

L'olio d'oliva, questo sconosciuto: i miti da sfatare

Quasi tutti lo utilizzano e lo amano ma solo pochi lo conoscono davvero a fondo. Per questo, nel corso dei decenni, si sono consolidati molti **luoghi comuni** sull'**olio extra vergine**. Convinzioni errate ma diffuse, sulle quali forse è il caso di fare un po' di chiarezza. Finché si tratta di vecchi detti popolari, si può soprassedere ma leggere che "se l'olio è amaro è rancido", lascia interdetti. Un mondo vasto, quello dell'olio, spesso ridotto ad un calderone di falsi miti. **Onao (Organizzazione Nazionale Assaggiatori Olio d'Oliva)**, la più antica scuola di assaggiatori di olio d'oliva, riconosciuta e certificata a livello mondiale, fornisce un piccolo vademecum. La lista delle "anomalie" legate all'olio è lunga. I principali errori:

- 1) *"L'olio più è verde, più è buono"* **FALSO** Il colore, in generale, non è un indice di qualità. Dipende da vari fattori, tra cui il grado di maturazione delle olive, la varietà, le condizioni di lavorazione in frantoio e la successiva conservazione dell'olio. La colorazione è condizionata dalla presenza di differenti pigmenti presenti nell'olio; pertanto, un olio di elevata qualità può essere di colore verde intenso o giallo colorato.
- 2) *"L'olio invecchiando migliora"*. **FALSO** Se il tempo gioca a favore di alcuni prodotti gastronomici come formaggi, vini e alcolici in generale, non è invece certo un alleato dell'olio. Le proprietà organolettiche di quest'ultimo tendono infatti a peggiorare con l'invecchiamento: le note aromatiche tendono ad attenuarsi e il processo di ossidazione ad avanzare. È vero che l'olio evo non ha una vera e propria data di scadenza bensì solo un'indicazione preferibile di consumo, però va sempre considerato che dà il meglio di sé soprattutto quando è fresco.
- 3) *"Se l'evo pizzica in gola vuol dire che è acido"*. **FALSO** In realtà la sensazione piccante non è correlata all'acidità. Il livello "piccante" è condizionato dalla varietà e dalla maturazione del frutto che comunque non è percepibile a livello gustativo. Amaro e piccante sono due sensazioni generate dalla presenza di sostanze polifenoliche particolarmente benefiche per la salute, di cui in generale anche l'olio dolce ne è particolarmente dotato. Maggiore è la quantità di tali sostanze, maggiore è la sensazione di amaro e piccante. Al contempo, se un olio non è amaro e piccante non vuol dire che non sia buono o non abbia proprietà antiossidanti. Il risultato dipende dalla varietà dell'oliva, dalle condizioni agronomiche e dalla lavorazione.
- 4) *"Gli oli dal gusto più intenso sono i più calorici"*. **FALSO** Stesso errore del punto precedente: non c'è alcun legame tra il sapore di un evo e il suo contenuto energetico. Invece è vero che se l'olio è saporito ovviamente ne basta meno per condire, e questo aiuta indirettamente a consumare meno calorie.
- 5) *"L'extra vergine non è adatto per friggere"*. **FALSO** Al contrario, può essere considerato ottimo perché resiste molto bene alle alte temperature. Certamente va considerato il gusto (l'evo ha un sapore



piuttosto marcato e tende a coprire di più il sapore originale dei cibi), quindi consigliamo di utilizzare extravergini più delicati. Quando si frigge uno dei parametri più importanti è il punto di fumo, la temperatura cioè raggiunta la quale l'olio comincia a fumare e a produrre sostanze particolarmente dannose per la salute.

6) *“Se d'inverno l'olio congela, è sicuramente un extra vergine!”* **FALSO** Sicuramente anche l'extra vergine di oliva congela, ma non per questo un olio che congela è davvero un extra vergine di oliva: l'evo è tale solo se rispetta i parametri chimico-fisici e sensoriali previsti dalle normative. Esposto a basse temperature si solidifica perché contiene una parte di acidi grassi saturi, ma è consigliabile evitare che accada. Bisogna fare particolare attenzione alle temperature alte, principali nemiche dell'olio, ed in generale bisogna evitare eccessivi sbalzi di temperatura nella conservazione.

7) *“Un olio torbido è sinonimo di buona qualità”.* **FALSO** Un olio torbido, non filtrato, potrebbe essere di buona qualità solo se già buono in partenza ma, con il tempo, va incontro a processi di deterioramento (ossidazione, irrancidimento, fermentazione anaerobica, ecc.) molto più rapidi.

8) *“La cottura dell'evo produce radicali liberi”.* **VERO** ma vale per tutti gli olii vegetali, non solo per quello evo. Per cui si può utilizzare in cottura e frittura.