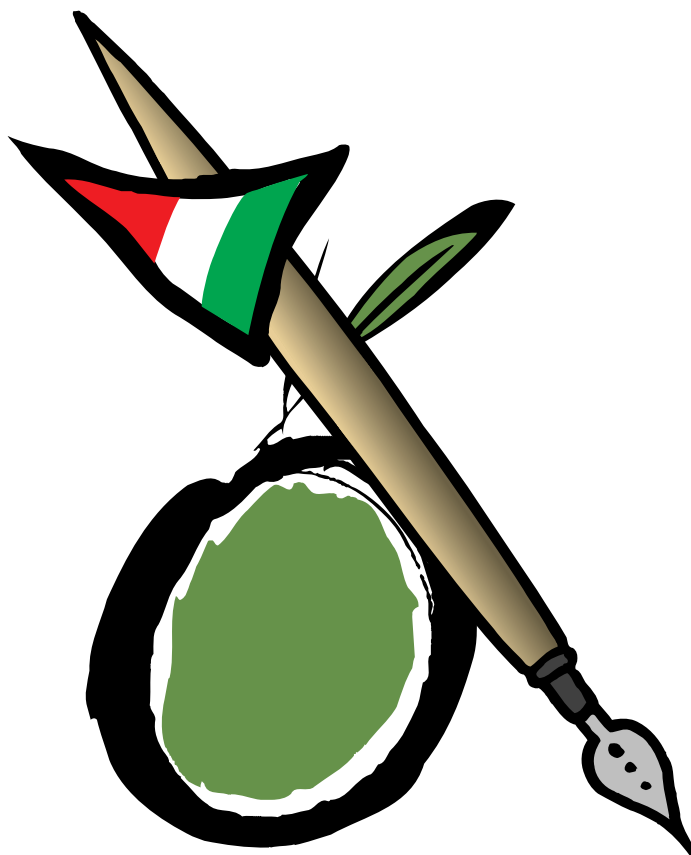




CONOSCERE L'EXTRAVERGINE

PROGRAMMA EDUCATIVO SULLA CONOSCENZA DELLE CARATTERISTICHE
ORGANOLETTICHE, CHIMICO-FISICHE E ZONE DI PRODUZIONE OLI
A DENOMINAZIONE DI ORIGINE



CONCORSO NAZIONALE
“LA MEMORIA DELL'OLIVO”





CONOSCERE L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA VUOL DIRE CONOSCERE LA CIVILTÀ, LA STORIA, LA CULTURA E LE TRADIZIONI. PERCHÈ SONO QUESTI I VALORI CHE STANNO DIETRO AD UN PRODOTTO TIPICO E CHE LO RENDONO DIVERSO DA TUTTI GLI ALTRI CHE SI TROVANO NEI NEGOZI O NEGLI SCAFFALI DEI SUPERMERCATI. SONO QUESTI I MESSAGGI CHE BISOGNA FAR ARRIVARE AI CONSUMATORI, SOPRATTUTTO AI PIÙ GIOVANI, PERCHÈ ESSI CONOSCANO, E QUINDI APPREZZINO, I BUONI PRODOTTI DELLA NOSTRA TERRA. STIMOLANDO, PERCHÈ NO, IL DESIDERIO DI ANDARE A VEDERE PERSONALMENTE COME VENGONO RACCOLTE LE OLIVE O COME FUNZIONA UN FRANTOIO.

L'ASSOCIAZIONE NAZIONALE CITTÀ DELL'OLIO, GRAZIE AL MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE, HA PRODOTTO QUESTO LIBRETTO PER DIFFONDERE LA CULTURA DELL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA FRA I RAGAZZI DELLE SCUOLE ELEMENTARI E MEDIE NELL'AMBITO DI UN CONCORSO NAZIONALE DENOMINATO "LA MEMORIA DELL'OLIVO".

È LA PRIMA EDIZIONE, MA ABBIAMO GIÀ L'AMBIZIONE DI CRESCERE FINO A COINVOLGERE, NEI PROSSIMI ANNI, TUTTI GLI STUDENTI ITALIANI. PERCHÈ CREDIAMO CHE L'EDUCAZIONE ALL'USO ED ALLA CONOSCENZA DI QUESTO PRODOTTO, SIN DALL'INFANZIA, AIUTI A CAPIRE E COMPRENDERE MEGLIO LA RICCHEZZA E LE POTENZIALITÀ DELLA NOSTRA AGRICOLTURA.



CARLO ANTONINI
PRESIDENTE ASSOCIAZIONE NAZIONALE CITTÀ DELL'OLIO



I. ORIGINI STORIA AMBIENTE



LE VARIETÀ DI OLIVO DIFFUSE ATTUALMENTE DERIVANO DAGLI OLIVI AD-
DOMESTICATI DALL'UOMO CIRCA **6.000** ANNI FA, NELL'AREA SIRO-
PALESTINESE, DOVE SONO STATE RINVENUTE LE PIÙ ANTICHE TESTIMO-
NIANZE DI COLTIVAZIONE.

*"I POPOLI DEL MEDITERRANEO COMINCIARONO AD USCIRE DALLA BARBARIE QUAN-
DO IMPARARONO A COLTIVARE L'OLIVO E LA VITE".*

COSÌ SCRIVEVA TUCIDIDE NEL V SECOLO A.C.. QUELLA DELL'OLIVO È
UNA STORIA LUNGA CHE ACCOMPAGNA LO SVILUPPO DELLA CIVILTÀ ME-
DITERRANEA E RAPPRESENTA UNO DEI SIMBOLI E DELLE COMPONENTI PIÙ
SIGNIFICATIVE DEL SUO AMBIENTE QUALE OGGI CI SI PRESENTA.

L'OLIVO, IL CUI NOME BOTANICO È "*OLEA EUROPEA SATIVA*", FAMIGLIA
OLEACEE, ESISTE IN NUMEROSE VARIETÀ, CON OLTRE **700** TIPI LOCALI,
CHIAMATE "CULTIVAR", DIFFUSE IN UN AREALE CHE SI ESTENDE TRA IL **35°**
E IL **45°** PARALLELO DI LATITUDINE NORD, UNA FASCIA A CLIMA TEMPE-
RATO CHE BEN CORRISPONDE ALLE SUE ESIGENZE IN FATTO DI TEMPERA-
TURA MASSIMA E MINIMA; QUESTO INSIEME DI CARATTERISTICHE È SPLEN-
DIDAMENTE OFFERTO DA TUTTA LA FASCIA COSTIERA MEDITERRANEA, E IN
PARTICOLARE DA QUELLA ITALIANA; NON A CASO L'ITALIA RIMANE IL MAG-
GIORE PRODUTTORE DI OLIO DI QUALITÀ.

GLI ULTIMI DECENNI HANNO SEGNA TO L'ESPANSIONE DELL'OLIVICOLTURA
IN PAESI MAI PRIMA RAGGIUNTI, COME L'AUS TRALIA, L'ARGENTINA, LA

CALIFORNIA E NUOVA ZELANDA MA L'AREA MEDITERRANEA DETIENE, NEL COMPLESSO, IL QUASI COMPLETO
MONOPOLIO DELLA PRODUZIONE MONDIALE.

LA SCELTA DELLE CULTIVAR DA IMPIANTARE, REGIONE PER REGIONE, DIPENDE STRETTAMENTE DALLE CARATTERI-
STICHE GEOMORFOLOGICHE DEL TERRENO E DALLE CONDIZIONI BIOCLIMATICHE DELL'OLIVETO; OGNI ZONA HA
PERCIÒ SELEZIONATO, NEL CORSO DEI SECOLI, ALCUNE CULTIVAR CHE, GRAZIE AD UN PROGRESSIVO ADATTAMEN-
TO, HANNO ASSUNTO CARATTERISTICHE DI TIPICITÀ, OGGI RICONOSCIUTE DALLA NORMATIVA IN VIGORE SULLA
DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA - REG. CEE N. 2081/1992.

LE VARIETÀ FONDAMENTALI, CHE POSSONO ESSERE CONSIDERATE CAPOSTIPITI DI TUTTE LE ALTRE, SONO IN ITALIA
LA LIGURE TAGGIASCA, LA FRANTOIO, DIFFUSA NEL CENTRO DEL PAESE, LA MORAILO, ANCH'ESSA CENTR'ITALIANA,
LA LAZIALE CARBONCELLA, LA MARCHIGIANA SARGANO, TIPICA DI ASCOLI PICENO, LA CORATINA PUGLIESE, LA
CAROLEA CALABRESE, LA NOCELLARA E L'OGLIAROLA, VARIETÀ SICILIANE ED ALTRE ANCORA.



2. L'OLIVETO E L'OLIVA

LE MOLTEPLICI VARIETÀ CONFERISCONO ALL'OLIVO
CARATTERISTICHE MORFOLOGICHE ANCHE MOLTO
DISOMOGENE, CHE DIVENGONO TIPICHE DEL PAE-
SAGGIO CHE LE OSPITA: SI HANNO OLIVI CON CON-
FORMAZIONE A CESPUGLIO (SARDEGNA) E CULTIVAR
A PREVALENTE SVILUPPO VERTICALE. TALI CARATTE-
RISTICHE HANNO PROFONDE CONSEGUENZE SULLE
TECNICHE COLTURALI, ANCHE IN RAPPORTO ALLA
PENDENZA ED ALLA CONFORMAZIONE DEL TERRE-
NO CHE OSPITA LE PIANTE.

LE FOGLIE, SEMPREVERDI, DI FORMA OVALE
LANCEOLATA, HANNO COLORE BIANCASTRO SULLA
PAGINA INFERIORE; I FIORI SONO PICCOLI, DI COLO-
RE BIANCO VERDASTRO E SI PRESENTANO UNITI A



GRAPPOLO IN QUANTITÀ ABBONDANTE DURANTE LA FASE DELLA MIGNOLATURA (INTORNO A MAGGIO-GIUGNO). SOLO UNA PICCOLA PERCENTUALE DEI FIORI SI TRASFORMA IN FRUTTO, A CAUSA DELLE ABBONDANTI CADUTE PRECOCI. I FRUTTI COMINCIANO A SVILUPParsi NEL CORSO DELL'ESTATE, E RAGGIUNGONO INTORNO A SETTEMBRE LA FASE DETTA DELL'INVAIATURA, L'INIZIO CIOÈ DELL'EFFETTIVA MATURAZIONE CON IL MUTAMENTO DELLA COLORITURA ESTERNA VERSO IL BRUNO. LA MATURAZIONE COMPLETA VIENE RAGGIUNTA, A SECONDA DELLE REGIONI, IN UN PERIODO COMPRESO TRA NOVEMBRE E MARZO.

ANCHE SE L'ASPETTO ESTERNO PRESENTA DIFFERENZE SPICcate PER DIMENSIONI E CARATTERISTICHE, DA UNA VARIETÀ ALL'ALTRA, LA STRUTTURA DEL FRUTTO DELL'OLIVO, DEFINITO IN TERMINE BOTANICO DRUPA, HA UNA COMPOSIZIONE COSTANTE, FORMATA DA UN'EPIDERMIDE (O EPICARPO), UNA PARTE CARNOSA, O MESOCARPO, CHE CONTIENE CIRCA IL 70% DELLA MATERIA GRASSA; IL NOCCIOLO LEGNOSO, O ENDOCARPO, FORNISCE NELL'INSIEME IL RESTANTE 30% DI OLIO.

L'OLIO COMINCIA A FORMARSI CON IL PROGREDIRE DELLA MATURAZIONE DEL FRUTTO, GIUNGENDO ALLA MASSIMA QUANTITÀ QUANDO L'OLIVA ASSUME LA SUA COLORAZIONE PIÙ INTENSA; FINO ALLA FASE DELL'INVAIATURA LE OLIVE NON CONTENGONO OLIO, MA UN'INSIEME DI ACIDI ORGANICI E ZUCCHERI.

ALLA FINE DELLA MATURAZIONE L'OLIVA RISULTA COSÌ COMPOSTA:

50%	ACQUA
20-24%	OLIO
20%	CARBOIDRATI
6%	CELLULOSA
1.5%	PROTEINE
1,5%	CENERI



A SECONDA DELLE CARATTERISTICHE DELLA "DRUPA", LE VARIE CULTIVAR SONO DEFINITE "DA OLIO" O "DA MENSA". IN GENERALE, VENGONO PREFERITE PER LA MENSA LE OLIVE PIÙ GRANDI E CON PIÙ ELEVATO RAPPORTO POLPA/NOCCIOLO; PER LE CULTIVAR DA OLIO, I REQUISITI PRINCIPALI SONO LA RESA IN OLIO E SOPRATTUTTO LA SUA QUALITÀ ALLA SPREMITURA. ESISTONO POI VARIE CULTIVAR I CUI FRUTTI HANNO UN DUPLICE UTILIZZO, POSSONO CIOÈ ESSERE CONSUMATI DIRETTAMENTE O SOTTOPOSTI A FRANGITURA. IL GRADO DI MATURAZIONE RAGGIUNTO DALLE DRUPE AL MOMENTO DELLA RACCOLTA È FONDAMENTALE PER LA DETERMINAZIONE DELLE CARATTERISTICHE ORGANOLETTEICHE DELL'OLIO, QUELL'INSIEME CIOÈ DI TRATTI DISTINTIVI CHE VERRANNO PERCEPITI DAL CONSUMATORE AL PRIMO ASSAGGIO: A UNA MATURAZIONE PIÙ PIENA CORRISPONDERANNO OLI DI COLORE GIALLO ORO, CON BASSO LIVELLO DI ACIDITÀ CHE TENDE PERÒ A RISALIRE IN CASO DI MATURAZIONE ULTERIORMENTE PROTRATTA, MENTRE IL CARATTERISTICO COLORE VERDE DEGLI OLI TOSCANI O PUGLIESI, RICCHI DI CLOROFILLA, È ANCHE INDIZIO DI RACCOLTA PRECOCE.

GRADO DI MATURAZIONE, SISTEMA DI RACCOLTA, STOCCAGGIO, TRASPORTO E TEMPO CHE INTERCORRE FRA QUESTE ULTIME OPERAZIONI E IL MOMENTO DELLA FRANGITURA INCIDONO MOLTISSIMO SULLA QUALITÀ FINALE DELL'OLIO PRODOTTO.



3. LA TRASFORMAZIONE DEL PRODOTTO

DOPO CHE LE OPERAZIONI DI RACCOLTA SONO STATE COMPLETATE NEL MODO PIÙ CORRETTO, È ALTRETTANTO IMPORTANTE CHE LE OLIVE VENGANO TRASPORTATE CON OGNI PRECAUZIONE E NEI TEMPI PIÙ BREVI AL FRANTOIO; IL PESO STESSO DELLE DRUPE AMMASSATE PROVOCA AMMACCATURE NEI FRUTTI DEGLI STRATI INFERIORI, CON CONSEGUENTE ATTACCO DI MUFFE ED INIZIO DI FERMENTAZIONE.

E' BENE, PERCIÒ, CHE IL TRASPORTO AVVENGA IN CESTE BEN AREATE, E CHE LA LAVORAZIONE SIA COMPIUTA NEI TEMPI PIÙ BREVI.

PRIMA DI PROCEDERE ALLA FASE DI ESTRAZIONE, LE OLIVE VENGONO SOTTOPOSTE AD ALCUNE IMPORTANTI OPERAZIONI; ATTRAVERSO MACCHINE AUTOMATICHE AD ASPIRAZIONE, ESSE VENGONO SEPARATE DAL FOGLIAME RESIDUO E DALLE IMPURITÀ; SEGUE POI UN LAVAGGIO CON CIRCOLAZIONE FORZATA DI ACQUA, CHE ELIMINA I RESIDUI E LE IMPURITÀ VEGETALI E MINERALI.



LE OLIVE SONO PRONTE, A QUESTO PUNTO, PER ESSERE AVVIATE AI PROCEDIMENTI PIÙ IMPEGNATIVI CHE DA MILLENNI SI RIPETONO PRESSOCHÉ IMMUTATI: FRANGITURA E GRAMOLAZIONE SONO LE DUE OPERAZIONI CHE, SUCCESSIVE L'UNA ALL'ALTRA, PORTANO AD OTTENERE LA PASTA DI OLIVA CHE SARÀ SOTTOPOSTA ALLA SPREMITURA VERA E PROPRIA.

FRANGERE VUOL DIRE LETTERALMENTE ROMPERE: IN QUESTA FASE INFATTI LA POLPA E I NOCCIOLI DELLE OLIVE VENGONO LACERATI A FONDO ATTRAVERSO UN ENERGICO TRATTAMENTO, ESEGUITO CON LA MOLAZZA O CON I PIÙ MODERNI E RAPIDI FRANGITORI A MARTELLI. DA QUESTA PRIMA FASE SI OTTIENE UNA MASSA ANCORA GROSSOLANA COMPOSTA DI POLPA SMINUZZATA E DI FRAMMENTI DI NOCCIOLO, CHE SVOLGONO FUNZIONE DRENANTE, FACILITANDO LA SEPARAZIONE DELLA PARTE LIQUIDA DELLA PASTA DA QUELLA SOLIDA.

LA PASTA COSÌ OTTENUTA VIENE A QUESTO PUNTO SOTTOPOSTA AD UN LENTO RIMESCOLAMENTO NELLE MACCHINE GRAMOLATRICI, IN MODO DA ROMPERE LE EMULSIONI ACQUA-OLIO FORMATESI DURANTE LA FRANGITURA, RIUNENDO LE GOCCIOLINE DI OLIO MOSTO IN GOCCE SEMPRE PIÙ GRANDI.

QUESTE PRIME FASI HANNO MANTENUTO NEI SECOLI QUASI INALTERATE LE LORO CARATTERISTICHE ED I LORO PROCEDIMENTI; SONO CAMBIATI SOPRATTUTTO I MATERIALI IMPIEGATI PER L'ALLESTIMENTO DEI FRANTOI, DOVE L'ACCIAIO INOSSIDABILE, PER LE SUE PROPRIETÀ DI INALTERABILITÀ E SOPRATTUTTO DI IGIENICITÀ, HA PRESO IL SOPRAVVENTO SUL GRANITO E SUL LEGNO.

UNA VOLTA SEPARATO IL MOSTO OLEOSO, SI PROCEDE ALLA FASE DELL'ESTRAZIONE VERA E PROPRIA, CHE PORTA ALLA DEFINITIVA SEPARAZIONE DELLE TRE COMPONENTI DELLA PASTA, OSSIA SANSA, ACQUA DI VEGETAZIONE ED OLIO.

ESISTONO VARI METODI PER GIUNGERE AL PRODOTTO FINITO, CIASCUNO DEI QUALI SI È ANDATO PERFEZIONANDO GRAZIE ALL'ACCUMULO DI ESPERIENZE CONDOTTE NEI SECOLI.

A GRANDI LINEE POSSONO ESSERE RICONDOTTI A DUE GRANDI GRUPPI, FONDATI SUL CARATTERE DISCONTINUO O CONTINUO DELL'OPERAZIONE.

AL PRIMO GRUPPO, AD ESEMPIO, FA CAPO IL PIÙ TRADIZIONALE DEI SISTEMI, L'ESTRAZIONE PER PRESSIONE MECCANICA: LA PASTA VIENE POSTA SU DISCHI DI FIBRA VEGETALE (I FISCOLI, CHE OGGI PIÙ SPESSO SONO FATTI DI MATERIALI SINTETICI CHE VENGONO VIA VIA IMPIALATI SOTTO LA PRESSA, DOVE LA PRESSIONE CRESCENTE, NELL'ARCO DI CIRCA UN'ORA, FA FUORIUSCIRE LA COMPONENTE LIQUIDA OLEOSA - OLIO MOSTO). LA PARTE SOLIDA, CHE DOPO LA SPREMITURA RESTA ADERENTE AI FISCOLI, È LA SANSA.

I METODI CONTINUI, OGGI MAGGIORMENTE UTILIZZATI, HANNO SOSTITUITO ALLA PRESSIONE ALTRI PRINCIPI FISICI CHE CONDUCONO ALLA SEPARAZIONE DELL'OLIO DALLA PARTE SOLIDA. IL SISTEMA ESTRATTIVO PER CENTRIFUGAZIONE, AD ESEMPIO, SFRUTTANDO IL DIVERSO PESO SPECIFICO DEI SINGOLI COMPONENTI, CONDUCE PRIMA ALLA SEPARAZIONE DI SANSA E PARTE LIQUIDA, E IN SEGUITO ISOLA LA COMPONENTE OLEOSA DALL'ACQUA DI VEGETAZIONE. UN ALTRO METODO INGEGNOSO E IGIENICO, LA PERCOLAZIONE, FA LEVA INVECE SULLA DIVERSA TENSIONE SUPERFICIALE CHE L'OLIO POSSIEDE RISPETTO ALL'ACQUA DI VEGETAZIONE; DALL'IMMERSIONE RITMICA DI LAMINE DI METALLO INOSSIDABILE NELLA PASTA DI OLIVE, VIENE PROGRESSIVAMENTE RACCOLTO IL LIQUIDO CHE ADERISCE ALLA LORO SUPERFICIE. CON QUESTO SISTEMA SI ESTRAE DAL 60 % AL 70 % DELL'OLIO CONTENUTO NELLA PASTA DI OLIVE; IL RIMANENTE VIENE SEPARATO DAI RESIDUI DI BUCCIA E DI NOCCIOLI IN UN SISTEMA CENTRIFUGO.

L'OLIO OTTENUTO AL TERMINE DI TALI OPERAZIONI, INDIPENDENTEMENTE DAL METODO IMPIEGATO, È UN OLIO TORBIDO E OPALESCENTE E CONTIENE IN SOSPENSIONE MUCILLAGINI, BOLLICINE D'ARIA E RESIDUI D'ACQUA NEBULIZZATA. È NECESSARIO UN PERIODO DI RIPOSO AFFINCHÉ TUTTE LE SOSTANZE ESTRANEE NON SI DEPOSITINO SUL FONDO (DECANTAZIONE), DOPODICHÉ SI PROCEDE AL TRAVASO.

OLTRE A QUESTO SISTEMA IL PRODOTTO PUÒ ESSERE SOTTOPOSTO AD UN PROCESSO DI FILTRAZIONE, CHE GLI CONFERISCE IL COLORE LIMPIDO E BRILLANTE CHE CONOSCIAMO, EVITANDO CHE LA PERMANENZA DI PARTICELLE VEGETALI NE ACCELERI I FENOMENI DI IRRANCIDIMENTO.

A QUESTO PUNTO L'OLIO "NUOVO" È PRONTO PER ESSERE AVVIATO VERSO I LUOGHI DI CONSUMO.





4. LA QUALITÀ

IN UN ARTICOLO DI “TECNOLOGIE ALIMENTARI” IL PROF. GIOVANNI AMELOTI DELL’UNIVERSITÀ DI MILANO SOTTOLINEA: “GLI ASPETTI PRINCIPALI CHE NELL’AMBITO DELL’OLIO DI OLIVA CARATTERIZZANO LA QUALITÀ SONO I CARATTERI ORGANOLETTICI, LA STABILITÀ ALL’OSSIDAZIONE, L’ASSENZA DI CONTAMINANTI, COME FITO FARMACI, FITO ORMONI, ANTIPARASSITARI, SOLVENTI IDROCARBURICI E CLORODERIVATI, E, NATURALMENTE, LE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI ESPRESSE IN TERMINI DI ACIDI GRASSI SATURI, MONOINSATURI E POLINSATURI, PRESENZA DI FITOSTEROLI, VITAMINE ED ANTIOSSIDANTI NATURALI.

COME PER OGNI PRODOTTO DI TRASFORMAZIONE AGRO-ALIMENTARE, IL PREGIO DELL’OLIO CONSISTE, QUINDI, NEL MANTENIMENTO E NELL’ESALTAZIONE DELLE CARATTERISTICHE PROPRIE DELLA MATERIA PRIMA DI ORIGINE, OSSIA DELLE OLIVE.”E’, DUNQUE, NECESSARIO PREMETTERE CHE È IMPOSSIBILE PRODURRE UN OLIO BUONO PARTENDO DA UNA MATERIA PRIMA SCADENTE, NEMMENO UTILIZZANDO I PIÙ SOFISTICATI PROCEDIMENTI DI ESTRAZIONE; DI QUI DISCENDE LA NECESSITÀ DI UNA ACCURATA SELEZIONE A MONTE DEI FRUTTI, POSTO CHE OGNI LORO DIFETTO INFLUENZERÀ DIRETTAMENTE IL RISULTATO DELLA SPREMITURA, CON L’ELIMINAZIONE PREVENTIVA DEI RACCOLTI ATTACCATI DA PARASSITI O COLPITI DA GELATE.

AD OGGI NON ABBIAMO ANCORA UNO STRUMENTO CHE, BASANDOSI SU PARAMETRI CHIMICO-FISICI, SIA IN GRADO DI VALUTARE OGNI SINGOLO COMPONENTE CHE PARTECIPÌ A FORMARE LE INFINITE TONALITÀ AROMATICHE DI UN EXTRAVERGINE;

E’ FONDAMENTALE ALLORA AFFIDARSI ALL’ANALISI SENSORIALE. LE CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE CI PERMETTONO, INFATTI, DI DISTINGUERE PRODOTTI CHE LE DETERMINAZIONI ANALITICHE POSSONO DECRETARE IDENTICI.

LA QUALITÀ RICONOSCIUTA AGLI OLI EXTRAVERGINI È INFATTI LA RISULTANTE DI DUE DIVERSI ORDINI DI INDAGINE: DA UNA PARTE, LE ANALISI CHIMICO-FISICHE, INTESA AD ACCERTARE LA REALE COMPOSIZIONE IN TERMINI PERCENTUALI DELLA MATERIA GRASSA ED IL SUO GRADO DI ACIDITÀ; DALL’ALTRA, L’ESAME ORGANOLETTICO, CHE GIUDICA L’OLIO DAL PUNTO DI VISTA DELLE SUE CARATTERISTICHE VISIVE, OLFATTIVE, E DI GUSTO E NE VALUTA PREGI E DIFETTI.

E’ FONDAMENTALE RICORDARE CHE L’OLIO D’OLIVA È IL PRIMO PRODOTTO ALIMENTARE PER CUI L’ANALISI SENSORIALE, BASATA SUL SISTEMA DEL PANEL TEST (PARTICOLARE METODOLOGIA ANALITICA STANDARDIZZATA CHE VEDE OPERARE UN GRUPPO DI ASSAGGIATORI SELEZIONATI, ISTRUITI ED ALLENATI), COSTITUISCE UNA DISCRIMINANTE MERCEOLOGICA; NELL’ALLEGATO XII “VALUTAZIONE ORGANOLETTICA DELL’OLIO DI OLIVA VERGINE” DEL REGOLAMENTO C.E.E. N. 2568/91 SI STABILISCE CHE UN OLIO DEBBA ESSERE SOTTOPOSTO ALL’ASSAGGIO AL FINE DI DETERMINARNE, MEDIANTE PUNTEGGIO, LA CATEGORIA MERCEOLOGICA DI APPARTENENZA.

OCCORRE INDICARE CHE È IN VIA DI RECEPIMENTO DA PARTE DELL’U.E. UNA NUOVA SCHEDA DI VALUTAZIONE, ELABORATA IN SEDE C.O.I., LA CUI COMPILAZIONE NON PREVEDE PIÙ L’ESPRESSIONE DI UN PUNTEGGIO MA L’INDICAZIONE, SU DI UN SEGMENTO ORIENTATO, DELL’INTENSITÀ PERCEPITA PER CIASCUNO DEGLI ATTRIBUTI NEGATIVI E POSITIVI.

L’OLIO D’OLIVA È COSÌ CLASSIFICATO SOTTO LA DENOMINAZIONE:

VERGINE EXTRA: QUANDO LA MEDIANA DEI DIFETTI È UGUALE A 0 E LA MEDIANA DEL FRUTTATO È SUPERIORE A 0;

VERGINE: QUANDO LA MEDIANA DEI DIFETTI È SUPERIORE A 0 E INFERIORE O PARI A 2,5 E LA MEDIANA DEL FRUTTATO È SUPERIORE A 0;

VERGINE CORRENTE: QUANDO LA MEDIANA DEI DIFETTI È SUPERIORE A 2,5 E INFERIORE O PARI A 6,0 O QUANDO LA MEDIANA DEI DIFETTI È INFERIORE O PARI A 2,5 E LA MEDIANA DEL FRUTTATO È PARI A 0.





4.1. L'ANALISI SENSORIALE

L'ANALISI SENSORIALE, SCIENZA RELATIVAMENTE RECENTE, VALUTA LE CARATTERISTICHE DI UN PRODOTTO ALIMENTARE CHE INTERAGISCONO CON I NOSTRI ORGANI DI SENSO E, PER OGNIUNA DI QUESTE, INDIVIDUA PARTICOLARI DESCRITTORI CHE LA IDENTIFICHINO E LA QUANTIFICHINO. LE PIÙ MODERNE CORRENTI DI PENSIERO INTENDONO PER QUALITÀ ALIMENTARE L'INSIEME DELLE CARATTERISTICHE INTRINSECHE ED ESTRINSECHE DI UN ALIMENTO IN GRADO DI SODDISFARE I BISOGNI PSICO-FISIOLOGICI DEL CONSUMATORE, DELEGANDO A QUEST'ULTIMO LA SCELTA DEI CIBI SULLA BASE DEI SUOI ORGANI DI SENSO E DELLE SUE PRECEDENTI ESPERIENZE ORGANOLETTECO NUTRIZIONALI.

IL PRODUTTORE DEVE QUINDI GARANTIRE LA SICUREZZA E LA IGIENICITÀ DEL PRODOTTO, MENTRE SPETTA AL CONSUMATORE IL COMPITO DI SCEGLIERE NELLA VASTA GAMMA DI PRODOTTI IN COMMERCIO. FONDAMENTALE È, QUINDI, UNA MASSICCIA, EFFICACE E MIRATA AZIONE DI ISTRUZIONE AFFINCHÉ UN MAGGIOR BAGAGLIO CULTURALE GUIDI IL CONSUMATORE NELLE SCELTE PIÙ OPPORTUNE.

L'ANALISI SENSORIALE SFRUTTA LA CAPACITÀ DEGLI ORGANI DI SENSO DI REAGIRE A STIMOLI DI ORIGINE CHIMICA, CHIMICO-FISICA E FISICA; IL SISTEMA NERVOSO PERIFERICO PERMETTE L'INTERCONNESSIONE TRA L'AMBIENTE CIRCOSTANTE ED IL CERVELLO CHE, RACCHIUSO NELLA SCATOLA CRANICA, NON PUÒ INTERAGIRE DIRETTAMENTE CON L'AMBIENTE ESTERNO.

I SENSI MAGGIORMENTE COINVOLTI NELLA PERCEZIONE DELLE CARATTERISTICHE ORGANOLETTECHE DEGLI ALIMENTI SONO IL GUSTO, L'OLFATTO E LA VISTA, MENTRE L'UDITO ED IL TATTO GIOCANO SPESSO UN'IMPORTANZA SECONDARIA; LE DIVERSE PROPRIETÀ ORGANOLETTECHE VENGONO VALUTATE TRAMITE I CINQUE SENSI: ASPETTO, COLORE E FORMA CON LA VISTA, CONSISTENZA E CARATTERISTICHE AD ESSA COLLEGATE (FLUIDITÀ, VISCOSITÀ, FRIABILITÀ) CON IL TATTO E L'UDITO, AROMA CON L'OLFATTO, SAPORE CON IL GUSTO, E FLAVOR CON I SENSI COMBINATI DELL'OLFATTO E DEL GUSTO.



4.1.1. IL GUSTO

IL GUSTO INDIVIDUA QUATTRO SAPORI FONDAMENTALI: IL SALATO, IL DOLCE, L'ASPRO (O ACIDO) E L'AMARO. IL SENSO DEL GUSTO RISIEDA NEI BOTTONI GUSTATIVI; LA NOSTRA BOCCA È IN GRADO DI RICONOSCERE I SAPORI DEGLI ALIMENTI PER LA PRESENZA SULLA SUA SUPERFICIE DI QUESTE PARTICOLARI STRUTTURE DISTRIBUITE SU TUTTA LA MUCOSA DELLA CAVITÀ BOCCALE, MA PARTICOLARMENTE ABBONDANTI SULLE PAPILLE GUSTATIVE PRESENTI SULLA LINGUA. LE PAPILLE GUSTATIVE SONO DI QUATTRO TIPI: FUNGIFORMI, FILIFORMI, CIRCUMVALLATE E FOLIATE E SI DIFFERENZIANO IN BASE ALLA LORO FUNZIONE SENSORIALE E AL NUMERO DI BOTTONI GUSTATIVI SU DI ESSE PRESENTI. I QUATTRO RECETTORI GUSTATIVI FONDAMENTALI NON SONO UNIFORMEMENTE DISTRIBUITI SULLA LINGUA, PER TALE MOTIVO ALCUNE REGIONI LINGUALI SONO PIÙ SENSIBILI DI ALTRE NEI CONFRONTI DI UNA PARTICOLARE SENSAZIONE. LA PUNTA DELLA LINGUA, RICCA DI



PAPILLE FUNGIFORMI, È PARTICOLARMENTE STIMOLATA DALLE SOSTANZE “DOLCI”; AI SUOI LATI PREVALGONO LE PAPILLE FILIFORMI CHE PERCEPISCONO IN MANIERA PREPONDERANTE LE SENSAZIONI DI “SALATO”; DIETRO QUESTE LE PAPILLE FOLIATE PREDILIGONO “L’ASPRO”, MENTRE LA BASE DELLA LINGUA, RICCA DI PAPILLE CIRCUMVALLATE, REAGISCE MAGGIORMENTE IN PRESENZA DI SOSTANZE “AMARE”. DALLA PRIMA INFANZIA ALL’ETÀ ADULTA IL NUMERO DI BOTTONI GUSTATIVI TENDE PROGRESSIVAMENTE A DIMINUIRE, NORMALMENTE UN ADULTO NE PRESENTA CIRCA 2.000. DA QUESTA VELOCE PRESENTAZIONE POSSIAMO CAPIRE COME LA PRESENZA DI UN NUMERO PIÙ O MENO ELEVATO DI PAPILLE GUSTATIVE ED UNA LORO DIFFERENTE DISTRIBUZIONE FACCIA VARIARE LE CAPACITÀ SENSORIALI DI OGNUNO DI NOI. TUTTI SAPPIAMO CORRERE; BEN POCHI, PERÒ, POSSONO CORRERE I 100 METRI PIANI IN TEMPI INFERIORI AI 10 SECONDI!!!



4.1.2. L’OLFATTO

QUANDO UN FORTE RAFFREDDORE CI FA STARE CON IL NASO TAPPATO, NON RIUSCIAMO A DISTINGUERE I SAPORI DI QUELLO CHE MANGIAMO; L’OLFATTO È INFATTI IMPORTANTISSIMO NELLA PERCEZIONE DEI SAPORI.

SONO LE CELLULE OLFATTIVE, PRESENTI NELLA REGIONE SUPERIORE DELLA CAVITÀ NASALE, L’ELEMENTO PRINCIPALE DELLA RICEZIONE OLFATTIVA. RISPONDENDO ALLA STIMOLAZIONE CHIMICA DELLE SOSTANZE ODOROSE RICONOSCONO CATEGORIE DI MOLECOLE CON PARTICOLARI CARATTERISTICHE.



4.1.3. LA VISTA

LA VISTA DI UN CIBO PUÒ SCATENARE IN NOI TUTTA UNA SERIE DI MANIFESTAZIONI INCONDIZIONATE, PENSIAMO ALLO STIMOLO DELLA FAME O ANCOR PIÙ A QUELLO DELL’APPETITO!

NON VEDERE QUELLO CHE MANGIAMO PUÒ FARCI ESSERE DIFFIDENTI; PROVATE AD INTRODURRE UN CIBO IN BOCCA CON GLI OCCHI BENDATI - SICURAMENTE MANIFESTERETE MOLTE PERPLESSITÀ.

IL COLORE DEGLI ALIMENTI È SENZA DUBBIO LA CARATTERISTICA VISIVA PIÙ IMPORTANTE E PUÒ AVERE IMPORTANTISSIMI RIFLESSI PSICOLOGICI; AVERE NEL PIATTO UN CIBO AZZURRO O VIOLA PUÒ NON INVOLGIARE L’ASSAGGIO, MENTRE UN CIBO COLOR CREMA O MARRONE CHIARO SICURAMENTE DARÀ FORTI STIMOLAZIONI.

NELL’ASSAGGIO DEGLI OLI I PARERI SULLA NECESSITÀ DI UNA VALUTAZIONE VISIVA SONO DISCORDI. CHI DI OLIO HA MOLTA ESPERIENZA SA BENE CHE IL GIUDIZIO VISIVO NON È BASILARE, MA PUÒ GIÀ EVIDENZIARE PREGI E DIFETTI DI UN EXTRAVERGINE; AGITARE L’OLIO NELLA BOTTIGLIA DÀ GIÀ ALCUNE INTERESSANTI INDICAZIONI SULLA SUA PULIZIA E SULLA SUA ROTONDITÀ; UN CAMPIONE TENDENTE ALL’ARANCIO DENOTERÀ UN INCIPIENTE STATO DI OSSIDAZIONE.

CHI NON HA ESPERIENZA NELLA DEGUSTAZIONE È BENE CHE ASSAGGI UN OLIO SENZA VEDERNE IL COLORE: I PRIMI ASSAGGI CHE FACCIAMO POSSONO INFATTI ESSERE CONDIZIONATI DALLE NOSTRE ABITUDINI DI CONSUMO, PER CUI SAREMO PORTATI A SCARTARE OLI TROPPO VERDI O TROPPO GIALLI IN QUANTO NON RISPONDONO AI NOSTRI STANDARD.

UNA CARATTERISTICA ORGANOLETTICA PARTICOLARE CHE POSSIEDONO GLI ALIMENTI E CHE SI VALUTA CON L’INTERVENTO DI UDITO, OLFATTO, GUSTO E SOPRATTUTTO CON IL TATTO DELLA CAVITÀ ORALE È LA DETERMINAZIONE DELLA “CONSISTENZA”. IN QUESTA VALUTAZIONE GENERALE INTERVENGONO ANCHE LA MASTICAZIONE E LA SECREZIONE SALIVARE; TUTTE QUESTE SENSAZIONI, PIÙ O MENO CONDIZIONATE, DEFINISCONO LA REOLOGIA DI UN ALIMENTO.

NELL’ASSAGGIO DI UN OLIO LA MASTICAZIONE NON GIOCA UN RUOLO FONDAMENTALE; MOLTO IMPORTANTE È INVECE LA PRESENZA DI SOSTANZE ASTRINGENTI CHE, FACENDO PRECIPITARE LE PROTEINE CONTENUTE NELLA SALIVA, CONFERISCONO QUELLA SENSAZIONE CARATTERISTICA, AVVERTIBILE QUANDO SI MANGIA UN FRUTTO IMMATURO CHE “LEGA LA BOCCA”.



4.2. I COMPONENTI DI UN OLIO E LE CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

GLI OLI VEGETALI SONO FONDAMENTALMENTE FORMATI DA COMPOSTI GLICERIDICI (95-99,7%), ACIDI MONOINSATURI, POLINSATURI E SATURI, E DAI COMPOSTI MINORI (0,3-5%) CHE GIOCANO UN RUOLO IMPORTANTISSIMO, SIA DAL PUNTO DI VISTA ORGANOLETTICO NUTRIZIONALE SIA DA QUELLO ANALITICO, NEL DIFFERENZIARE LA PROVENIENZA BIOLOGICA E LA CLASSIFICAZIONE MERCEOLOGICA.



SUDDIVISIONE PERCENTUALE DEGLI ACIDI GRASSI:

ACIDI GRASSI SATURI	4,3%
ACIDI GRASSI MONOINSATURI	77,0%
DI CUI:	
ACIDO OLEICO	75,7%
ACIDI GRASSI POLINSATURI	8,7%
DI CUI:	
ACIDO LINOLEICO	8,1%
ACIDO LINOLENICO	0,6%



ALLA FORMAZIONE DEL COLORE DI UN OLIO D'OLIVA CONTRIBUISCONO UN GRAN NUMERO DI PIGMENTI LIPOSOLUBILI QUALI XANTOFILLE, CLOROFILLE, CAROTENI E CAROTENOIDI.

AL PREVALERE DELLE CLOROFILLE AVREMO OLI VERDI, MENTRE UNA MAGGIORANZA DI CAROTENI E CAROTENOIDI CI DARÀ OLI DAL COLORE GIALLO PIÙ O MENO INTENSO.

LE SFUMATURE AROMATICHE EVIDENZIABILI CON IL NASO E LA BOCCA SONO DETERMINATE DA MOLTEPLICI COMPOSTI VOLATILI AROMATICI E DAI POLIFENOLI. QUESTE SOSTANZE DERIVANO DA PARTICOLARI COMPOSTI PRESENTI NELLE OLIVE CHE IN SEGUITO A PROCESSI IDROLITICI DIVENGONO PARZIALMENTE SOLUBILI NELL'OLIO. IN MOLTI OLI APPENA FRANTI TENDE A PREVALERE L'AMARO, PICCANTE ED ASTRINGENTE, TIPICHE NOTE DA ATTRIBUIRE ALL'ABBONDANZA DI FLAVONOIDI E SECOIRIDOIDI.

DENOMINAZIONI E DEFINIZIONI DEGLI OLI D'OLIVA E DEGLI OLI DI SANSÀ D'OLIVA **SECONDO LA NORMATIVA EUROPEA**

(A FINI ESEMPLIFICATIVI SOTTOLINEIAMO GLI OLI CHE POSSONO ESSERE TROVATI SUL MERCATO AL MINUTO)

OLI D'OLIVA VERGINI:

OLI OTTENUTI DAL FRUTTO DELL'OLIVO SOLTANTO MEDIANTE PROCESSI MECCANICI O ALTRI PROCESSI FISICI, IN CONDIZIONI, SEGNOTAMENTE TERMI CHE, CHE NON CAUSANO ALTERAZIONI DELL'OLIO, E CHE NON HANNO SUBITO ALCUN TRATTAMENTO DI VERSO DAL LAVAGGIO, DALLA DECANTAZIONE, DALLA CENTRIFUGAZIONE E DALLA FILTRAZIONE, ESCLUSI GLI OLI OTTENUTI MEDIANTE SOLVENTE O CON PROCESSI DI RIERSTERIFICAZIONE E QUALSIASI MISCELA CON OLI DI ALTRA NATURA.

DETTI OLI SONO OGGETTO DELLA CLASSIFICAZIONE E DELLE DENOMINAZIONI CHE SEGUONO:

OLIO D'OLIVA VERGINE EXTRA: OLIO D'OLIVA VERGINE LA CUI ACIDITÀ LIBERA ESPRESSA IN ACIDO OLEICO NON PUÒ ECCEDERE **1g PER 100g** E AVENTE LE ALTRE CARATTERISTICHE CONFORMI A QUELLE PREVISTE PER QUESTA CATEGORIA;

OLIO D'OLIVA VERGINE: OLIO D'OLIVA VERGINE LA CUI ACIDITÀ LIBERA ESPRESSA IN ACIDO OLEICO NON PUÒ ECCEDERE **2g PER 100g** E AVENTE LE ALTRE CARATTERISTICHE CONFORMI A QUELLE PREVISTE PER QUESTA CATEGORIA;

OLIO D'OLIVA VERGINE CORRENTE: OLIO D'OLIVA LA CUI ACIDITÀ LIBERA ESPRESSA IN ACIDO OLEICO NON PUÒ ECCEDERE **3,3g PER 100 g** E AVENTE LE ALTRE CARATTERISTI CHE CONFORMI A QUELLE PREVISTE PER QUESTA CATEGORIA;

OLIO D'OLIVA VERGINE LAMPANTE: OLIO D'OLIVA VERGINE LA CUI ACIDITÀ LIBERA ESPRESSA IN ACIDO OLEICO È SUPERIORE A **3,3 g PER 100g** E/O AVENTE LE ALTRE CARATTE RISTICHE CONFORMI A QUELLE PREVISTE PER QUESTA CATEGORIA;

OLIO D'OLIVA RAFFINATO: OLIO D'OLIVA OTTENUTO DALLA RAFFINAZIONE DI OLI D'OLIVA VERGINI, LA CUI ACIDITÀ ESPRESSA IN ACIDO OLEICO NON PUÒ ECCEDERE **0,5 PER 100g**.



OLIO D'OLIVA:

OLIO D'OLIVA OTTENUTO DA UN TAGLIO DI OLIO D'OLIVA RAFFINATO E DI OLI D'OLIVA VERGINI DIVERSI DALL'OLIO LAMPANTE, LA CUI ACIDITÀ ESPRESSA IN ACIDO OLEICO NON PUÒ ECCEDERE **1,5 g PER 100g**.

OLIO DI SANSÀ D'OLIVA GREGGIO: OLIO OTTENUTO MEDIANTE TRATTAMENTO AL SOLVENTE DI SANSÀ D'OLIVA, ESCLUSI GLI OLI OTTENUTI CON PROCESSI DI RIERSTERIFICAZIONE E QUALSIASI MISCELA DI OLI DI ALTRA NATURA.

OLIO DI SANSÀ D'OLIVA RAFFINATO: OLIO OTTENUTO DALLA RAFFINAZIONE DI OLIO DI SANSÀ D'OLIVA GREGGIO, LA CUI ACIDITÀ ESPRESSA IN ACIDO OLEICO NON PUÒ ECCEDERE **0,5g PER 100g**.

OLIO DI SANSÀ D'OLIVA:

OLIO OTTENUTO DA UN TAGLIO DI OLIO DI SANSÀ D'OLIVA RAFFINATO E DI OLI D'OLIVA VERGINI DIVERSI DALL'OLIO LAMPANTE, LA CUI ACIDITÀ ESPRESSA IN ACIDO OLEICO NON PUÒ ECCEDERE **1,5g PER 100g**.



5. L'ASSAGGIO DI UN OLIO

MOLTO DUBBIOSI SUI METODI EMPIRICI CHE VENGONO PROPOSTI AI NON ADDETTI AI LAVORI, LA TECNICA DELL'ASSAGGIO VARIA DA ASSAGGIATORE AD ASSAGGIATORE ED È UFFICIALMENTE REGOLATA DALLA NORMATIVA ATTUALMENTE IN VIGORE; SICURAMENTE SEGUIRE LE POCHE REGOLE QUI INDICATE PUÒ AIUTARCI AD INDIVIDUARE LE MOLTE SFACCETTATURE DI UN VERGINE OLIO.

- GUARDARE ATTENTAMENTE L'OLIO CONTRO LUCE, AGITANDOLO ALL'INTERNO DELLA BOTTIGLIA VALUTANDO-NE LA FLUIDITÀ;
- VERSARE L'OLIO IN UN BICCHIERINO, CIRCA UN CUCCHIAIO.
INUTILE UNA QUANTITÀ ECCESSIVA CHE INVECE DI MIGLIORARE L'ASSAGGIO LO PEGGIORA;
- ANNUSARE IL CAMPIONE CERCANDO DI CAPTARE TUTTE LE SENSAZIONI GRADEVOLI O SGRADREVOLI;
- SCALDARLO COL PALMO DELLA MANO PER LIBERARE ED ESALTARE LE COMPONENTI VOLATILI AROMATICHE, ASSUMERE L'OLIO ASPIRANDO DELL'ARIA CON UNA SUZIONE PRIMA LENTA E DELICATA, POI PIÙ VIGOROSA, IN MODO DA VAPORIZZARLO NEL CAVO ORALE, PORTANDOLO A DIRETTO CONTATTO CON LE PAPILLE GUSTATIVE;
- FARE RIPOSARE UN POCO LA BOCCA, MUOVENDO LENTAMENTE LA LINGUA CONTRO IL PALATO;
- RI-ASPIRARE CON LA LINGUA CONTRO IL PALATO E LABBRA SEMI APERTE
- RIPETERE DAL PUNTO 4 PER PIÙ VOLTE, TENERE L'OLIO IN BOCCA ALMENO 20 SECONDI;
- ESPELLERE L'OLIO;

CONTINUANDO A MUOVERE LA LINGUA CONTRO IL PALATO, VALUTARE ATTENTAMENTE LE SENSAZIONI RETRO-OLFATTIVE. LA RACCOMANDAZIONE PIÙ VIVA CHE SI PUÒ FARE AD UN ASSAGGIATORE ALLE PRIME ARMI È QUELLA DI NON AVERE ASSOLUTAMENTE FRETTA DI ESPELLERE L'OLIO, MA ESSERE CALMI E TRANQUILLI, CERCANDO DI MEMORIZZARE IL MAGGIOR NUMERO DI SENSAZIONI. I PRIMI ASSAGGI SARANNO IMPORTANTISSIMI PER IMPARARE A FAMILIARIZZARE CON IL VOCABOLARIO DEI PREGI E DEI DIFETTI, CHE COSTITUISCE PRATICAMENTE L'ABC DELL'ANALISTA SENSORIALE MOLTO UTILE È CERCARE DI DESCRIVERE AGLI ALTRI LE PROPRIE SENSAZIONI, CERCANDO DI METTERE A FUOCO UNA COMUNE METODOLOGIA DI COMUNICAZIONE. NON CERCATE DI INDIVIDUARE NELL'OLIO I SAPORI PIÙ STRANI, NESSUNO VI OFFRIRÀ MAI UN BICCHIERE DI OLIO; LA SUA UNICA FUNZIONE È DI ESSERE UN VALIDO SUPPORTO AI NOSTRI CIBI.



L'ASSAGGIO TECNICO VA EFFETTUATO SEGUENDO ALCUNE NORME GENERALI DI COMPORTAMENTO:

NON FUMARE ALMENO 30 MINUTI PRIMA DELL'ASSAGGIO

NON USARE ALCUN PROFUMO, SAPONE O COSMETICO IL CUI ODORE PERSISTA AL MOMENTO DELLA PROVA

NON AVER INGERITO ALCUN ALIMENTO, ALMENO UN'ORA PRIMA DELL'ASSAGGIO

ACCERTARSI CHE LE PROPRIE CONDIZIONI FISIOLOGICHE E PSICOLOGICHE SIANO POSITIVE, TALI DA NON COMPROMETTERE L'ANALISI.



5.1 IL VOCABOLARIO DELL'OLIO D'OLIVA

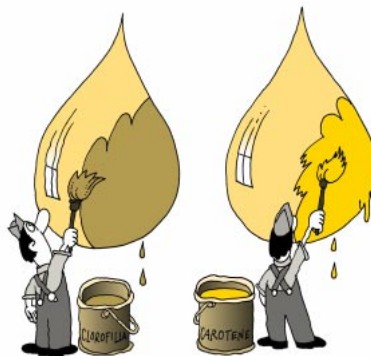
CONOSCERE A FONDO IL VOCABOLARIO DELL'OLIO D'OLIVA ED INDIVIDUARE PREGI (FRUTTATO, DOLCE O VERDE, - MANDORLATO - CARCIOFO) E DIFETTI (RISCALDO - RANCIDO - MORCHIA) È IL PRIMO DOVERE DI QUALSIASI ASSAGGIATORE ED ESIGENZA MINIMA DEL CONSUMATORE.

PER FAMILIARIZZARE CON LA TERMINOLOGIA DEGLI ASSAGGIATORI BISOGNA FARE MOLTA PRATICA, AVENDO LA PAZIENZA DI RIPETERE PIÙ VOLTE LA DEGUSTAZIONE PER MEMORIZZARE ATTENTAMENTE QUELLA SENSAZIONE A CUI ATTRIBUIRE IL DESCRITTORE CHE LA IDENTIFICA.

DA ACQUA DI VEGETAZIONE A VERME SONO PIÙ DI 30 I DESCRITTORI UTILIZZATI PER GLI OLI D'OLIVA;

PREGI E DIFETTI DEGLI OLI SONO DETERMINATI DA DIFFERENTI FATTORI QUALI:

- VARIETÀ DI OLIVO COLTIVATA;
- AREA GEOGRAFICA DI COLTIVAZIONE;
- CONDIZIONI CLIMATICHE;
- GRADO DI MATURAZIONE DELLE OLIVE;
- TECNOLOGIA DI RACCOLTA;
- TEMPI E LUOGHI DI CONSERVAZIONE DELLE OLIVE;
- TECNOLOGIE DI ESTRAZIONE;
- CONSERVAZIONE DELL'OLIO;
- IGIENE E PULIZIA GENERALI,
- TEMPO E TEMPERATURA DI GRAMOLAZIONE;
- TRATTAMENTI ALLA PIANTA ED AL TERRENO.



COME PRIMA COSA OCCORRE DISTINGUERE FRA GLI OLI A:

FRUTTATO DOLCE e a FRUTTATO VERDE

LE DUE GRANDI CATEGORIE DI OLI, DETERMINATE PRINCIPALMENTE DAL TIPO DI CULTIVAR, DAL GRADO DI MATURAZIONE DELLE OLIVE E DALL'AREA GEOGRAFICA DI COLTIVAZIONE.

UN TIPOICO OLIO A FRUTTATO VERDE È L'OLIO DI ANDRIA IN PUGLIA, MENTRE UN TIPOICO ESEMPIO DI OLIO FRUTTATO DOLCE È L'OLIO DELLA RIVIERA DEI FIORI - LIGURIA. EVIDENZIATA QUESTA DIFFERENZA POTREMO ADDENTRARCI A CONSIDERARE PREGI E DIFETTI DEGLI OLI SULLA BASE DELLA CAUSA CHE HA DETERMINATO QUEL PARTICOLARE FLAVOR. UN ELEMENTO VALUTATIVO IMPORTANTE PER UN OLIO È LA SUA PASTA E/O ROTONDITÀ; PER PASTA SI INTENDE QUELLA SENSAZIONE ORALE TATTILE DI CONSISTENZA E PIENEZZA - UN OLIO CON BUONA PASTA SI PUÒ RICONOSCERE GIÀ AGITANDO LA BOTTIGLIA CHE LO CONTIENE; LA ROTONDITÀ È INVECE EVIDENTE QUANDO DA INIZIO A FINE ASSAGGIO IL SUO SAPORE RIMANE COSTANTE.



FLAVOR DETERMINATI DAL TIPO DI CULTIVAR

AMARO: SAPORE CARATTERISTICO DELL'OLIO OTTENUTO DA OLIVE VERDI O INVAIATE; PUÒ ESSERE PIÙ O MENO GRADEVOLE SECONDO L'INTENSITÀ.

ASPRO: SENSAZIONE CARATTERISTICA DI ALCUNI OLI CHE, ALL'ASSAGGIO PRODUCONO UNA REAZIONE ORALE TATTILE DI ASTRINGENZA.

DOLCE: SAPORE GRADEVOLE DELL'OLIO NEL QUALE, SENZA ESSERE ESATTAMENTE ZUCCHERINO, NON PRIMEGGIANO GLI ATTRIBUTI AMARO, ASTRINGENTE, PICCANTE. (RIVIERA LIGURE, GARDA, SARDEGNA, SICILIA, BITONTO)

ERBA: FLAVOR CARATTERISTICO DI ALCUNI OLI CHE RICORDA L'ERBA VERDE APPENA TAGLIATA. (SICILIA, SARDEGNA, GARDA)

FRUTTATO: FLAVOR DELL'OLIO CHE RICORDA L'ODORE ED IL GUSTO DEL FRUTTO SANO, FRESCO E COLTO AL PUNTO OTTIMALE DI MATURAZIONE.

MANDORLATO: QUESTO FLAVOR PUÒ MANIFESTARSI IN DUE MODI: QUELLO TIPICO DELLA MANDORLA FRESCA, O QUELLO PROPRIO DELLA MANDORLA SECCA CHE SI PUÒ CONFONDERE CON UN RANCIDO INCIPIENTE

VIVO: SI DICE VIVO UN OLIO FRESCO CHE ALL'OLFATTO EVIDENZIA BUONE NOTE AROMATICHE STABILI NEL TEMPO

CARCIOFO: SAPORE DI CARCIOFO MOLTO PIACEVOLE RISCONTRABILE IN OLI FRESCHI APPENA PRODOTTI

PICCANTE: FLAVOR NORMALMENTE COLLEGATO AD OLI FRUTTATI ED ERBACEI

2. FLAVOR DETERMINATI DALL'AREA GEOGRAFICA DI COLTIVAZIONE

PROVENIENZA: INSIEME DI NOTE AROMATICHE CHE SI EVIDENZIANO SEMPRE IN OLI PROVENIENTI DA UNA MEDESIMA ZONA GEOGRAFICA.

3. FLAVOR DETERMINATI DALLE CONDIZIONI CLIMATICHE

GELATO: GLI OLI OTTENUTI DA OLIVE GELATE EVIDENZIANO QUESTO FLAVOR DIFFICILMENTE RICONOSCIBILE ALL'OLFATTO, MA PRESENTE AL GUSTO; UN OLIO GELATO È MOLTO LANGUENTE, POCO VISCOSO, TENDENTE AD UN SAPORE SECCO O DI LEGNO

SECCO: IL SECCO SI RISCONTRA IN OLI OTTENUTI DA DRUPE CHE HANNO PATITO LA SICCITÀ; LA CONSISTENZA ASCIUTTA NON EVIDENZIA ALCUN AROMA DI FRESCHEZZA O DI FRUTTO

4. FLAVOR DETERMINATI DAL GRADO DI MATURAZIONE DELLE OLIVE

ASTRINGENTE: UN OLIO PRODOTTO DA OLIVE NON ANCORA INVAIATE RISULTA ESSERE PARTICOLARMENTE RICCO DI POLIFENOLI RESPONSABILI DI QUESTA SENSAZIONE SIMILE ALLA MORSICATURA DI UN FRUTTO NON ANCORA MATURO

5. FLAVOR DETERMINATI DALLA TECNOLOGIA DI RACCOLTA

RETE: FLAVOR PARTICOLARE DI GOMMA TENDENTE AL SECCO AVVERTIBILE NEGLI OLI DOLCI OTTENUTI DA OLIVE LASCIATE A LUNGO SULLE RETI DI RACCOLTA

6. FLAVOR DETERMINATI DAL GRADO DI MATURAZIONE, DAI TEMPI E DAI LUOGHI DI CONSERVAZIONE DELLE OLIVE

AVVINATO-INACETITO: FLAVOR CARATTERISTICO DI ALCUNI OLI CHE RICORDA QUELLO DEL VINO O DELL'ACETO. È DOVUTO FONDAMENTALMENTE ALLA FERMENTAZIONE ALCOLICA DEGLI ZUCCHERI CON CONSEGUENTE FORMAZIONE DI ACIDO ACETICO, ACETATO DI ETILE ED ETANOLO IN QUANTITÀ SUPERIORE ALLE NORMALI

MUFFA-UMIDITÀ: FLAVOR CARATTERISTICO DELL'OLIO OTTENUTO DA FRUTTI NEI QUALI SI SONO SVILUPPATI ABBONDANTI FUNGHI E LIEVITI PER ESSERE RIMASTI AMMASSATI MOLTI GIORNI IN AMBIENTI UMIDI. RICORDA LA SENSAZIONE CHE SI PROVA ENTRANDO IN UN AMBIENTE UMIDO CHIUSO DA MOLTO TEMPO

RISCALDO: FLAVOR CARATTERISTICO DELL'OLIO OTTENUTO DA OLIVE AMMASSATE CHE HANNO SOFFERTO UN AVANZATO GRADO DI FERMENTAZIONE (LATTICA); SPESSO È ACCOMPAGNATO DA MUFFA ED AVVINATO

7. FLAVOR DETERMINATI DALLE TECNOLOGIE DI ESTRAZIONE

ACQUA DI VEGETAZIONE: FLAVOR CARATTERISTICO ACQUISITO DALL'OLIO A CAUSA DI CATTIVA DECANTAZIONE E PROLUNGATO CONTATTO CON L'ACQUA DI VEGETAZIONE

FISCOLO: FLAVOR DELL'OLIO OTTENUTO DA OLIVE PRESSATE IN DIAFRAMMI FILTRANTI INQUINATI E SPORCHI DI RESIDUI FERMENTATI

METALLICO: FLAVOR CHE RICORDA IL METALLO; È CARATTERISTICO DELL'OLIO MANTENUTO A LUNGO A CONTATTO CON SUPERFICI METALLICHE IN CONDIZIONI INADATTE

8. FLAVOR DETERMINATI DALLE TECNICHE DI CONSERVAZIONE DELL'OLIO

MORCHIA: CARATTERISTICA DEGLI OLI LASCIATI SUI FANGHI DECATATI

RANCIDO: FLAVOR CARATTERISTICO E COMUNE A TUTTI GLI OLI E GRASSI CHE HANNO SOFFERTO UN PROCESSO AUTOSSIDATIVO, A CAUSA DEL PROLUNGATO CONTATTO CON L'ARIA, LA LUCE ED IL CALORE.





6. LEGGERE LA QUALITÀ DELL'OLIO

L'ESAME DELL'ETICHETTA E DELLA DOCUMENTAZIONE CHE ACCOMPAGNA LA BOTTIGLIA APPENA ACQUISTATO FORNISCE LE PRIME INDICAZIONI SULLA SIERIETÀ DEL PRODUTTORE E SULLA PRESUMIBILE QUALITÀ DEL PRODOTTO. E' DA NOTARE CHE LA LEGGE, A QUESTO PROPOSITO, NON È PARTICOLARMENTE PRESCRITTIVA, E LASCIA ALLA BUONA VOLONTÀ DEI PRODUTTORI L'INDICAZIONE DI GRAN PARTE DEI DATI CHE SERVIREBBERO AD IDENTIFICARE CON UNA CERTA PRECISIONE LE CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO ACQUISTATO.

PRIMO E FONDAMENTALE CRITERIO PER VALUTARE L'AFFIDABILITÀ DI UN PRODOTTO È LA "TRASPARENZA" IN TERMINI DI INFORMAZIONE: TANTO PIÙ UN OLIO È CORREDATO DA DATI ANALITICI DI ACCOMPAGNAMENTO, IN CUI VENGANO EVIDENZIATI I PARAMETRI STABILITI DALLA LEGGE IN RAPPORTO ALLE CARATTERISTICHE DI QUELLA SINGOLA "PARTITA" DI PRODOTTO, TANTO MAGGIORI SONO LE PROBABILITÀ CHE IL PRODUTTORE SIA SERIAMENTE INTERESSATO AD ACCRESCERE LA CONSAPEVOLEZZA DEL CONSUMATORE RISPETTO ALLA BUONA QUALITÀ DEL PROPRIO LAVORO.

ALTRA REGOLA FONDAMENTALE È QUELLA DI PREFERIRE BOTTIGLIE DAL VETRO SCURO O FASCIATE; UN SOGGIORNO PROLUNGATO IN CONDIZIONI DI ECCESSIVA ESPOSIZIONE ALLA LUCE, PUÒ AVERE EFFETTI NOCIVI ANCHE SU UN PRODOTTO INAPPUNTABILE ALL'ORIGINE. I PRODUTTORI DOVREBBERO PREVENIRE CON OGNI MEZZO POSSIBILE TALE EVENIENZA, ADOPERANDOSI, INOLTRE, PER RIDURRE AL MINIMO L'INTERVALLO DI TEMPO CHE TRASCORRE TRA IL CONFEZIONAMENTO E L'ACQUISTO DEL PRODOTTO. PER QUANTO RIGUARDA LE ETICHETTE O IN GENERALE LE SUPERFICI DEI CONTENITORI, TRA LE INFORMAZIONI VERAMENTE ESSENZIALI DOVRANNO ESSERE CITATI CON CHIAREZZA:

-L'IDENTITÀ DEL PRODUTTORE E TUTTE LE INFORMAZIONI UTILI AL SUO REPERIMENTO

-LA QUANTITÀ DI OLIO CONTENUTA NELLA BOTTIGLIA,

-LA DATA DI CONFEZIONAMENTO E, IN CARATTERI BEN VISIBILI,

-LA CATEGORIA MERCEOLOGICA DELL'OLIO (EXTRAVERGINE, OLIO DI OLIVA ECC.)

SE IL PRODOTTO HA OTTENUTO IL RICONOSCIMENTO DI TIPICITÀ IN FORZA DEL REG. CEE N. 2081/92, D.O.P. o I.G.P., SARANNO PRESENTI GLI ESTREMI:

-DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA O INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA - CON L'INDICAZIONE - RELATIVAMENTE ALLA D.O.P. - DI UNA REGIONE, DI UN LUOGO DETERMINATO O, IN CASI ECCEZIONALI, DI UN PAESE CHE SERVE A DESIGNARE IL PRODOTTO ORIGINARIO DELLE SUDDETTE AREE, LA CUI QUALITÀ È DOVUTA ESSENZIALMENTE ALL'AMBIENTE GEOGRAFICO, AI FATTORI NATURALI ED UMANI, LA CUI PRODUZIONE, TRASFORMAZIONE ED ELABORAZIONE AVVENGANO NELL'AREA GEOGRAFICA DELIMITATA E PER LA I.G.P. - DI UNA REGIONE, DI UN LUOGO DETERMINATO O, IN CASI ECCEZIONALI, DI UN PAESE CHE SERVE A DESIGNARE UN PRODOTTO ORIGINARIO DELLE SUDDETTE AREE DI CUI UNA DETERMINATA QUALITÀ, LA REPUTAZIONE O UN'ALTRA CARATTERISTICA POSSA ESSERE ATTRIBUITA ALL'ORIGINE GEOGRAFICA E LA CUI PRODUZIONE E/O TRASFORMAZIONE E/O ELABORAZIONE AVVENGANO NELL'AREA GEOGRAFICA DETERMINATA.

MENO UTILI RISULTANO INVECE LE ANALISI DEL VALORE NUTRIZIONALE DEL PRODOTTO, DAL MOMENTO CHE I DATI RIPORTATI, ES. IL CONTENUTO LIPIDICO, RISULTANO GLI STESSI PER TUTTI GLI OLI. MOLTE SONO LE DICITURE CHE FANNO MOSTRA DI SÈ SULLE ETICHETTE DELLE BOTTIGLIE;

VEDIAMONE ALCUNE:

-**PRIMA SPREMITURA** - LASCIA INTENDERE PIÙ COSE DI QUANTE NE DICA EFFETTIVAMENTE: DA ESSO APPRENDIAMO SOLTANTO CHE SI TRATTA DI UN OLIO "VERGINE", MA È SEMPRE POSSIBILE CHE IL RISULTATO DI UNA PRIMA SPREMITURA SIA UN OLIO CUI MANCANO I TITOLI PER RIENTRARE NELLA CATEGORIA DEGLI EXTRAVERGINI;

-**OLIO DIETETICO** - NON SI TRATTA, COME SI SAREBBE PORTATI A CREDERE, DI OLI "CHE NON FANNO INGRASSARE", MA DI OLI ADDIZIONATI DI VITAMINE E ALTRI COMPONENTI ESSENZIALI, DEL RESTO GIÀ PRESENTI E CARATTERISTICA FONDAMENTALE, DEGLI OLI NATIVI;



-LIGHT - OSSIA LEGGERO, DENOMINAZIONE OGGI MOLTO DI MODA PER PRODOTTI DI COLORAZIONE NON TROPPO INTENSA E CHE ALL'APPARENZA DIANO UNA SENSAZIONE DI BASSA DENSITÀ; L'APPORTO CALORICO-ENERGETICO È IDENTICO PER TUTTI GLI OLI (COMPRESI QUELLI DI SEMI) E L'ASSUNTO SECONDO CUI AD UNA COLORAZIONE PIÙ "CARICA" CORRISPONDEREBBE UN OLIO PIÙ "PESANTE", E PERCIÒ MENO DIGERIBILE, È ASSOLUTAMENTE FALSO;

-SPREMUTO A FREDDO - LE BUONE NORME DI LAVORAZIONE IMPONGONO, DURANTE TUTTE LE FASI DEL PROCESSO PRODUTTIVO, IL MANTENIMENTO DI TEMPERATURE PIÙ BASSE POSSIBILI, FERMO RESTANDO CHE UNA LAVORAZIONE ASSOLUTAMENTE A FREDDO È IMPOSSIBILE - GIÀ IL PROCESSO MECCANICO DI FRANGITURA CREA CALORE - ; L'AGGIUNTA DI ACQUA BOLLENTE PUÒ ALTERARE LE COMPONENTI DEL FLAVOR DEL PRODOTTO, MA È ESTREMAMENTE DIFFICILE RIUSCIRE AD INDIVIDUARE IN SENSO ASSOLUTO, UN OLIO CHE SIA STATO SOTTOPOSTO A TALI TRATTAMENTI.

-Mosto - IL MOSTO OLEOSO È UNA EMULSIONE DI OLIO CON ACQUA NEBULIZZATA E MUCILLAGINI IN SOSPENSIONE; ANCHE IN QUESTO CASO IL TERMINE È ECCESSIVAMENTE VAGO, IN QUANTO È POSSIBILE CHE UN OLIO MOSTO NON RIENTRI NEI PARAMETRI STABILITI DALLA LEGGE.



7. LA CONSERVAZIONE DELL'OLIO E I SUOI USI; LUOGHI COMUNI E REALTÀ

"OLIO NUOVO, VINO VECCHIO"; LA SAGGEZZA POPOLARE INDIVIDUA CHIARAMENTE CHE CON L'INVECCHIAMENTO L'OLIO PEGGIORA SEMPRE ED È BUONA REGOLA CONSUMARLO NELLA STESSA ANNATA DI PRODUZIONE. GENERALMENTE SI CONSIDERA CHE IL PRODOTTO DEBBA ESSERE CONSUMATO PREFERIBILMENTE ENTRO UNA CERTA DATA, GENERALMENTE 24 MESI DA QUELLA DI CONFEZIONAMENTO; QUESTA REGOLA VALE SEMPRE? NORMALMENTE L'OLIO CONSERVATO CORRETTAMENTE, NELLA BOTTIGLIA ANCORA SIGILLATA, ARRIVA SENZA PROBLEMI AL SECONDO ANNO DI INVECCHIAMENTO; ESSO CONTIENE IN SÈ PER NATURA DEI COMPONENTI ANTIOSSIDANTI CHE LO PROTEGGONO DALL'IRRANCIDIMENTO, ANCHE SE LA LORO AZIONE SI AFFIEVOLISCE CON IL PASSARE DEL TEMPO.

LA PRESENZA DI QUESTE SOSTANZE ANTIOSSIDANTI (TRA LE QUALI I COMPOSTI FENOLICI ED I TOCOFEROLI) PUÒ ESSERE VANIFICATA SE NON VENGONO RISPETTATE ALCUNE REGOLE NELLA SUA CONSERVAZIONE DOMESTICA. IN PRIMO LUOGO, L'OLIO VA PROTETTO DALLA LUCE DIRETTA E DAL CALORE E LA BOTTIGLIA, UNA VOLTA COMINCIATA, VA CONSERVATA BEN CHIUSA: SONO TRE REGOLE SEMPLICI, MA INDISPENSABILI PER PROTEGGERE LE SOSTANZE ANTIOSSIDANTI, CHE SONO ESTREMAMENTE LABILI.

UNA VOLTA ESPOSTO AL CONTATTO CON L'ARIA, ESSO VA CONSUMATO IN UN TEMPO RAGIONEVOLMENTE BREVE, SEMPRE RICHIUDENDO IL CONTENITORE DOPO L'USO CON IL TAPPO, ED EVITANDO DI LASCIARE SULLA BOTTIGLIA I VERSATORI METALLICI, CHE NON PERMETTONO UN PERFETTO ISOLAMENTO.

CONTRARIAMENTE A QUANTO SI POSSA RITENERE IL FREDDO NON PROVOCA INVECE ALTERAZIONI NELLA STRUTTURA DEL PRODOTTO E NELLA SUA CONSERVABILITÀ.

QUALCHE EQUIVOCO NASCE ANCHE, PER QUANTO RIGUARDA IL SAPORE, DALLA DIFFUSIONE DI UNA TERMINOLOGIA TECNICA NON SUFFICIENTEMENTE CHIARITA: DAL MOMENTO CHE VIENE SPESSO CITATA L'ACIDITÀ QUALE PARAMETRO DI BASE PER LA QUALITÀ DEGLI EXTRAVERGINI - ED È DAVVERO UN DATO FONDAMENTALE - VIENE SPONTANEO SUPPORRE CHE TALE ACIDITÀ SIA RISCONTRABILE NEL SAPORE STESSO DELL'OLIO - MENTRE È DEFINIBILE SOLAMENTE MEDIANTE ANALISI IN LABORATORIO - . COSÌ, SE ALL'ASSAGGIO UN EXTRAVERGINE DI RECENTE SPREMITURA RECA MOLTO



INTENSO IL SAPORE DEL FRUTTO, PROVOCANDO IN GOLA UN LEGGERO PIZZICORE - SENSAZIONE DI FRUTTATO CHE DELIZIA GLI ESPERTI - QUESTO VIENE FACILMENTE CONFUSO CON UN ECCESSO DI ACIDITÀ.

IL RICONOSCIMENTO DELLE MIGLIORI PROPRIETÀ NUTRITIVE DELL'OLIO D'OLIVA RISPETTO AI GRASSI ANIMALI HA POI GENERATO L'EQUIVOCO CHE OGNI GRASSO DI ORIGINE VEGETALE SIA BUONO E FACCIA BENE: CON IL RISULTATO CHE ALCUNI, SOSTITUENDO LA MARGARINA AL BURRO, CREDONO SERIAMENTE DI TUTELARE LA PROPRIA SALUTE. LA MARGARINA VIENE PRODOTTA IDROGENANDO OLI VEGETALI, RENDENDO CIOÈ SATURI I LEGAMI DOPPI DEGLI ACIDI GRASSI ATTRAVERSO L'ASSORBIMENTO DI IDROGENO. IN TAL MODO IL BENEFICIO CHE GLI OLI VEGETALI PORTANO ALLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, LEGATO SOPRATTUTTO ALLA PRESENZA DI ACIDI GRASSI MONO E POLINSATURI, VIENE TOTALMENTE AZZERATO.

UN ALTRO ERRORE MOLTO DIFFUSO È CHE IL MIGLIOR COMPORTAMENTO DA TENERE, PER PREVENIRE L'AUMENTO DEL COLESTEROLO ED IN GENERALE PER GODERE DI BUONA SALUTE, SIA L'ADOZIONE DI UNA DIETA IL PIÙ POSSIBILE POVERA DI GRASSI. UN'ALIMENTAZIONE A BASSO TENORE DI GRASSI TENDE, PERÒ, AD ABBASSARE SIA IL COLESTEROLO BUONO SIA QUELLO CATTIVO, CON UN EVIDENTE SCOMPENSO DELLA FUNZIONALITÀ CORPOREA. UNA DIETA RICCA DI OLIO D'OLIVA AIUTA A MANTENERE BASSI I LIVELLI DI LDL (IL "COLESTEROLO CATTIVO") MENTRE NON DIMINUISCE I LIVELLI DI HDL (IL "COLESTEROLO BUONO" DETTO SPAZZINO DELLE ARTERIE), PROTETTO DAGLI ACIDI GRASSI MONOINSATURI DI CUI È RICCO L'OLIO D'OLIVA.



8. L'OLIO D'OLIVA IN COTTURA

A TEMPERATURA ELEVATA, E IN PRESENZA DELL'OSSIGENO ATMOSFERICO, I FENOMENI DI OSSIDAZIONE, CHE I GRASSI SUBISCONO ANCHE A TEMPERATURA AMBIENTE, ACCELERANO NOTEVOLMENTE IL LORO CORSO.

L'INTENSITÀ DEL PROCESSO OSSIDATIVO È PROPORZIONALE AL GRADO DI INSATURAZIONE DEL GRASSO (AL SUO CONTENUTO IN ACIDI GRASSI MONO- E POLINSATURI), MENTRE LA SUA AZIONE VIENE CONTRASTATA DALLA PRESENZA DI SOSTANZE ANTIOSSIDANTI; SOLTANTO L'OLIO D'OLIVA REAGISCE IN MODO MOLTO STABILE ALL'ATTACCO COMBINATO DELL'OSSIGENO E DELLE ALTE TEMPERATURE. L'ENTITÀ DELLE ALTERAZIONI CHE I GRASSI SUBISCONO QUANDO SONO SOTTOPOSTI A COTTURA DIPENDE DA ALTRI DUE FATTORI DECISIVI:

IL LIVELLO DELLA TEMPERATURA

LA DURATA DEL TEMPO DI COTTURA

PIÙ ELEVATA È LA TEMPERATURA, PIÙ FACILMENTE SI ASSISTE AD ALTERAZIONI DEI GRASSI, CHE NEI CASI ESTREMI, POSSONO ESSERE RESPONSABILI DI EFFETTI TOSSICI.

OGNI GRASSO POSSIEDE UN PROPRIO SPECIFICO LIVELLO DI TOLLERANZA DELLE ALTE TEMPERATURE, DEFINITO PUNTO DI FUMO: OLTRE A TALE LIVELLO TERMICO, IL GLICEROLO, CHE CON GLI ACIDI GRASSI FORMA I TRIGLICERIDI, SI DECOMPE, FORMANDO L'ACROLEINA, SOSTANZA ESTREMAMENTE DANNOSA PER IL FEGATO. TALE LIVELLO NON DEVE ESSERE MAI SUPERATO; È BENE RICORDARE CHE L'OLIO D'OLIVA HA UNO DEI PUNTI DI FUMO PIÙ ELEVATI FRA TUTTI GLI OLI, TOLLERANDO TEMPERATURE PROSSIME AI 300°. ANCORA PIÙ DETERMINANTE DEL LIVELLO TERMICO RISULTA PERÒ ESSERE LA DURATA DEL TEMPO DI COTTURA: SE DOPO 20 MINUTI DI ESPOSIZIONE A TEMPERATURE NON TROPPO ELEVATE SI VERIFICANO NEI GRASSI LE PRIME ALTERAZIONI, È SOLO DOPO LUNGHI PERIODI DI RISCALDAMENTO CHE SI PRODUCONO VERI E PROPRI EFFETTI TOSSICI, CON LA FORMAZIONE DI PRODOTTI DI DEGRADAZIONE QUALI MONOMERI CICLICI E PEROSSIDI; ANCHE IN QUESTO CASO L'OLIO D'OLIVA HA UN INDICE DI DEGRADAZIONE SENSIBILMENTE PIÙ BASSO RISPETTO AGLI ALTRI OLI VEGETALI.





LA DIETA MEDITERRANEA

QUANDO, NEL FEBBRAIO 1952, IL PROFESSORE AMERICANO ANCEL KEYS GIUNSE A NAPOLI IN COMPAGNIA DELLA MOGLIE CON LA MACCHINA CARICA DI ATTREZZI DI LABORATORIO, SI PROPONEVA UN'INDAGINE SUI CONSUMI ALIMENTARI CHE FORNISSE DATI COMPARATIVI A QUELLI DA LUI RACCOLTI NEGLI STATI UNITI IN RELAZIONE AL RISCHIO DI MALATTIE DELL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO. BASTARONO POCCHI MESI PER STABILIRE CHE IL "REGIME ALIMENTARE A NAPOLI ERA POVERO DI GRASSI E CHE SOLTANTO LE PERSONE RICCHE SUBIVANO ATTACCHI CARDIACI". ALCUNI ANNI DOPO SI RECÒ A CRETA, E CONSTATÒ ANCHE LÀ L'ASSENZA QUASI TOTALE DI MALATTIE CORONARICHE, NONOSTANTE IL REGIME ALIMENTARE MEDIO DERIVASSE QUASI IL 40% DELLE CALORIE DAI GRASSI.

PARTÌ DA QUESTE CONSIDERAZIONI IL FAMOSO SEVEN COUNTRIES STUDY, UNO STUDIO COMPARATIVO DEI REGIMI ALIMENTARI DI 14 CAMPIONI DI SOGGETTI, DI ETÀ COMPRESA TRA 40 E 59 ANNI, PER UN TOTALE DI 12.000 CASI, IN SETTE PAESI DI TRE CONTINENTI (FINLANDIA, GIAPPONE, GRECIA, ITALIA, OLANDA, STATI UNITI E JUGOSLAVIA). DAL 1960 AD OGGI INDAGINI MEDICHE HANNO PARAGONATO LA DIETA QUOTIDIANA DEI SOGGETTI ESAMINATI CON L'INCIDENZA DI CARDIOPATIE ISCHEMICHE (INFARTI E TROMBOSI), ALLA RICERCA DI INDICAZIONI PREZIOSE RELATIVAMENTE ALLA DIETA IDEALE PER PREVENIRE O RIDURRE IL RISCHIO DI TALI MALATTIE, CHE NEL MONDO OCCIDENTALE RAPPRESENTANO LA PRINCIPALE CAUSA DI DECESSO.

I DATI RACCOLTI PARLANO CHIARO: TRA LE POPOLAZIONI DEL BACINO DEL MEDITERRANEO, CHE SI CIBANO IN PREVALENZA DI PASTA, PESCE, PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI E UTILIZZANO ESCLUSIVAMENTE OLIO D'OLIVA COME CONDIMENTO, LA PERCENTUALE DI MORTALITÀ PER CARDIOPATIA ISCHEMICA È MOLTO PIÙ BASSA DEI SOGGETTI DI PAESI COME LA FINLANDIA, DOVE IL REGIME ALIMENTARE QUOTIDIANO INCLUDE MOLTI GRASSI SATURI (BURRO, STRUTTO, LATTE, CARNE ROSSA).

LE CONCLUSIONI DI QUELLO STUDIO (SUFFRAGATE DA ALTRE INDAGINI EPIDEMIOLOGICHE, AD ESEMPIO QUELLA CONDOTTA IN GIAPPONE, IN CUI SI PARAGONARONO LE ABITUDINI ALIMENTARI LOCALI CON QUELLE DI GIAPPONESI IMMIGRATI NELLE HAWAII E NEGLI STATI UNITI CHE AVEVANO "OCCIDENTALIZZATO" LA LORO DIETA) Affermavano incontestabilmente un legame tra dieta povera di grassi saturi e minor rischio di infarto. Inoltre, gli italiani e i greci vivono mediamente più a lungo dei finlandesi e degli olandesi. Una dieta di tipo mediterraneo non è necessariamente "povera"; anzi, l'apporto calorico dei grassi è mediamente alto, ma è rappresentato quasi totalmente da olio d'oliva: su queste basi l'alimentazione risulta più equilibrata di molte delle "diete dimagranti" offerte dalla pubblicità come soluzione per ogni problema.

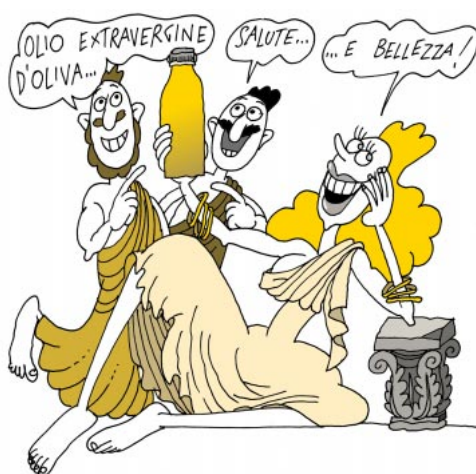


GLI EFFETTI BENEFICI DELL'OLIO D'OLIVA

GIÀ GALENO - MEDICO GRECO VISSUTO NEL II SECOLO DOPO CRISTO, CONSIDERATO IL "PADRE" DELLA MEDICINA - ASSEGNAVA ALL'OLIO D'OLIVA DELLE VIRTÙ TERAPEUTICHE NEL COMBATTERE I "MALI DEL VENTRE", MENTRE DIOSCORIDE LO CONSIDERAVA PARTICOLARMENTE ADATTO NELLA COMPOSIZIONE DEGLI UNGUENTI, NONCHÉ INDICATO PER LO STOMACO "ESSENDO UN CORRETTIVO". USATO NELLE CURE DI BELLEZZA PERCHÉ PREVENIVA L'AVVIZZIMENTO, IL CUOIO CAPELLUTO DALLA FORFORA E ANCHE LA CADUTA DEI CAPELLI, VENNE IN SECOLI PIÙ VICINI A NOI CONSIGLIATO ANCHE PER LA CURA DELLE ARTRITI, DELLA GOTTA E DEI REUMATISMI IN GENERE.

LA SCIENZA MODERNA RICONOSCE ALL'OLIO D'OLIVA PREGI E VIRTÙ INDISCUSSI, ANCHE SE PIÙ COME ALIMENTO-MEDICAMENTO CHE COME COMPONENTE DI MEDICINALI.

È A TUTTI GLI EFFETTI CONSIDERATO DIFESA NATURALE NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE DELL'APPARATO DIGERENTE, DELL'INVECCHIAMENTO OSSEO, DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, DELL'ATEROSCLEROSI E DI ALCUNI TIPI DI TUMORI.





SI RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE L'O.N.A.O.O.
(ORGANIZZAZIONE NAZIONALE ASSAGGIATORI OLIO DI OLIVA)

TESTI A CURA DI FABRIZIO VIGNOLINI E LUCIO CARLI



**ASSOCIAZIONE NAZIONALE
CITTÀ DELL'OLIO**

DIREZIONE
VIA MASSETANA ROMANA, 56
53100 SIENA
TEL.0577/21651 FAX 0577/271659

CON IL CONTRIBUTO DEL MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
DIREZIONE GENERALE DELLE POLITICHE AGRICOLE ED AGROALIMENTARI NAZIONALI EX.DIV.VI