



## Da Azeitona ao Azeite: Como é Processado o Azeite?

### OBJETIVO

Compreender como o **azeite** é obtido a partir da azeitona, distinguindo **processos mecânicos simples** de processos mais intensivos, e perceber porque é que o azeite é a **gordura central** do padrão alimentar mediterrânico.

### A TUA MISSÃO

Escolhe um azeite que uses habitualmente e investiga como foi produzido.

#### Passo 1 — Identifica o azeite

- Azeite escolhido: \_\_\_\_\_
- Tipo: ☐ virgem extra ☐ virgem ☐ outro \_\_\_\_\_
- Origem indicada no rótulo: \_\_\_\_\_

#### Passo 2 — Da azeitona ao azeite

Assinala as etapas que achas que fazem parte do processamento do azeite:

- ☐ Colheita da azeitona
- ☐ Lavagem
- ☐ Trituração
- ☐ Batedura da pasta
- ☐ Extração por processos mecânicos
- ☐ Filtração
- ☐ Engarrafamento

Que etapas ajudam a manter o azeite mais próximo da azeitona original? Porquê?

---

---

---



### Passo 3 — Grau de processamento

Classifica o azeite que escolheste:

- ☐ Pouco processado
- ☐ Moderadamente processado
- ☐ Muito processado

Justifica a tua escolha:

---

---

### Passo 4 — Impacto na qualidade

Reflete e responde:

- O azeite foi obtido apenas por **processos mecânicos**?
- Há indicação de **temperatura controlada** (extração a frio)?
- Que diferenças notas no sabor e no aroma?

REFLEXÃO:

---

---

---

### REFLEXÃO FINAL

Se tivesses de escolher entre um azeite **virgem extra** e outro mais refinado, **qual escolherias mais vezes e porquê?**

---

---

---



#### DICA FOODWISELAB

O azeite **virgem extra** é um dos alimentos menos transformados da dieta mediterrânea: resulta apenas da **extração mecânica da azeitona**, mantendo compostos benéficos e sabor característico.