

# L'olio Extravergine di Oliva, un alimento di qualità non un semplice condimento

Le cose da dire sull'olio sono tante, durante i miei corsi di degustazione le persone rimangono affascinate nel conoscere un alimento che spesso viene sottovalutato ma che è veramente ricco di qualità e proprietà.

L'olio extravergine di oliva di alta qualità è un alimento base della dieta mediterranea, ideale per ogni tipo di cucina, e non un semplice condimento.

E' ricco di vitamina E, provitamina A (caroteni) ed ha un alto contenuto di polifenoli, potenti antiossidanti, che hanno un'azione diretta contro i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento e delle degenerazioni cellulari.

Questi preziosi elementi, insieme agli acidi grassi insaturi, offrono un apporto indispensabile nell'alimentazione quotidiana ed un aiuto nel controllo del colesterolo LDL, dell'arteriosclerosi, delle malattie cardiovascolari e della pressione arteriosa.

## **CINQUE REGOLE D'ORO PER RICONOSCERE UN OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA DI QUALITÀ**

Le indicazioni che seguono, non sono certo esaustive, e ognuna di essa meriterebbe di essere approfondita, ma possono comunque essere utili a chi si vuole avvicinare con consapevolezza alla scelta di un olio extravergine di qualità.

### **1. SAPERE COS'È L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**

L'olio extravergine di oliva è il frutto della semplice estrazione dalle olive mediante procedimenti meccanici. Le olive non sono soggette ad alcun trattamento tranne il lavaggio, la decantazione, la centrifugazione e la filtrazione.

Per legge, l'olio extravergine di oliva è un olio con

un'acidità libera, espressa in acido oleico, non superiore a 0,8 g per 100 g di olio e in assenza di difetti.

L'acidità libera è uno dei principali indicatori della qualità dell'olio. Più alto è il suo valore, più scadente è la qualità del prodotto.

State tranquilli, nessun assaggiatore è in grado di rilevare l'acidità libera di un olio, è un parametro definibile solo mediante analisi di laboratorio. Quindi se associate la sensazione di piccante a quella di acidità, state sbagliando!

Il piccante è invece la manifestazione sensoriale della presenza di un'importantissima classe di sostanze chiamate polifenoli, che abbiamo detto essere dei potentissimi antiossidanti e sono ciò che rende quest'olio diverso e migliore di qualsiasi altro grasso.

Scegliamo pertanto un olio con un basso tasso di acidità.

## **2. CONOSCERE LE SUE CARATTERISTICHE**

### **L'analisi sensoriale**

Abbiamo detto che un olio di oliva, per essere definito extra vergine, non deve presentare difetti organolettici. Il suo profumo deve essere gradevole, con note che ricordano l'oliva verde o matura, ma anche altra frutta, come ad esempio mela, agrumi o mandorla, accompagnati da sentori di erba e carciofo. La presenza, l'intensità e l'armonia delle sensazioni di amaro e piccante sono anch'esse testimoni di un olio di alta qualità perché determinate dalla presenza di fenoli.

Tutte queste sensazioni sono poi destinate nel tempo ad attenuarsi, verso oli che diventano più dolci, con meno fruttato e con poco amaro e piccante.

Diversamente da quanto credono in molti, il colore dell'olio non è un indicatore di qualità, poiché dipende dal tipo di olive, dalla loro maturazione e dalla presenza di clorofilla e caroteni.

Pertanto se non avete la possibilità di assaggiare il prodotto prima di comprarlo, non affidatevi solamente al colore.

### **L'olio è un alimento delicato**

L'olio teme il caldo e il freddo ed è importante conservarlo

correttamente per preservarne qualità e durata. La temperatura ideale per conservare un olio è di 15°C, al riparo dalla luce e dall'aria, in un luogo asciutto, pulito e privo di odori, in modo che il prodotto mantenga inalterate le proprie caratteristiche nutrizionali e la freschezza aromatica.

Evitate allora prodotti venduti in bottiglie di plastica o di vetro chiaro e una volta a casa tappate bene le bottiglie, riponetele lontano dai fornelli e da altre fonti di calore, in ambienti freschi e scuri e preparatevi a scoprire un prodotto che vi stupirà con il suo sapore e con il suo profumo ma soprattutto con la sua capacità di rendere migliore qualsiasi alimento a cui lo abbiniamo.

### **Filtrato o non filtrato?**

Se vogliamo comprare un olio che conservi a lungo nel tempo le proprie caratteristiche, conviene orientare la nostra scelta verso un olio filtrato. Che cosa significa? Non certo che il prodotto sia stato impoverito, ma che fin da subito il produttore abbia eliminato i piccoli residui della pasta delle olive e delle particelle di acqua che potrebbero fermentare con il tempo. Viceversa per conservare un olio non filtrato dovremmo procedere in seguito con ripetuti travasi durante i quali l'olio si potrebbe ossidare e come abbiamo già detto, perdere le sue preziose caratteristiche.

Per gustare una buona bruschetta con l'olio appena franto, possiamo orientare il nostro acquisto su un olio non filtrato, da consumare pertanto nel breve periodo.

### **3. CONOSCERE L'ETICHETTA**

#### **L'origine**

Al fine di assicurare la rintracciabilità dell'origine dell'olio di oliva extravergine è obbligatoria sull'etichetta l'indicazione dello Stato membro o del Paese terzo corrispondente alla zona geografica nella quale le olive sono state raccolte e dove è situato il frantoio in cui è stato estratto l'olio. La maggior parte degli oli che troviamo in commercio nella Grande Distribuzione sono blend di oli italiani, comunitari ed extra comunitari. Se vogliamo un

prodotto che sia fatto 100% in Italia, leggiamo bene sull'etichetta la provenienza delle olive.

La designazione dell'origine a livello regionale è riservata ai prodotti che beneficiano di una denominazione di origine protetta DOP, o di un'indicazione geografica protetta IGP.

### **La data di scadenza**

Per legge, gli oli di oliva vergini mantengono le loro proprietà specifiche, in adeguate condizioni di conservazione, per un periodo non superiore a 18 mesi dalla data di imbottigliamento e non da quella di produzione.

L'etichetta dovrà riportare la dicitura «da consumarsi preferibilmente entro...» seguita dalla data.

L'indicazione dell'anno o l'annata agraria in cui sono state raccolte e trasformate le olive, è obbligatoria solo per gli oli IGP e DOP, salvo che il produttore, per una comunicazione più trasparente, riporti tale informazione volontariamente.

Scegliamo pertanto un olio la cui etichetta indichi l'anno di produzione.

### **L'estrazione a freddo**

Se leggiamo sull'etichetta "estratto a freddo" significa che il nostro olio extravergine di oliva è stato ottenuto con un processo di lavorazione a temperatura controllata inferiore ai 27°C.

Si tratta di una certificazione che parte dal frantoio di lavorazione delle olive e che attesta un processo di estrazione attento alla qualità, permettendo di mantenere inalterate le caratteristiche dell'olio.

## **4. CONOSCERE IL PRODUTTORE E LA QUALITÀ DEL PRODOTTO**

### **olio extravergine di oliva, UNA QUESTIONE DI FIDUCIA**

Districarsi nella scelta di un olio extravergine di qualità non è sempre cosa facile. Per questo, specialmente quando non è possibile assaggiare un olio e non siamo degli esperti, l'importanza di conoscere bene il produttore dell'olio extravergine di oliva di alta qualità è fondamentale.

Le informazioni che il produttore ci metterà a disposizione,

sul processo produttivo, sulle caratteristiche del prodotto, per farci arrivare una comunicazione trasparente, dall'oliva sulla pianta fino all'olio in bottiglia, sono la certificazione più importante, senza togliere niente a quelle più istituzionali e ...burocratiche.

## **5. IL PREZZO DI VENDITA**

Non va dimenticato un ultimo aspetto, ma non per questo meno importante: non fidatevi di prezzi troppo bassi. Il prezzo rispecchia tutta la filiera di produzione, più questa è improntata sulla qualità del prodotto e dei processi, maggiore sarà inevitabilmente il prezzo finale. L'olio extravergine di qualità è alla base della nostra dieta e ne facciamo un uso quotidiano, ci meritiamo il giusto investimento per la nostra salute.