



Le prime esperienze di olivicoltura

L'olio è utilizzato da oltre 6.000 anni. Infatti nell' Età del Rame gli agricoltori che occupavano l'attuale costa siriano-palestinese iniziarono a selezionare e innestare alcune varietà di olivo che facevano frutti grandi, per ricavarne un liquido bruciava abbastanza facilmente, untuoso e denso, benefico ed utile per la pelle, di sapore piuttosto gradevole.

Il Mondo Greco.

Nel IV secolo a.C. l'olio era una delle merci più richieste nei traffici commerciali mediterranei. Era comparso circa 2000 anni prima nell'isola di Creta che ne fece la fonte delle sue ricchezze.

I Greci per primi esportarono nel bacino mediterraneo considerevoli quantità di olio di oliva, utilizzando anfore dette "SOS": osservandone la forma particolare si capiva che il loro contenuto era olio, anche nel mondo greco l'utilizzo è sempre lo stesso: illuminazione, salute ed estetica ed alimentazione.

Il Mondo Romano

Il dominio di Roma sul Mediterraneo rappresenta l'epoca di maggior sviluppo dell'olivo: il commercio dell'olio era con quello dei cereali il più rilevante dell'impero.

In età romana furono introdotti alcuni importanti perfezionamenti nella tecnologia olearia quali per esempio la denocciolatura, il censimento delle cultivar, la classificazione merceologica e furono scritte numerose opere in latino di agronomia dedicate all'olivo a partire dal II secolo a.C. da autori come Catone, Virgilio, Plinio il Vecchio.

Il Medio Evo.

Con la caduta dell'impero romano la produzione e la commercializzazione dell'olio diminuirono drasticamente tanto che divenne così raro e prezioso da essere considerato in alcuni casi come denaro contante.

Solo dopo l'anno mille le necessità religiose riattivarono la coltivazione perché la destinazione principale dell'olio era quella liturgica e non alimentare: gli oli consacrati erano presenti in ogni chiesa e le lampade sugli altari potevano essere alimentate solo dall'olio d'oliva.

Erano infatti gli ordini religiosi a possedere la maggior parte degli olivi ancora coltivati e l'olio per uso alimentare si trovava solo nelle famiglie molto ricche e nei conventi.

Età moderna

Con la fine del Medio Evo il Mediterraneo tornò a coprirsi di oliveti e dopo il 1500 il commercio oleario raggiunse nuovamente l'importanza dei traffici antichi: navi e carovane di animali trasportavano olio dalle regioni olearie a tutto il Nord Europa.

Questi scambi divennero molto attivi in Italia: da qui l'importanza dei porti Liguri nei quali dal 1600 in poi i commercianti miscelavano e vendevano in tutta Europa gli oli arrivati via nave. Le tecniche di coltura dell'olivo e di produzione olearia, secondo il meccanismo che aveva già permesso la diffusione dell'olivo in tutto il bacino del Mediterraneo, arrivarono ovunque: oggi l'olivo si è spinto oltre il Mediterraneo fino a diffondersi in tutti i continenti della terra eccettuato l'Antartide. Ci sono oliveti in

Sud Africa, in Cina, in Oceania meridionale, in Nord, Centro e Sud America e la produzione complessiva di olio del globo è in costante crescita dall'inizio del 1900 e ha superato i 3 milioni di tonnellate annue.

Il futuro. Sicuramente sempre più olio sulle tavole del mondo soprattutto nei paesi asiatici dove l'espansione dei mercati sembra non avere limiti, ma anche un ritorno alla vocazione originaria e cioè la "cura" del corpo e "illuminazione": l'uso dell'olio di oliva come l'estrazione dalle acque di vegetazione di sostanze chimiche utilizzate nelle preparazioni farmaceutiche (per esempio l'idrossitiroso impiegato negli antitumorali) viene effettuata in Spagna e in misura minore anche in Italia; una parte sempre più consistente di cosmetici (sapone, crema, balsamo,...) viene realizzata con l'uso di olio.

Le cultivar

Come nel mondo del vino esistono i vitigni (Nebbiolo, Merlot, Pinot, ecc) nel mondo dell'olio esistono le cultivar: Frantoio, Leccino, Casaliva, Pendolino, Moraiolo, Coratina, Itrana, Tonda Iblea sono alcune delle oltre 538 varietà presenti in Italia (183 in Spagna, 52 in Grecia, 1.275 nel mondo) e da ognuna di esse si possono ottenere oli con profumi e sapori diversi. Le più conosciute in Italia sono:

Frantoio, cultivar molto diffusa in Italia e all'estero, tanto che ha generato un'infinita serie di cloni che hanno preso nomi propri, perché è robusta, ha una produzione costante ed elevata e fornisce un olio con ottimi aspetti chimici e organolettici caratterizzati solitamente da sentori di carciofo e di erba.

Leccino, molto diffusa nel nord Italia perché resiste al freddo e produce un olio mediamente poco amaro e piccante con profumi di frutta bianca.

Coratina, tipica della Puglia, produce oli piccanti, amari e con note di erba molto intense.

Moraiolo, originaria del centro Italia, ha sentori legati all'erba e all'orto con un buon corpo amaro e piccante.

Casaliva, tipica del nord Italia-Lago di Garda, produce un olio con profumi più verdi e delicati.

Itrana, tipica del centro-sud, con aromi di erba e foglia di pomodoro; Cerasuola, la cultivar più antica e diffusa in Sicilia.

Un aspetto fondamentale distingue l'olivo da altre coltivazioni quali la vite: il terreno non ha nessuna influenza sugli aspetti organolettici dell'olio. Se si prendono due piante uguali (e cioè ottenute per talea dalla stessa branca) e si mettono a dimora in due terreni disposti in regioni diverse, a parità di potatura, lavorazione, irrigazione e concimazione si otterrà il medesimo profilo sensoriale, probabilmente

con intensità diverse, ma con le medesime caratteristiche distintive.

Il profilo sensoriale è pertanto caratterizzato dalla cultivar non dal cosiddetto "terrori".

L'impollinazione

L'olivo è una pianta "sessualmente" complicata: a seconda della cultivar può essere autosterile, i suoi fiori non possono essere fecondati dal polline che produce, ma necessitano del polline di altre piante, autofertile, i suoi fiori possono essere fecondati dal polline che produce, parzialmente autosterile, solo alcuni dei suoi fiori possono essere fecondati dal polline che produce: da qui l'importanza di scegliere gli impollinatori che offrono il maggior risultato in termini di fecondazione tra le cultivar che si trovano nel gruppo.

Spesso si sente dire che "l'olivo produce un anno sì e un anno no". L'alternanza di produzione (nome corretto del fenomeno) non è una prerogativa dell'olivo, ma la naturale conseguenza di una non corretta gestione delle piante.

L'Ulivo produce sui rami dell'anno precedente.

I nemici dell'Ulivo

Sono state censite circa cinquanta specie di animali infestanti per l'Ulivo: tra queste solo la *Bactrocera Oleae* (detta mosca delle olive) e la *Saissetia Oleae* (conosciuta come tignola dell'olivo è un lepidottero) rappresentano una costante minaccia e sono quelle più devastanti perché intaccano direttamente il frutto guastando la polpa pregiudicandone così la qualità e sovente ne provocano anche la caduta. Se si considera inoltre che la mosca olearia può produrre fino a cinque diverse generazioni in un anno e si sviluppa in condizioni climatiche comprese tra i 10° e i 25°, si comprende perché è da sempre il parassita più diffuso e temuto.

Un altro nemico importante dell'ulivo è la magaronia un bruchino verde che se lasciato fare si mangia tutti i rametti apicali della pianta, cosicché l'Ulivo ritarda la ripresa in primavera.

Dalla gemma al frutto

Dopo il letargo invernale, sui rami compaiono le prime gemme che in parte diventano nuovi rami e in parte formano i grappoli floreali, inizialmente composti da piccoli "bottoni" detti mignole (questo è il periodo della "mignolatura") i quali successivamente si rigonfiano e si trasformano in fiori. Con l'impollinazione i fiori si trasformano in frutti (allegagione, tra maggio e giugno). Nel mese di luglio prende consistenza il nocciolo e tra agosto e settembre il frutto acquisisce la sua forma e la sua composizione finale. A ottobre la buccia dell'oliva vira dal verde al viola-nero, indicando che il processo di maturazione è in atto. L'oliva sarà completamente matura quando il colore del frutto avrà completato il viraggio.

Dalle olive... All'olio

L'olio extravergine di oliva è una semplice spremuta di olive; per ottenerlo si procede come per un qualsiasi frutto da cui si vuole ricavare il succo. Le olive si raccolgono quando presentano le migliori caratteristiche e la maggior quantità e qualità di olio, ciò avviene all'invasitura e cioè nel momento in cui la buccia cambia colore e da verde vira verso un colore più scuro tendente al nero. In generale si può affermare che una raccolta anticipata restituisce un olio con spiccati sentori verdi, freschi, molto erbacei e molto ricco di polifenoli che producono sensazioni di amaro e piccante intense; una raccolta successiva alla maturazione comporta un generale calo delle componenti positive nelle olive che produrranno un olio poco amaro e poco piccante, con profumi di frutta molto (a volte troppo) matura. Di solito le olive si raccolgono quando il 60% di esse ha cambiato colore: tuttavia alcuni olivicoltori usano raccogliere molto mature perché offrono un'apparente maggiore resa in frantoio. Nonostante una consolidata credenza comune, a parità di numero di olive mature o acerbe la quantità di olio che si può estrarre è all'incirca la stessa, ma se il frutto è molto maturo (e quindi ha perso acqua) dà la sensazione di maggiore resa perché il suo volume è minore ed è più leggero.

La raccolta

È necessario evitare sistemi che danneggiano le olive perché nel momento in cui la buccia si rompe e l'olio esce iniziano fenomeni fermentativi e di aumento dell'acidità. Il sistema più antico e semplice è quello della raccolta manuale, utilizzando le mani o pettini di metallo o di plastica: i costi sono elevati (enorme impiego di mano d'opera), ma il distacco avviene senza danni alla buccia o alla polpa. Negli ultimi anni la raccolta si è velocizzata grazie all'ausilio di attrezzature portatili dette "agevolatori", lunghi bracci con all'estremità pettini o dita che attraverso movimenti meccanici di rotazione, vibrazione o scuotimento dei rami facilitano il distacco delle olive: i frutti però non sempre sono indenni da piccoli danni alla buccia.

Entrambi i sistemi prevedono la posa manuale delle reti sul terreno.

Nelle coltivazioni molto grandi la raccolta viene effettuata anche con gli "scuotitori" (dispositivi che si applicano al tronco e scrollano l'intera pianta) o con le "scavallatrici" (macchine agricole simili ai rulli dell'autolavaggio che avvolgono interamente la chioma).

Conservazione delle olive

Il 55% dei difetti che si riscontrano nell'olio (muffa, umidità, avvinato, inacetito, riscaldamento e salamoia) si

sviluppano nel periodo di tempo che intercorre tra la raccolta e la lavorazione. Per questo motivo le olive devono essere portate prima possibile in frantoio e comunque non oltre il secondo giorno dalla raccolta, utilizzando cassette ben aerate; le drupe devono essere pulite, asciutte, ben conservate, a giusta maturazione.

La lavorazione delle olive

Esistono diversi sistemi di estrazione dell'olio dalle olive, ma per avere un buon prodotto non si può prescindere dal lavaggio dei frutti che devono essere sani, dalla defogliazione, dal frantoio che deve avere competenza sul ciclo estrattivo e dalla massima pulizia delle macchine e dei locali.

Il sistema più diffuso è il "Ciclo continuo" (80-85% circa del totale), costituito da un frangitore che sminuzza molto velocemente l'intera oliva e da una vasca detta gramola nella quale la polpa ottenuta viene rimestata per venti/trenta minuti circa a temperatura controllata per avere un buon prodotto qui si formano i profumi e i sapori e le piccole goccioline di olio si riuniscono formandone di più grosse. Successivamente la pasta di olive entra nel decanter, una centrifuga da cui esce l'olio separato dall'acqua e dalla sansa (polpa esausta e nocciolo frantumato). Quest'ultima è considerata uno scarto di lavorazione anche se contiene ancora un po' di olio.

In sintesi si tratta di una operazione unicamente meccanica che si svolge all'interno di macchine di acciaio facilmente lavabili e dove la polpa ha un ridottissimo contatto con l'aria e con gli inquinanti. Ci sono poi i frantoi a "Ciclo tradizionale o discontinuo" (15% circa del totale) che ancora oggi sono utilizzati per rappresentare l'immagine bucolica della spremitura delle olive. Sono costituiti da ruote in

granito dette molazze che, ruotando all'interno di una vasca, schiacciano le olive formando una pasta. Questa viene stesa su dischi in nylon detti fiscoli che, impilati con un perno centrale, vengono schiacciati da una pressa facendo così fuoriuscire l'olio e l'acqua di vegetazione. Successivamente questi vengono separati per mezzo di una centrifuga. La sansa invece rimane sui fiscoli e viene poi rimossa manualmente.

A titolo informativo segnaliamo che in alcuni casi gli oli sono estratti da olive denocciolate prima della frangitura. Questo procura una migliore resistenza all'ossidazione nel tempo e un maggiore contenuto di polifenoli, ma un costo maggiore di estrazione.

Extravergine o non extravergine?

Se chiedete a un gruppo di consumatori se l'olio che esce dal frantoio è sempre extravergine", la maggior parte di loro non ha dubbi in proposito.

Nella maggior parte dei casi è influenzato dalla pubblicità o dalle romantiche immagini in cui si vede l'olio prodotto tramite enormi ruote di pietre in antiche fattorie.

Addirittura l'olio non filtrato viene proposto come più genuino, il che è decisamente falso.

Spesso la qualità dell'olio si accosta ai luoghi più belli d'Italia dove questo si produce: le sponde del lago di Garda, l'entroterra ligure, le colline che guardano Firenze, le pendici dell'Etna ecc ecc.

Inoltre tutti abbiamo amici o parenti che ci procurano l'olio proveniente dalle regioni più suggestive della nostra penisola. Queste persone hanno il nonno o un parente prossimo che ha l'uliveto oppure conoscono un frantoio della loro regione d'origine.

Spesso si sentono frasi : ha poche piante, lo fa solo per lui e per pochi amici e parenti.

Tutto quanto sopracitato è la nostra garanzia che l'olio è buono e, proprio per questo siamo disposti a spendere fior di soldini.

Purtroppo, non sempre è così, anzi nella maggior parte dei casi portiamo a casa oli difettati.

Tutto questo avviene per incompetenza del produttore o a causa del frantoio che vuole ridurre i costi per guadagnare di più.

Olio extravergine di oliva

L'olio eccellente viene da olive sane e raccolte manualmente quando a ottobre raggiungono la giusta maturazione, le stesse vengono messe in piccoli contenitori di plastica traforati avendo cura di non riempirli troppo e vengono portate nella giornata della raccolta in un frantoio che cura la pulizia, dove vengono lavate e lavorate a temperatura controllata dopo di che l'olio ottenuto viene stoccato in contenitori puliti.

L'olio ottenuto sarà sicuramente extravergine: all'olfatto profumerà di fresco con sentori che ricordano l'erba appena sfalciata, il carciofo, la mandorla, ma anche la foglia di pomodoro, le erbe aromatiche e la lattuga.

In bocca sarà più o meno piccante e più o meno amaro, condizione necessaria per l'olio mantenga le proprietà nutraceutiche ricavate dalle olive.

Olio vergine di oliva

Se l'olio non viene prodotto seguendo i criteri precedenti, si può ottenere un olio ancora commestibile, che però ha caratteristiche chimiche peggiori rispetto all'extravergine e ha dei difetti nell'odore e nel sapore la cui intensità in una scala da uno a dieci non supera il tre e mezzo.

In questo caso l'olio viene classificato come olio vergine di oliva.

A volte viene pagato come un extravergine senza averne le caratteristiche, non aggiunge nulla di positivo al cibo, anzi lo peggiora e non ha neppure le proprietà che fanno bene alla salute, è solo un lubrificante del cibo.

Tanto vale usare l'olio di semi che almeno non ha cattivi odori e ha il vantaggio di costare molto meno.

Olio lampante

È un olio con pessime caratteristiche chimiche, con difetti olfattivi e gustativi d'intensità superiore al tre e mezzo. È un olio non commestibile e non vendibile al pubblico, ma a volte lo troviamo in vendita nei supermercati, ma soprattutto nelle latte che i frantoi vendono direttamente ai privati.

Le categorie merceologiche dell'olio

Dal 1991 la Comunità Europea ha reso obbligatoria per la classificazione merceologica degli oli di oliva vergini ed extravergini sia l'analisi chimica (acidità minore di 0,8) che quella organolettica, introducendo una prova di assaggio, il cui risultato ha valore legale ed è primario rispetto alle analisi di laboratorio (se un olio è chimicamente ineccepibile ma non passa la prova di assaggio viene declassato). L'analisi organolettica è eseguita da un "Panel" e cioè una giuria selezionata di assaggiatori professionisti (iscritti in apposito elenco tenuto su base regionale dal Ministero delle Politiche Agricole) che, guidati da un leader detto "Capo Panel", emette un giudizio attraverso una procedura standardizzata e codificata, attribuendo al campione analizzato una precisa categoria merceologica. Il giudizio del Panel deve essere affidabile, attendibile, esaustivo, metodologico,

ripetibile: per garantire ciò sono previsti controlli periodici a livello nazionale e internazionale e i partecipanti al "Panel" si mantengono allenati con prove di assaggio e di taratura, che spesso hanno frequenza settimanale.

Come sí assaggia l'olio?

Versare la quantità di olio contenuta in un cucchiaino da minestra nell'apposito bicchiere da degustazione detto Tulipano, di colore blu cobalto (mentre andiamo in stampa il C.O.I. ha introdotto un nuovo colore per i bicchieri: rosso granata). Questo gesto fa immediatamente capire che tre sensi non serviranno per la degustazione: l'udito, perché versando l'olio in un bicchiere non interessa il suono (importante per alimenti soggetti a rottura: crosta del pane, patatine fritte, grissini), il tatto, perché lo strumento di assaggio è un bicchiere che non consente un contatto diretto, la vista, perché il bicchiere è blu (rosso) per impedire la vista del colore. A differenza della maggior parte degli alimenti, il colore non è importante nell'analisi sensoriale in quanto l'extravergine si colora di verde o di giallo a seconda della cultivar franta e il colore non incide sulla qualità del prodotto.

Dato che il bicchiere a tulipano è difficile da trovare in commercio ed è utilizzato principalmente nelle sedute ufficiali di assaggio, si può usare un bicchierino di plastica da caffè.

Come prima cosa si scalda l'olio con il calore della mano, avendo cura di coprire il bicchiere con l'altra mano (nei panel di assaggio professionali si usano un riscaldatore

elettrico) per non far evaporare i profumi dell'olio, la temperatura della normativa è 28°), avvicinando e allontanando più volte e lentamente il bicchiere scoperto al naso, inspirando.

L'olfatto può cogliere nell'aroma dell'olio una grande quantità d'informazioni; è però importante avere una buona "memoria olfattiva" per attribuire un nome ai profumi: chi non conosce per esempio il profumo della mandorla, del carciofo o dell'erba falciata non potrà riconoscere questi sentori spesso presenti nell'olio.

A questo punto il bicchiere va portato alla bocca e vanno fatte scivolare sulla lingua una decina di gocce di olio, senza deglutire; dopo averlo scaldato per qualche secondo si sposta la lingua in avanti a mo di cucchiaino, verso i denti superiori appena appoggiati sugli inferiori e si "strippa" e cioè si inspira aria dalla bocca semichiusa una o due volte in rapida successione, ossigenando l'olio che irrorerà tutta la lingua e il palato, stimolando tutti i recettori: sulla lingua si avvertirà l'amaro, in fondo alla gola il piccante; al termine di questa operazione, i profumi che si sono sprigionati nella cavità orale, si spostano nella cavità nasale e daranno origine alle cosiddette sensazioni retronasali.

Sulla lingua, i polifenoli contenuti naturalmente nell'olio, stimolano unicamente i recettori dell'amaro.

In fondo alla gola gli stessi polifenoli stimolano i nervi trigeminali dando la sensazione (e non il gusto) di piccante: un "pizzicore" che si sente in gola, che ricorda il peperoncino, spesso erroneamente scambiato per acidità.

Pertanto una volta messo l'olio in bocca e ossigenato, si avvertiranno una serie di sensazioni di amaro, piccante, erbaceo, mandorla fresca, frutta, se olio di qualità, oppure di rancido, morchia, riscaldamento, avvinato, secco, se ci sono dei difetti.

Il giudizio ufficiale che determina la merceologia di un olio non può essere di un singolo.

Ecco spiegato perché nell'analisi sensoriale gli assaggiatori professionisti (persone che hanno seguito un percorso di qualificazione nell'assaggio di un determinato prodotto) si riuniscono in gruppi di almeno otto persone detti Panel e utilizzando delle schede che, valutate attraverso metodi statistici codificati, consentono di descrivere gli oli e di confrontarne i risultati.

I difetti dell'olio di oliva

Il mondo dell'assaggio presta la massima attenzione a questa categoria di sentori, poiché contribuiscono in modo determinante a definire la classificazione merceologica degli oli.

I difetti ricorrenti e maggiormente riscontrati negli oli sono:

rancido

causato dalla naturale o accelerata degradazione della parte grassa. Tutti gli oli con il passare del tempo irrancidiscono, così come succede al lardo, al burro e ai grassi in genere: tutti, nessuno escluso. È il difetto più comune e diffuso e per questo spesso il consumatore non è abituato a riconoscerlo come tale, scambiandolo per uno dei sentori dell'olio d'oliva in genere. Il suo sapore/odore è simile a quello del grasso del prosciutto dimenticato sull'affettatrice per qualche giorno;

avvinato/inacetito

dovuto alla fermentazione delle olive

ammassate per troppo tempo prima della molitura. È il difetto di lavorazione più comune: il suo sapore/odore è simile a quello del vino o dell'aceto;

riscaldo

dovuto anch'esso a una fermentazione avvenuta in assenza di aria: richiama l'immagine di olive che fermentano dentro un sacco di plastica chiuso mentre sono trasportate in frantoio;

muffa,

originato da funghi e lieviti che attaccano le olive conservate in malo modo.

Il suo odore è simile a quello che si respira nelle cantine sotterranee di una volta, oppure della buccia del salame quando è ricca di muffa;

morchia

generato da sostanze formatesi dalla putrefazione nel tempo di particelle di polpa d'oliva depositate sul fondo dei contenitori e non separate con i travasi o con la filtrazione. Ricorda l'odore del formaggio o dei calzini sporchi;

verme

provocato dalla mosca olearia che ha attaccato massicciamente le olive, nelle quali ha depositato le larve; ricorda sentori putridi, molli, a volte fastidiosamente dolciastri, spesso assomiglia al cioccolato cotto

dovuto a eccessivo o prolungato riscaldamento della pasta di olive durante la lavorazione in frantoio: ricorda il sapore dell'olio scaldato in padella;

cetriolo

sentore che si forma durante un imbottigliamento ermetico troppo prolungato nei contenitori metallici;

fieno, legno secco

caratteristico di oli ottenuti da olive secche;

olive gelate, legno umido

generato da olive che hanno subito una gelata/nevicata.

Profumi e sapori positivi

E di positivo, cosa si può percepire in un olio?

Profumi e sapori che ricordano il frutto sano, fresco o maturo, che richiamano alla mente l'oliva appena colta.

Anche se non è corretto, si può ragionevolmente affermare, per fare una distinzione molto semplice, che profumi e sapori freschi corrispondono a pregi, mentre odori e sapori secchi corrispondono a difetti.

I profumi dell'olio buono sono riconducibili a prodotti della natura: mandorla, carciofo, erba, fiori, frutta bianca, foglie, erbe aromatiche, foglia di pomodoro, ortaggi, in taluni oli anche frutta tropicale e frutti di bosco.

Il fruttato percepito al naso si può classificare in tre grandi categorie: fruttato leggero, fruttato medio, fruttato intenso; il fruttato viene poi definito verde o maturo, a seconda se ricorda maggiormente l'oliva acerba o invaiata.

Come già detto prima, in bocca si sente l'amaro, che può essere simile a quello della rucola, del tarassaco, dell'insalata belga o semplicemente della foglia dell'oliva (o dell'oliva stessa, morsicata

appena colta) e in fondo alla gola si percepisce il piccante, attributo sensoriale che ricorda il peperoncino, il pepe. Sul finale dell'assaggio si possono percepire diversi sentori legati al profumo iniziale o che richiamano la foglia del carciofo, il mallo della noce, le foglie, le spezie. Alleghiamo la scheda utilizzata nelle sedute di assaggio ufficiali:

L'extravergine elisir di lunga vita?

-L'extravergine è molto simile a quello che potremmo definire il grasso ideale, perché la sua composizione chimica è molto simile a quella del latte materno e, se assunto in quantità corretta, può sopperire al fabbisogno giornaliero dei lipidi necessari al nostro organismo.

-È l'unico olio per uso alimentare non raffinato che presenta un elevato rapporto vitamina E/acidi grassi: questo sarebbe più che sufficiente per convincere chiunque a introdurre l'olio nella propria dieta alimentare.

Una recente ricerca spagnola ha dimostrato che la dieta mediterranea arricchita con quattro cucchiaini al giorno di extravergine migliora il trasporto inverso del colesterolo, processo con il quale l'HDL rimuove la placca e la muove al fegato dove viene eliminata o riutilizzata per produrre composti ormonali.

-L'acido oleico protegge le cellule dall'ossidazione diminuendo il rischio coronarico, l'esposizione a malattie infiammatorie, alle epatopatie e all'arteriosclerosi.

-L'extravergine contiene: Squalene (in quantità non trascurabili), che possiede attività antiossidanti, anticancerogene e ipocolesterolemiche, l'alfa-tocoferolo, la forma più potente e attiva della vitamina E, il Betasitosterolo, considerato un interessantissimo antitumore prostatico, il Betacarotene (precursore HDL della vitamina A) e Clorofilla, anch'essi antiossidanti.

-L'extravergine combatte i "radicali liberi", perché ricco di Polifenoli, grosse molecole che contengono nuclei fenolici il cui effetto è di ossidarsi al posto dei grassi consumandosi nel tempo, hanno in sostanza un'azione protettiva sia sull'olio che sulle cellule del corpo umano.

L'Oleuropeina e l'Idrossitiroso per esempio hanno attività antitumorali, antiradicali liberi, ipotensive, antiherpes, antiossidanti, riducono l'accumulo di grasso nel fegato e le alterazioni metaboliche normalmente indotte da una dieta ricca di grassi e hanno proprietà antiaggreganti a livello piastrinico.

-L'extravergine è ricco di Oleocantale, una sostanza responsabile della piccantezza in gola, che svolge un'azione antinfiammatoria simile all'ibuprofene, principio attivo di molti farmaci antiflogistici.

-Una volta raggiunto l'intestino, l'acido oleico viene trasformato in Oleoiletanolamide, un ormone lipidico che ha la funzione di controllare il rapporto tra consumo di grassi e sazietà e di sopprimere il senso di fame.

-L'extravergine aumenta la capacità del corpo di assorbire i carotenoidi (e quindi il licopene) dei pomodori soprattutto in cottura rispetto al prodotto crudo, perché il processo di riscaldamento "stacca" il licopene dalle fibre che il corpo umano espelle in quanto non le digerisce e l'emulsione con le gocce d'olio incrementa fino a 5 volte la capacità dell'intestino di assumere i carotenoidi.

-L'extravergine stimola le secrezioni gastrointestinali, predisponendo l'organismo a una migliore digestione e prevenendo l'ulcera; ha azione protettiva nei confronti del fegato, stimola le secrezioni del pancreas, favorisce lo svuotamento della cistifellea, attiva e regola la peristalsi intestinale.

-I grassi monoinsaturi, di cui l'extravergine è ricco, si sono rivelati utili nella mineralizzazione delle ossa, aiutando chi soffre di osteoporosi.

-Ultima curiosità: le olive contengono concentrazioni bassissime (e quindi ininfluenti sul corpo umano) di Lupeolo, un composto chimico (triterpene) che può ridurre drasticamente la mobilità degli spermatozoi e può essere utilizzato anche come pillola del giorno dopo. Servono grandi quantità di olive e un particolare processo estrattivo per renderlo disponibile, ma tra qualche anno potrebbe essere in commercio il primo contraccettivo naturale senza controindicazioni.

Come conservare correttamente l'olio extravergine

Il consumatore deve tenere sotto controllo i fattori che possono accelerare la lenta ma inesorabile morte dell'olio: temperatura, ossigeno, luce, contenitori, pulizia, filtrazione. Temperatura. L'olio dovrebbe essere conservato tra 10° e 20°. La temperatura ideale di conservazione è compresa tra 12° e 16°.

-A temperature più basse e comunque al di sotto di 6/7° l'olio tende a cristallizzare in maniera più o meno intensa (più contiene acidi grassi saturi più la temperatura di cristallizzazione è alta), comportando la separazione dell'acqua che si trova nell'olio in forma di microemulsione e nella quale sono disciolti la maggior parte dei polifenoli, quando l'olio torna allo stato liquido, l'acqua distaccata non si riaggrega, lasciando la parte grassa priva dei naturali conservanti, una volta in temperatura l'olio deve essere consumato nel più breve tempo possibile.

-A temperature alte l'olio diventa più fluido innescando micro correnti, l'ossigeno e l'acqua si agitano aumentando l'acidità e accelerando il lento processo d'irrancidimento.

Ossigeno.

Un alimento a contatto con l'aria sviluppa una serie di reazioni ossidative che ne variano la composizione chimica e ne cambiano colore, odore e sapore: l'olio si comporta nello stesso modo, essendo composto per più del 96% da acidi grassi che a contatto con l'ossigeno atmosferico si degradano fino a renderlo non commestibile.

Quando l'olio è ossidato e tutte le sostanze antiossidanti presenti in esso si sono esaurite, avviene la formazione di composti chimici che agiscono negativamente sul valore nutritivo e sulle qualità sensoriali.

Luce.

Tutte le emissioni elettromagnetiche influiscono sulle reazioni chimiche e la luce come tale interagisce con l'olio per fotossidazione: l'olio contiene per esempio la clorofilla, che è un fotocatalizzatore e si attiva quando è esposta alla luce, generando ossidazione e radicali liberi, facendone così variare la sua composizione. La fotossidazione è contrastata dai tocoferoli e dal betacarotene, sostanza che colora di giallo l'olio: per questo motivo, contrariamente a quanto si possa pensare, oli di colore verde intenso devono essere maggiormente protetti dalle radiazioni.

Contenitore

I contenitori che meglio proteggono l'olio da luce, aria e alte temperature sono le confezioni in metallo a banda stagnata o le bottiglie di vetro scuro.

Se si acquista l'olio in latta è opportuno che, una volta aperta, tutto il contenuto venga travasato in piccole bottiglie, per evitare che l'olio si ossidi quando lo si spilla a causa dell'aria che entra nel contenitore. Le dimensioni delle bottiglie sarà rapportata all'uso: consumandone mezzo litro al mese è utile versarlo in bottiglie da 0,25 o 0,5 l.

Pulizia

Spesso e volentieri si travasa l'olio in bottiglie non perfettamente pulite che hanno contenuto liquori, succhi di frutta o aceto.

Oppure si riempiono oliere in vetro o in rame, molti credono non vadano lavate affinché mantengano il sapore dell'olio. Il contenitore deve essere perfettamente pulito e se ha già contenuto olio deve essere sgrassato a fondo, perché sulle pareti si fissa uno strato sottile e quasi invisibile di materia grassa, che irrancidisce molto velocemente: versando nel contenitore dell'olio nuovo si innescano immediatamente processi di irrancidimento. È senz'altro più semplice adoperare contenitori nuovi, da destinare alla raccolta differenziata una volta utilizzati: è meglio riempire una bottiglia dell'acqua

minerale perfettamente asciutta che andrà conservata al buio piuttosto che riutilizzare una bottiglia di vetro della cui pulizia non si ha certezza.

Filtrazione

Sovente il consumatore crede che un prodotto torbido, denominato impropriamente mosto o olio novello, sia più naturale di uno filtrato. Un olio non filtrato presenta una notevole quantità di particelle in sospensione che contengono sì sostanze aromatiche e fenoliche, ma anche sostanze la cui capacità ossidante è direttamente proporzionale al grado di torbidezza. Non solo: dopo qualche mese il torbido si deposita sul fondo decomponendosi, conferendo sensazioni organolettiche di morchia e di marcio. Pertanto se l'olio è consumato in breve tempo (non oltre quattro/sei mesi dalla produzione), in normali condizioni di conservazione non sorgono problemi; se però è destinato a durare più a lungo è fondamentale filtrarlo dopo una ventina di giorni dalla produzione, utilizzando macchinari che non espongano l'olio all'aria, evitando sistemi artigianali o anacronistici quali l'imbuto con il cotone.

DOP e IGP

Dop e Igp rappresentano, per un determinato prodotto, l'identità di un territorio in una sigla.

Chi li acquista ha la garanzia che rispondono a determinati requisiti e sono prodotti nel rispetto di precisi disciplinari; chi li produce e vende è tutelato in caso di eventuali imitazioni e concorrenza sleale. In Italia ci sono oltre 294 prodotti a denominazione protetta, di cui ben 43 sono Dop e 4 Igp che riguardano l'extravergine.

Cos'è una Dop? Tecnicamente s'intende per "Denominazione d'Origine Protetta", il nome di una regione, di un luogo determinato o, in casi eccezionali, di un paese che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare originario di tale regione, di tale luogo determinato o di tale paese, la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente ad un particolare ambiente geografico, inclusi i fattori naturali e umani e la cui produzione, trasformazione e elaborazione avvengono nella zona.

In sostanza tutto deve succedere nell'area stabilita. Nel disciplinare delle Dop dell'olio, sono indicate le cultivar che possono essere utilizzate (solitamente quelle tipiche di un'area geografica).

Cos'è una Igp? Tecnicamente s'identifica per "Indicazione Geografica Protetta" il nome di una regione, di un luogo determinato o, in casi eccezionali, di un paese che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare originario di tale luogo determinato.

In sostanza per ottenere l'IGP, è sufficiente che anche una sola fase del processo produttivo (materia prima, lavorazione, confezionamento) avvenga nell'area stabilita, a patto che sia fondamentale per attribuire al prodotto quella determinata qualità o caratteristica di pregio di cui si protegge l'unicità. Per esempio la bresaola della Valtellina è IGP perché può prendere la carne al di fuori del luogo di produzione.)

La domanda sorge spontanea: gli oli IGP e DOP sono migliori degli altri oli?

Il mio parere è che avere il bollino non è garanzia di eccellenza.

Ci sono di qualità superiore al di fuori della cerchia dei consorzi.

Secondo me è una forma di pubblicità che induce il consumatore a sceglierli in quanto garantiti da un bollino.