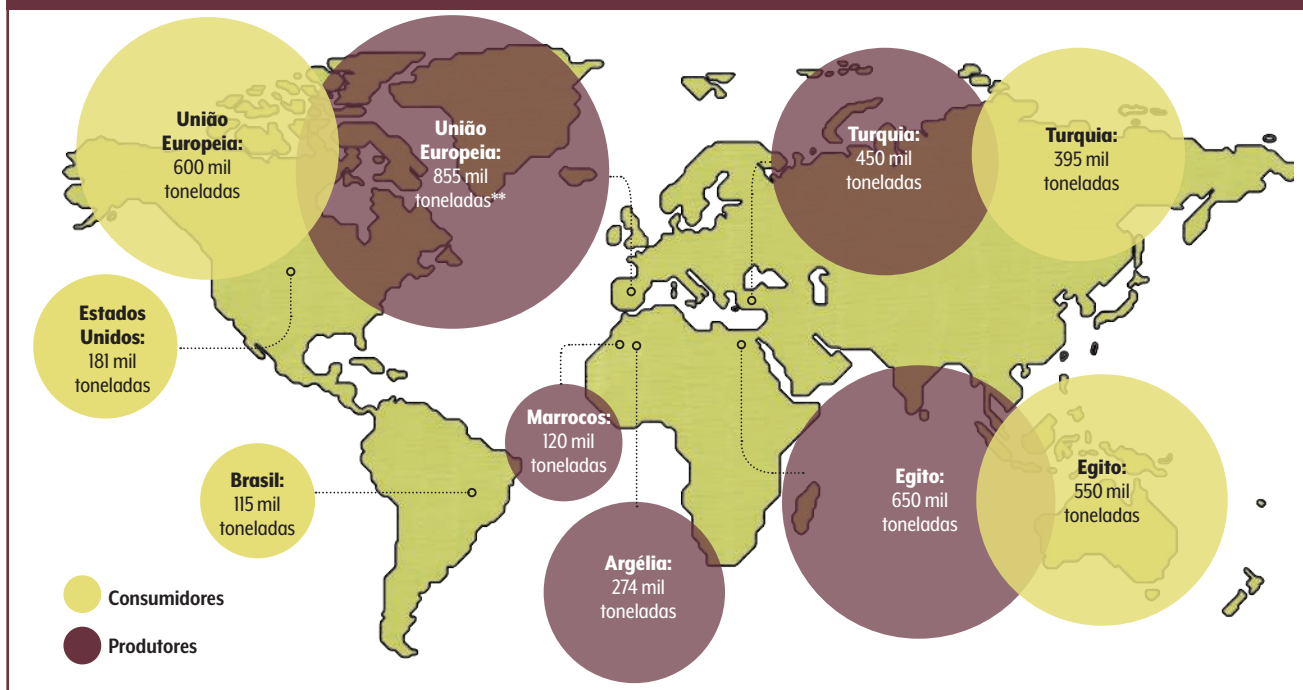
A composição da azeitona, inclusive, foi tema de uma nova revisão de estudos encabeçada pela Universidade Católica de Múrcia, também em terra espanhola. Um dos destaques da análise é seu potencial benefício diante de processos inflamatórios e

dolorosos como a osteoartrite. “Substâncias presentes nas azeitonas, nas folhas de oliveira e no azeite extravirgem têm despertado interesse como possíveis estratégias complementares para modular algumas das vias envolvidas na dor e na deterioração articular”, relata a nutricionista Desirée Victoria Montesinos, autora do trabalho. Um dos componentes celebrados é o ácido maslínico, que ajuda a mitigar a degradação da cartilagem das juntas.

Contudo, as grandes estrelas encontradas na azeitona são os compostos fenólicos, entre os quais estão os ácidos vanílico, cafeico e gálico, além dos flavonoides, caso da antocianina, pigmento que dá a coloração escura ao alimento quando ele amadurece. E ainda tem a oleuropeína, potente antioxidante que confere sabor amargo ao fruto cru e, na natureza, impede que bichos mastiguem a semente, contribuindo para a perpetuação das árvores. É por causa dela que as azeitonas têm de passar pelo processo de cura, que reduz o amargor e estende a validade com o acréscimo de sal. “Não à toa, devem ser consumidas com moderação, especialmente por hipertensos. A frugalidade, aliás, é uma das características da dieta mediterrânea”, diz a nutricionista Evangelia Damigou, da Universidade Harokopio, em Atenas, na Grécia. (C)

QUEM CULTIVA... E COME MAIS

Confira o mapa dos maiores produtores e consumidores de azeitonas*



* Dados referentes à produção mundial de azeitonas de mesa na safra de 2025/26

** Espanha corresponde a quase 500 mil toneladas

Fonte: Conselho Oleícola Internacional (COI)



“A azeitona é, na verdade, uma drupa”, define o engenheiro-agrônomo Vagner Brasil Costa, professor da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), no Rio Grande do Sul. Significa que, assim como o pêssego, a cereja, o damasco e a nectarina, apresenta polpa suculenta, envolvida em casca finíssima, e contém um caroço que resguarda uma única semente. Mas, diferentemente dos outros frutos doces, que podem ser devorados direto no pé, a oliva é intragável. Além da grande quantidade do composto que confere amargor, o teor açucarado é baixíssimo. Só para comparar: enquanto o pêssego tem por volta de 12% de açúcar, a azeitona soma entre 2 e 5%.

Então, quem teve a ideia de consumi-la? Tudo indica que a história de sucesso tem relação com sua fração oleosa, ou seja, está atrelada à extração do azeite, processo que também não se sabe ao certo como se iniciou. Relatos arqueológicos revelam restos de artefatos de pedra, utilizados para esse fim por civilizações que viveram na Grécia no período que varia entre 1600 e 1200 a.C. Esse mesmo local continua sendo um dos maiores produtores (e consumidores) das olivas, inclusive na forma de azeitonas de mesa, o termo preferido pelos experts para se referir ao tipo em conserva.

Acredita-se que foi nessa região, ao redor do Mar Mediterrâneo, que a oliveira foi domesticada. “O centro de origem da espécie é a região de Irã, Síria e Palestina, no Oriente Médio”, afirma o engenheiro-agrônomo Pedro Henrique Abreu Moura, da Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais (Epamig). Para os antigos egípcios, entretanto, a árvore foi presente da deusa

Ísis, enquanto na mitologia romana veio pelas mãos do poderoso herói Hércules.

O fato é que, com as grandes navegações, a planta atravessou o oceano, chegou à América e foi introduzida no Brasil por volta de 1800. “Naquela época, era cultivada nas proximidades das igrejas e seus ramos utilizados nas festividades religiosas”, conta o pesquisador. Cheia de simbolismo, a oliveira remete a prosperidade, força, abundância, paz e longevidade. “Além da importância na produção de azeitonas e de azeite, a espécie é de uma beleza singular, com folhagem prateada, tronco de formas sinuosas, fazendo com que seja cada vez mais valorizada no paisagismo”, elogia Moura.

E tem se dado muito bem no solo desta mãe gentil, sobretudo nas montanhas da Serra da Mantiqueira e nos pampas gaúchos. Por aqui, as safras são designadas à fabricação de azeite, o que, na realidade, acontece em grande parte do mundo. Estima-se que apenas entre 10 e 20% da produção mundial é destinada às azeitonas de mesa. Como existem mais de 2 mil variedades catalogadas, alguns detalhes ajudam a determinar seu destino. “Considera-se, por exemplo, o rendimento do conteúdo de gorduras”, aponta Costa. Na prática, os especialistas avaliam o percentual lipídico, ou seja, a quantidade de gorduras presente na azeitona. Segundo o professor, a literatura mostra que, em geral, esse teor fica entre 20 e 35% na polpa e de 0,5 a 3% na semente do fruto. Quanto maior o número, mais chances de servir como matéria-prima para o azeite. E olha que são necessários de 5 a 10 kg de oliva para extrair 1 litro de óleo.

Grande parte dos ácidos graxos, as tais partículas de gordura, é do grupo dos monoinsaturados. “Com destaque para o ácido oleico, que é associado à proteção cardiovascular”, repara o médico nutrólogo Durval Ribas Filho, presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran). Para a produção do azeite, os frutos são colhidos em determinados estágios de amadurecimento, quando alcançam o perfil oleoso ideal. Além de respeitarem a maturação, de acordo com a variedade de azeitona, as olivas precisam ser protegidas de machucados que favorecem a oxidação. E devem ser armazenadas por pouco tempo. A rapidez nessa etapa ajuda a evitar reações prejudiciais. É o processamento de excelência que assegura o sabor único e os benefícios à saúde, numa soma de predicados que concederam ao derivado da azeitona o título de “ouro líquido”. ☺

PARA O AZEITE... OU PARA A CONSERVA*As características da azeitona definem seu destino***AZEITONAS DE MESA****Gordal**

De origem espanhola, seu nome vem da palavra “gordo”, que representa sua forma redondinha e o tamanho robusto — pode atingir 4 centímetros e pesar 10 gramas, o dobro da maioria.

Manzanilla

Outra que surgiu na Espanha, de coloração verde e formato oval, é ótima para petiscar. Também costuma ser recheada com pimentões e temperada com azeite e alho.

Kalamata

Trata-se de uma azeitona grega, de tom roxo-escuro. Tem casca firme, que costuma ser brilhante. O sabor é marcante e cai bem na receita de *pásta eliás*, que incrementa pães.

Castelvetrano

De cor verde-escura brilhante, é uma azeitona italiana, muito consumida como antepasto. De polpa carnuda e amanteigada, há quem recomende comer com queijo de ovelha.

Azapa

Sua origem é controversa. Há quem defenda que é chilena; por outro lado, registros mostram o Peru como seu berço. É uma azeitona roxa, carnuda, de sabor forte e apreciada como petisco.

AZEITONAS PARA AZEITE**Arbequina**

Vem da região da Catalunha, na Espanha, e até se adaptou ao solo brasileiro. Ela é bem pequenina, mede cerca de 2 centímetros. Geralmente o azeite apresenta sabor suave.

Picual

Falamos de uma das variedades mais cultivadas no mundo, originária da Andaluzia, também na Espanha. Rica em compostos fenólicos, seu óleo é mais picante e tem leve amargor.

Koroneiki

O berço dessa azeitona é a Grécia. É matéria-prima de azeites *premium* de sabor mais intenso, sensação de picância moderada e aromas frutados, perfeitos para receitas.

Maria da Fé

Essa é a primeira variedade brasileira, foi desenvolvida pela Epamig e leva o nome da cidade onde foi criada, em Minas Gerais. Produz um azeite premiado mundo afora.

Galega

Nossa Maria da Fé deriva dessa oliva portuguesa, que serve tanto para a produção de azeites, de características suaves, quanto para ser degustada como aperitivo.



Estima-se que entre 85 e 90% da safra mundial de azeitonas seja destinada à extração de azeite. A Espanha se destaca tanto na produção para óleo quanto conserva

Embora algumas azeitonas desempenhem bem os dois papéis, isto é, sirvam para azeites e conservas, geralmente as de mesa são mais carnudas. “E, em algumas variedades, a polpa se desprende facilmente do caroço”, comenta a engenheira de alimentos Lauren Vicki, do Grupo Vale Fértil, que detém uma das principais marcas do país. Essa característica colabora para a produção das populares versões descaroçadas.

Quanto à coloração, as mudanças podem ocorrer naturalmente, ainda na oliveira. As azeitonas podem ser verde-escuras, amareladas, marrons, roxas, negras... “As variações nos tons têm relação com as fases do amadurecimento”, explica a engenheira de alimentos Amanda Neri dos Santos, doutora pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Enquanto nos primeiros estágios o fruto é bem verdinho, graças às altas concentrações de clorofila, ao maturar, a substância vai se degradando e surgem nuances avermelhadas, que vão se tornando roxas. Essa nova roupagem denuncia a presença das antocianinas, pigmentos da família dos flavonoides com ação antioxidante que são estudados pelo seu potencial de proteção ao cérebro.

Existe ainda o chamado método californiano, que é centenário, no qual azeitonas colhidas verdes passam por oxidação, que pode ser realizada pela circulação de ar em tanques. Também recebem substâncias como o gluconato ferroso, que resultam no escurecimento do fruto, tornando-o totalmente negro.

Em relação aos sabores, depois do processamento, algumas são mais suaves, outras mais picantes ou até amargas. Agora, só ficam deliciosas mesmo após um belo tratamento. “A azeitona precisa ser curada para que a molécula de oleuropeína seja quebrada”, esclarece Sandro

Marques, degustador de azeites pela ONAIO, a primeira escola do mundo de provadores, sediada na Itália. A nutricionista Andrea Esquivel, presidente do Conselho Regional de Nutrição da 3ª Região (CRN-3), diverte-se ao contar que deu uma mordida em uma azeitona retirada direto do pé em uma viagem à região da Andaluzia, na Espanha. “Era um fruto enorme, de cor escura, com aparência maravilhosa, mas de gosto horrível”, recorda. Culpa da oleuropeína!

Um método bastante utilizado para reduzir esse componente envolve a cura em soluções alcalinas, caso do hidróxido de sódio. Outra estratégia é a de mergulhar as olivas na água com sal. Essa mistura faz com que a substância saia da polpa e migre para o líquido. “Antes do envase, as azeitonas passam por várias etapas de lavagem, fermentação, trocas de salmoura e análises para garantir que estejam seguras para o consumo”, expõe Vicki.

Em função desse processo, o alimento tende a concentrar muito sal, o que demanda cautela, sobretudo se houver pressão alta ou uma doença renal no pedaço. Mas existem alguns truques que ajudam a reduzir o teor de sódio. “Vale enxaguar ou deixar de molho por algumas horas, trocando a água”, ensina Watanabe. Outro composto polêmico que pode ser resultante do manejo industrial da azeitona é a acrilamida. “Em algumas etapas da produção, pode ocorrer a formação”, conta Santos, referindo-se a uma substância tóxica e já associada ao aumento no risco de câncer. “Mas a acrilamida é desenvolvida em altíssimas temperaturas, e, como esse processo não é utilizado na azeitona, não se vê o surgimento desse composto”, pondera Vicki.

De todo modo, o médico Durval Ribas Filho aconselha optar por marcas confiáveis. “Prefira produtos de boa procedência, leia o rótulo e evite o consumo excessivo”, orienta. Uma dose de atenção na hora da compra é sempre bem-vinda. “Tampa estufada, salmoura viscosa, cheiro pútrido e formação excessiva de gases são sinais de contaminação”, avisa Marques.

Também vale a pena conhecer melhor as variedades antes de se aventurar na cozinha. “Não é qualquer azeitona que cabe na empada. Uma escura de sabor intenso não vai bem com o palmito, que tem gosto suave”, exemplifica Esquivel. Aliás, o ingrediente não se restringe aos aperitivos: pode incrementar o dia a dia com sabores, cores e pitadas de substâncias benéficas. Portanto, faz jus à fama, e não só pelo azeite. ●

PARA PETISCAR... E IR ALÉM

Saiba como as azeitonas podem conferir mais sabor à rotina

**Como pasta**

Para os franceses, o patê de olivas é chamado de *tapenade*. Já na Grécia, tem o nome de *pásta eliás*, e, na Espanha, é a *olivada*. “Pode ser preparada com azeitonas pretas ou verdes, além de azeite e alho ou ervas aromáticas”, instrui Juliana Watanabe.

Como elemento de receitas

“Na culinária mediterrânea, combina com tomate, berinjela, abobrinha, grão-de-bico, ervas e peixes”, lista Ribas Filho. Pode entrar em tortas, pães, molhos, acompanhar carnes e peixes. E faz bonito na salada grega, com queijo feta e pepino.

**Como aperitivo**

“A Gordal é ótima para petiscar por ser carnuda, intensa e ácida”, sugere Andrea Esquivel. Uma dica de Sandro Marques é a de temperar: “Enxágue as azeitonas, coloque em um vidro com azeite, alho, coentro, pimenta e um pedaço de casca de laranja sem a parte branca”.

