

# Azeite de Oliva em Fogo Médio — Desmistificando o Ponto de Fumaça

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 20/02/2024

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/azeite-de-oliva-em-fogo-medio-desmistificando-o-ponto-de-fumaca-2024-02-20>

Persiste o mito infundado de que o azeite extravirgem 'estraga' ao ser aquecido. Na realidade bioquímica, ele é uma das gorduras culinárias mais estáveis à oxidação devido à abundância de ácido oleico e polifenóis protetores.

## Ácidos graxos monoinsaturados vs poli-insaturados

Óleos de soja, milho e girassol são ricos em ligações duplas frágeis que se degradam rapidamente sob calor em aldeídos tóxicos. O azeite possui apenas uma ligação dupla (ômega-9) e suporta até 190°C com segurança.

## A transferência de polifenóis para os alimentos

Vegetais refogados em azeite absorvem os antioxidantes da azeitona (hidroxitirosol e oleocantal), tornando a preparação final mais rica em bioativos do que o vegetal cru isolado.

## Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Legumes ao Confit Mediterrâneo Lento

Ingredientes: Abobrinha, berinjela, pimentões coloridos e cebola roxa cortados em cubos médios; 1/2 xícara de azeite extravirgem; alecrim fresco e sal grosso marinho.

Preparo: Coloque os legumes e o azeite em panela de fundo grosso em fogo muito baixo por 30 minutos, permitindo que os legumes cozinhem nos próprios sucos infundados no azeite aromático.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 20/02/2024 às 01:45.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.