

## Olio Evo: sapete come conservarlo?

Vi è mai capitato di ritrovare nella vostra dispensa una bottiglia di olio extravergine d'oliva rancido. Può essere un problema di cattiva conservazione? Per non avere brutte sorprese vi consigliamo di acquistare sempre olio extravergine di qualità, meglio se direttamente dai produttori per essere al riparo da frodi e da prodotti adulterati. Di solito l'olio extravergine è più costoso rispetto all'olio d'oliva e in alcuni casi potrebbe diventare rancido più rapidamente degli altri se non viene conservato al meglio. Forse non tutti sanno che, i cibi che contengono olio o grassi possono diventare rancidi, assumere un cattivo odore o perdere sapore ma anche avere meno effetti benefici sulla nostra salute. L'olio extravergine d'oliva - e per precauzione anche qualsiasi altro olio - va conservato in un luogo fresco e asciutto al riparo da fonti di luce e di calore e andrebbe consumato in breve tempo. Per voi abbiamo pensato ad alcune semplici istruzioni da seguire per orientarsi meglio...

### **Come verificare se l'olio extravergine d'oliva è rancido**

- 1) Versate una piccola quantità di olio in una tazzina in modo da annusarlo al meglio.
- 2) Se presenta un odore forte o strano potrebbe essere rancido.
- 3) Fate una prova di assaggio. Dovreste riconoscere subito al palato che il vostro olio ha qualcosa che non va, soprattutto se fate un confronto con il gusto dell'olio che usate abitualmente. Il sapore dell'olio può cambiare, ad esempio, in base alla varietà delle olive e alla modalità di raccolta e di preparazione.
- 4) Non usate l'olio rancido per l'alimentazione. Se non siete sicuri della freschezza dell'olio o se avete ritrovato delle bottiglie d'olio vecchie che non vi convincono, piuttosto usate l'olio avanzato per [preparare in casa il sapone](#).



### **Come evitare che l'olio extravergine diventi rancido**

- 1) Scegliete olio in bottiglie di vetro scuro o nelle latte perché dovrebbe conservarsi meglio rispetto all'olio in bottiglie trasparenti, dato che il contenitore dovrebbe proteggerlo dalla luce.
- 2) Per sicurezza dovreste consumare l'olio extravergine entro due anni dalla data di produzione.
- 3) Se comprate l'olio al supermercato, scegliete le bottiglie in fondo allo scaffale, che dovrebbero essere più protette dalla luce.
- 4) Conservate l'olio in un luogo buio, fresco e asciutto. L'olio non ama l'umidità e il calore. Evitate di tenere le bottiglie d'olio vicino ai fornelli. Chiudete sempre la bottiglia dell'olio dopo l'uso.

1. Se acquistate l'olio in grandi contenitori trasferitene solo una parte in una bottiglietta da tenere in



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

cucina. Sia il contenitore che la bottiglietta dovranno comunque rimanere al buio e lontano da luce e calore.

Fonte: Greenme.it