

La Cultura del Cibo

Settimanale Telematico Ottimista di Informazione, Formazione e Aggiornamento

In collaborazione con



**ALTERMARK
Consulting**

Formazione & Servizi di Innovazione
per l'Impresa Alimentare.

Dossier

OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA



per capire, conoscere e scegliere con consapevolezza
LA VERA QUALITÀ ITALIANA

a cura di

Luciano Bergesio
Alessia Zacchei

Sommario

L' OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.....	3
SCEGLIERE UN BUON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA.....	4
FAVOLETTE e STORIELLE EVOCATIVO - DIDASCALICHE	6
CRITERI PER LA SCELTA DELL' OLIO EXTRA VERGINE.....	7
LE PRINCIPALI FRODI	10
CINQUE DOMANDE PER CAPIRE.....	11

L' OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

L' olio extra vergine di oliva si ottiene dalla spremitura delle olive mediante processi meccanici o fisici, senza utilizzo di alcun intervento chimico.

Il grado di acidità, affinché l' olio extra vergine sia di qualità eccellente, non deve superare l' 0,8%: si trovano in commercio anche oli con acidità dello 0,1%, 0,2%, 0,3%, 0,5% quindi molto inferiore al limite fissato dalla legge, a significare che si possono ottenere prodotti "eccellenti" se si parte da olive sane, se si fa una corretta spremitura e se si adottano tutte le precauzioni migliori per la conservazione.

La spremitura delle olive è un processo meccanico e fisico, che ha diversi passaggi:

1 - lavaggio delle olive

2 - spremitura

3 - rimescolamento

4 - torchiatura

5 - decantazione o centrifugazione

6 - filtraggio

Questo processo lavorativo può essere realizzato in modo assolutamente tradizionale con le macine in pietra (nel qual caso la temperatura di lavorazione non supera mai i 20 / 25 gradi) oppure attraverso macchinari potenti e integrati, che comunque rispettano sempre il non utilizzo di additivi chimici nella lavorazione.

SCEGLIERE UN BUON OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Per scegliere un buon olio extra vergine di oliva è fondamentale partire da una lettura accurata dell' etichetta e comprendere il significato delle varie diciture o "frasette" che troviamo scritte.

Le riflessioni che vi proponiamo prescindono dalla varie normative comunitarie e nazionali sull' olio extra vergine, che sono una vera giungla, spesso difficili da capire da parte del Consumatore.

Sono semplicemente riflessioni e considerazioni di "buon senso", tenuto conto che oggi, purtroppo, è spesso difficile, anche se esistono lodevoli esempi, trovare la "FILIERA"¹ nell' olio extra vergine di oliva, unica che potrebbe garantire l' origine vera, ma più spesso siamo in presenza di "confezionatori" che acquistano l' olio in cisterne da diversi frantoi industriali, che a loro volta acquistano un po' dappertutto le olive, e poi lo miscelano e lo imbottigliano.

Potrebbe accadere quindi che qualche riflessione che vi proponiamo su possibili diciture in etichetta non significhi che quell' etichetta o quell' olio sono "fuori legge" (perché le diciture scritte rispecchiano perfettamente le normative) ma semplicemente che a nostro modo di vedere, realmente dalla parte del Consumatore, qualche chiarimento in più sarebbe necessario per definire meglio la "Qualità Reale" del prodotto e per dare maggiore sicurezza a chi lo acquista.

Vediamo nel dettaglio le principali diciture che possiamo incontrare sull' etichetta:

"Prima spremitura"

Dovrebbe significare che siamo in presenza di un olio extra vergine di oliva che non ha subito neanche la torchiatura, cioè è tale quale esce appunto dalla "prima" spremitura delle olive ed è stato semplicemente filtrato. Se così fosse significherebbe comunque "alta qualità".

¹ cioè un prodotto che derivi direttamente dalla raccolta delle olive, dalla spremitura e dal confezionamento fatto da un unico Imprenditore o da una serie di produttori tutti collegati (le aziende agricole che conferiscono le olive, chi fa la spremitura e chi fa l' imbottigliamento).

“Mosto prima spremitura”

Dovrebbe significare che è come al punto 1 e non è stato neanche filtrato, per cui è un po' “torbido”.

“Prima spremitura a freddo”

Significa come al punto 1 ed inoltre che è prodotto in modo tradizionale, cioè con il sistema che non supera in tutto il processo i 20-25 gradi durante la lavorazione. Se così fosse sarebbe veramente di “alta qualità”.

“Da agricoltura biologica”

Significa che non è stato fatto alcun trattamento chimico con diserbanti, insetticidi, ... agli ulivi ed inoltre è “prima spremitura a freddo”

FAVOLETTE e STORIELLE EVOCATIVO - DIDASCALICHE

Si trovano di solito sulla cosiddetta "controetichetta" , cioè sull' etichetta che sta dietro alla bottiglia, o su pendagli vari attaccati alla bottiglia di oli imbottigliati in paesi o città con una buona presenza di uliveti.

Sono solo favolette e storielle pubblicitarie, che nulla hanno a che vedere con la qualità dell'olio, del tipo:

"Si dice che gli antichi Monaci del Monastero, prima di portare le olive al Frantoio, inneggiassero canti di ringraziamento al Signore e poi ottenessero l' olio eccellente, frutto della loro buona terra e del sole, una specialità che ancora oggi tutti ci invidiano,..."

oppure

"era tradizione che i contadini, dopo una giornata di raccolta delle olive, portassero questi buoni frutti della terra al Frantoio del Castello, dove si otteneva, come oggi, l' olio eccellente baciato dal sole....".

Se in queste storielle non trovate nessuna indicazione geografica chiara ed espressa (esempio *".....i Monaci del Monastero di Portofino,..... al Frantoio del Castello di Mattie,..."*) verificate, perché la storiella potrebbe essere una "balla" scritta farvi immaginare una produzione locale delle olive ed una territorialità tradizionale dell' olio, che invece non esistono.

Si sa che quasi ogni comune italiano ha un castello o un convento o un monastero o una chiesa più grande delle altre, che potrebbero trarvi in inganno: ecco perché nascono queste storielle dalla fervida immaginazione di imbottiglieri d' olio, di qualsiasi provenienza, ma sicuramente non prodotto in quel paese in cui c' è un monastero o un castello innominato.

CRITERI PER LA SCELTA DELL' OLIO EXTRA VERGINE

Dal 1 luglio 2009 sarà obbligatorio indicare sull'etichetta l'origine dell'olio extra vergine di oliva secondo queste quattro classificazioni:

1. *"Origine Stato membro o Origine Ue" quando sia le olive che la trasformazione delle stesse risultano provenienti da un unico Stato membro.*
2. *"Miscela di oli comunitari; quando si tratta di olio ottenuto dalla miscela di oli provenienti da Paesi dell'Ue.*
3. *"Miscela di oli non comunitari; nel caso di un olio ottenuto dalla miscela di oli provenienti da Paesi extracomunitari.*
4. *"Miscela di oli comunitari e extracomunitari; nel caso di un olio ottenuto dalla miscela di oli provenienti da Paesi comunitari e extracomunitari.*

In attesa dell'applicazione delle nuove normative che dovrebbero portare un minimo di chiarezza (**non fate scorta in questi mesi di offerte speciali, perché potrebbero essere smaltimenti di scorte non in regola con le nuove normative**) è molto difficile, nella giungla delle marche, dei prezzi e delle offerte speciali, indicare criteri certi e sicuri per la scelta di un buon olio extra vergine di oliva, per cui, non essendo degli "assaggiatori" professionisti, vi proponiamo questa scaletta:

1. Buona parte degli oli extra vergine di oliva in commercio sono miscele di diverse qualità e varietà, il che spesso depone a favore della "Qualità Reale" del prodotto.
2. Degustate più oli, assaggiandone qualche goccia su una crosta di pane, fino a quando trovate quello che è giusto per il vostro palato.
3. Ricordate che non deve bruciarvi in "gola" e non essere troppo forte di sapore, perché potrebbe alterare il gusto del cibo.
4. Più l'acidità dichiarata è bassa, migliore è la qualità dell'olio.

5. Preferite gli oli sulla cui etichetta sono indicate le varietà² delle olive con cui è fatto, perché siete certi che l' oleificio o l' imbottigliatore garantiscono la provenienza territoriale delle olive, il che, nella giungla delle miscele, non è poco.
6. Se sull' etichetta è indicato "100% Prodotto Italiano" sapete almeno che dovrebbe trattarsi di una miscela di diversi oli italiani.
7. Se sull' etichetta è indicato "Prodotto Mediterraneo" non illudetevi che sia italiano perché sappiamo che il Mar Mediterraneo bagna l' Italia ma anche molti altri Paesi, per cui è sicuramente una miscela di oli di Spagna, Grecia, se no ci sarebbe scritto "Prodotto Italiano".
8. Ricordate sempre che se l' Azienda che imbottiglia l' olio ha sede in qualche comune specifico della Liguria o del Lago di Garda o dell' Umbria o della Toscana o della Puglia, o della non significa che tutto l' olio che vende è ligure, gardesano, umbro, toscano, pugliese, o ma può benissimo provenire da qualsiasi parte del mondo ed essere soltanto miscelato o imbottigliato localmente (questo non vuol dire necessariamente che non è buono, ma soltanto che nella vostra decisione d'acquisto potreste essere tratti in inganno dalla geografia !).
9. Se potete, scegliete un olio DOP (denominazione di origine protetta): purtroppo costa più caro (a volte anche troppo, senza giustificazione) ma dovrete essere garantiti sulla sua qualità e sulla sua provenienza.
10. Anche se l' olio ha scadenza molto lunga (oltre diciotto mesi), l' ideale è consumarlo nell' arco di tempo tra una produzione e l' altra (cioè al massimo ad un anno dalla produzione e quindi con scadenza indicata sulla bottiglia nell' anno successivo) perché diventa eccessivamente "stanco": se trovate promozioni anche molto convenienti per prodotto che scade durante l' anno, non fatene scorta perché è ancora olio dell' anno precedente.
11. Non siate creduloni sui prezzi, perché il buon olio extravergine di oliva non è un prodotto da primo prezzo e le contraffazioni sono sempre dietro l'angolo (come si può vedere anche sul sito www.carabinieri.it nella sezione "consigli tematici – al supermercato).

² La varietà di olive si chiama "cultivar", per cui quando trovate indicato "cultivar taggiasca" significa che quell' olio è fatto solo con olive di varietà taggiasca, "cultivar roggianella e carolea" significa che è fatto con due tipi di olive tipiche calabresi, per l' appunto roggianella e carolea, e così via.

Non è fondamentale, ma se volete aumentare la raffinatezza in cucina potete scegliere diversi oli extra vergini di oliva in funzione del loro utilizzo: leggero e delicato da usare con il pesce o con la frittura, di sapore marcato per le verdure,

Dopo aver scelto l'olio extra vergine di oliva giusto per il vostro gusto e per il vostro palato, è importantissimo utilizzarlo per tutti gli usi in cucina, dal consumo a crudo alle frittiture: che l'olio di semi vada meglio per friggere è una leggenda metropolitana inventata dal marketing, costa semplicemente meno ma, quanto a gusto e risultato, è tutta un'altra cosa.



LE PRINCIPALI FRODI

La frode più usuale nel settore oleario è quella di miscelare olio di semi con olio di oliva e farlo passare per olio extravergine d'oliva.

In alcuni casi è stato accertato che olio di semi colorato artificialmente con clorofilla e betacarotene era venduto per olio extravergine.

Un'altra frode più specialistica e raffinata, di difficile individuazione, si va sempre più affermando e consiste nel far passare per olio extra vergine d'oliva oli che all'origine erano stati qualificati lampanti o maleodoranti.

Questi, opportunamente trattati e con l'aggiunta di modeste quantità di oli vergini di oliva, acquistano, sotto l'aspetto chimico, parametri propri dell'olio extravergine.

CINQUE DOMANDE PER CAPIRE

1 - L'olio extra vergine di oliva è più grasso dell'olio di semi ?

NO !

Tutto l'olio è composto dal 99 % di grasso e tutti i grassi valgono 9 Kcal x grammo

2 - L'olio extra vergine di oliva è più pesante e meno digeribile dell'olio di semi ?

NO !

L'acido oleico migliora il funzionamento delle funzioni epato-biliari

3 - Dopo pochi mesi di conservazione l'olio extra vergine di oliva perde le sue caratteristiche qualitative?

NO !

Va bene consumarlo entro 12 mesi dalla sua produzione

4 - Per friggere è meglio l'olio di semi che l'olio extra vergine di oliva?

NO !

L'olio extra vergine di oliva resiste a temperature molto più elevate senza bruciare e senza produrre composti tossici (il punto di fumo del burro è inferiore a 100°, dell'olio di semi di mais, girasole e soia è 130° oppure 170° se modificati, dell'olio extra vergine di oliva è 180° e dell'olio di semi di arachide 200°.

5 - Quanti kg di olive servono per avere 1 litro di olio extravergine?

5 kg !

Resa circa il 20%