

L'ÀCID OLEIC



L'àcid oleic és un àcid gras monoinsaturat de la sèrie omega 9 típic dels olis vegetals com l'oli d'oliva, càrtam, alvocat, gira-sol, etc.

També el trobarem a les nous, les nous del Brasil, els anacards, les avellanes, les ametlles, les nous de pacaner (nous d'Amèrica), les nous de macadàmia (nous d'Austràlia), festucs i també els cacauets.

A l'oli d'oliva, l'àcid oleic hi és present en una proporció entorn al 70-75%. Al de gira-sol, l'altooleic hi és en torn al 80 %; al d'alvocat, en una proporció al voltant del 70 %, mentre que a l'oli de gira-sol convencional, aquesta àcid gras arriba solament al 35 % i en la carn de porc, a un 38 %.

BENEFICIS

Exerceix una acció beneficiosa als vasos sanguinis, reduint el risc de patir malalties cardiovasculars i hepàtiques.

L'àcid oleic és el factor colecistocinètic més potent que es troba a l'oli d'oliva extra verge, és a dir, que afavoreix el moviment muscular de la bufeta del fel perquè no s'hi estanqui el líquid biliar. D'aquesta manera es prevé la formació de càlculs biliars. La bilis afavoreix l'emulsió (dispersió) de greixos i, en conseqüència, la seva digestió i absorció.

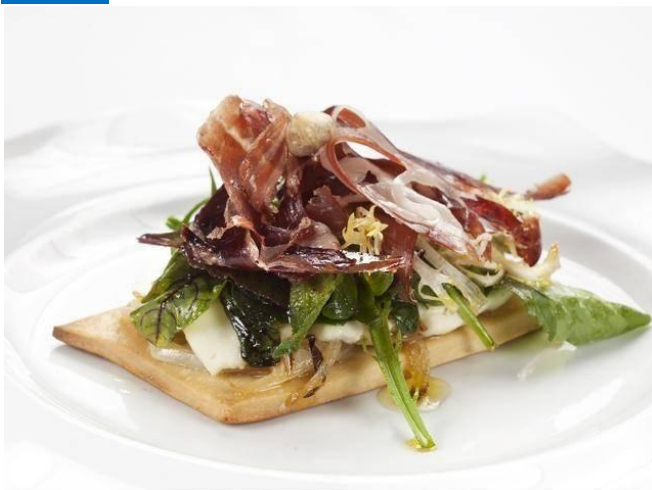
L'àcid oleic és un greix monoinsaturat comú a la dieta humana. El consum de greixos monoinsaturats s'ha associat amb la disminució de les lipoproteïnes de baixa densitat (LDL o "colesterol dolent") i, possiblement, l'augment de lipoproteïnes d'alt densitat (HDL o "colesterol bo").

L'àcid oleic presenta tots aquests beneficis:

- Pot ser responsable de la reducció de la pressió arterial.
- Prevé el desenvolupament de malalties cardiovasculars, ajuda a disminuir el "colesterol dolent" o LDL i també els triglicèrids a la sang.
- Redueix la resistència a la insulina.
- Minimitza el risc de patir artritis reumàtica.
- Beneficia l'augment de les defenses perquè hi ha un augment de limfòcits i els activa.

Els olis que contenen àcid oleic resisteixen millor les altes temperatures que es produeixen al fregir, per la qual cosa són més adequats per cuinar.

COCA D'OLI D'OLIVA AMB FORMATGE DE CABRA, BROTS VERDS I PERNIL



Ingredients:

- 300 g de farina blanca
 - 75 g d'oli d'oliva
 - 75 g d'aigua
 - 1 culleradeta de sal
- Per a la coca:
- brots tendres d'amanida
 - 4 talls de formatge tendre de cabra
 - 24 avellanes torrades
 - pernil ibèric
- Per a la ceba confitada:
- 2 cebes de Figueres
 - oli d'oliva
- Per a l'amaniment:
- una cullerada de concentrat de poma
 - oli d'oliva
 - sal i pebre



Ajuntament
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció
a les Persones de Martorell

Confiteu la ceba tallada en juliana en una paella amb una mica d'oli a foc suau. Per fer la coca, poseu en un bol la farina, l'oli, l'aigua i la sal i remeneu-ho bé amb una cullera. Quan estigui tot ben barrejat, amasseu-ho amb les mans. Seguidament, estireu la massa amb un corró fins que us quedi ben fina, talleu-la en forma rectangular, poseu-la en una safata i deixeu-la coure al forn a 180 graus durant 10 minuts.

A continuació, poseu la ceba confitada sobre la coca, cobriu-la amb un tall de formatge de cabra i torneu-la a posar al forn 5 minuts més.

Mentrestant, poseu els brots tendres en un bol i amaniu-los amb sal, pebre, oli i concentrat de poma.

I ja per acabar, emplateu la coca i poseu-hi els brots amanits, les avellanes i els talls de pernil per sobre.

SALUT!