

## Luoghi comuni sull'olio extravergine d'oliva

Un viaggio nei luoghi comuni e i miti da sfatare sull'olio extravergine d'oliva.

### **L'olio di oliva è più grasso dell'olio di semi**

Falso: in realtà, tutti gli oli contengono la stessa quantità di grasso (99%) e apportano 9 chilocalorie per grammo. E' vero invece che il burro è meno calorico dell'olio, perché contiene acqua (ma presenta altri svantaggi). L'olio di oliva non fa quindi ingrassare più dell'olio di semi, al contrario, essendo più saporito e viscoso, ne basta una minor quantità, consentendo un risparmio ed avendo una maggiore soddisfazione palatale.

### **L'olio di oliva è più pesante, meno digeribile degli altri oli**

Falso: al contrario, l'olio di oliva è il più digeribile di tutti. Il pregiudizio negativo deriva probabilmente dal fatto che l'olio di oliva è molto aromatico e per questo il sapore permane più a lungo. L'olio d'oliva è più digeribile degli altri oli grazie alla sua elevata concentrazione di acidi grassi monoinsaturi, tra cui spicca l'acido oleico, utile per un migliore funzionamento delle funzioni epato-biliari. Un olio più gustoso quale quello di oliva, inoltre, rende i cibi più appetitosi e quindi, sollecitando maggiormente i succhi gastrici, li rende più digeribili. L'olio di semi è più chiaro e meno saporito, ma non per questo più digeribile.

### **L'olio dietetico o l'olio light non fa ingrassare**

Falso: l'olio dietetico è un olio addizionato di vitamine e altri componenti essenziali, del resto già presenti e caratteristica fondamentale degli oli di oliva, mentre l'olio light è un olio con colorazione non troppo intensa e che all'apparenza dà 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.

### **L'olio d'oliva fa bene alla salute**

Vero: l'olio di oliva protegge cuore ed arterie, rallenta l'invecchiamento cerebrale, previene l'arteriosclerosi, abbassa il livello di colesterolo "cattivo" (LDL) e incrementa il colesterolo "buono" (HDL), detto "spazzino delle arterie", protetto dagli acidi grassi monoinsaturi di cui è ricco l'olio d'oliva, previene l'insorgenza di tumori e il deterioramento delle cellule. L'olio di oliva, inoltre, che per la sua composizione acidica è simile al latte materno, è da sempre consigliato nello svezzamento dei bambini ed è utile nella vecchiaia perché favorisce l'assimilazione del calcio e la sua mineralizzazione, prevenendo l'osteoporosi. 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 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 ad abbassare sia il colesterolo buono sia quello cattivo, con un evidente scompensamento della funzionalità corporea.

### **Non tutto l'olio classificato come "olio d'oliva" è di qualità elevata**

Vero: l'olio d'oliva è un olio ottenuto da un taglio di olio d'oliva rettificato e di oli d'oliva vergini diversi dall'olio lampante, la cui acidità espressa in acido oleico non può eccedere 1,5. L'olio d'oliva con caratteristiche eccellenti è, invece, l'olio extravergine.

### **Il sistema migliore di estrazione dell'olio è quello tradizionale per pressione**

Falso: i moderni sistemi di estrazione a centrifugazione o a percolazione, se ben gestiti, possono produrre oli di migliore qualità rispetto ai sistemi tradizionali.

### **L'olio vergine definito di prima spremitura è un olio particolarmente pregiato**

Falso: la definizione prima spremitura a freddo significa 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.

### **Per produrre un litro di olio extravergine sono necessari circa 5 kg di olive**

Vero: mediamente l'olio ottenuto dalle olive corrisponde al 20% in peso, con variazioni dipendenti dalla cultivar, dall'epoca di raccolta, dalla carica produttiva, dall'andamento stagionale, dal sistema di estrazione, ecc..

### **Il colore dell'olio ne determina la qualità**

Falso: il colore verde con riflessi gialli o meno intensi, dipende esclusivamente dalla cultivar, dal grado di maturazione e dal processo di estrazione. Il colore dell'olio è indice di alterazione soltanto in presenza di riflessi rossastri, (l'olio si è deteriorato perché non è stato conservato al riparo dalla luce).

### **L'extravergine italiano è il migliore nel mondo**

Vero e falso: in alcune zone (Umbria, Toscana, Puglia, ecc.), grazie alle particolari cultivar, all'ambiente, alle tecniche colturali e di estrazione, si possono ottenere degli oli che sono il "top", ma nelle stesse zone, non rispettando le regole per una produzione di qualità, si ottengono oli difettosi. In diverse parti del mondo è possibile ottenere un olio di qualità.

### **L'olio spremuto a freddo è una tipologia particolare**

Falso: in ogni caso le buone norme di lavorazione impongono, durante tutte le fasi del processo produttivo, il mantenimento di temperature più basse possibili (la temperatura di lavorazione della pasta

di olive con un sistema tradizionale è di circa 18-22 °C, mentre con il sistema a centrifuga è di circa 25-28°C), fermo restando che una lavorazione assolutamente a freddo è impossibile, in quanto già il processo meccanico di frangitura crea calore; l'aggiunta di acqua molto calda può alterare le componenti del flavor del prodotto. Comunque, se pressiamo "a freddo" delle olive scadenti, avremo un olio extra vergine di oliva ottenuto con "spremitura a freddo" ma sicuramente di scarsa qualità.

### **Gli oli DOP (Denominazione di Origine Protetta) offrono elevate garanzie di qualità**

Vero: gli oli DOP, riconoscimento che viene dato dalla Comunità Europea, sono oli prodotti in determinate zone e devono rispettare un disciplinare di produzione che garantisce, oltre a caratteri di tipicità, standard qualitativi molto elevati. Gli oli DOP possono: fregiarsi di tale titolo su tutto il territorio dei paesi della Comunità Europea. Il riconoscimento DOC (Denominazione di Origine Controllata), invece, è un riconoscimento valido solo sul territorio nazionale.

### **La qualità di un olio di oliva dipende solo dal sistema di estrazione**

Falso: la qualità di un olio dipende da molti fattori. I più importanti sono: l'ambiente, la cultivar, la tecnica agronomica, l'epoca e il sistema di raccolta, la durata e le modalità di conservazione delle olive, la tecnologia di trasformazione e la modalità di conservazione dell'olio. In sintesi, un olio pregiato si ottiene scegliendo adeguatamente l'ambiente di coltivazione e le cultivar, evitando attacchi parassitari, raccogliendo le olive nel periodo ottimale (novembre), effettuando la raccolta delle olive dall'albero e non a terra, mettendo le olive raccolte in cassette di plastica forate e non in sacchi, conservandole in ambienti freschi e ventilati, molendole entro 24-48 ore e gestendo adeguatamente i sistemi estrattivi, curando in particolare l'igiene, il limitato contatto con l'ossigeno ed il controllo delle temperature.

### **L'epoca di raccolta delle olive influenza fortemente la qualità dell'olio**

Vero: raccogliendo le olive a maturazione iniziale (fine ottobre, inizio novembre), si otterrà un olio con caratteristiche organolettiche di fruttato, più amaro e più piccante. Da olive raccolte a maturazione inoltrata, invece, si otterrà un olio meno fruttato e meno amaro. Inoltre, l'olio ottenuto da olive raccolte a maturazione iniziale è più ricco di sostanze antiossidanti, che aumentano la sua stabilità alla conservazione.

### **Dopo pochi mesi di conservazione l'olio perde le sue caratteristiche qualitative**

Falso: un olio va preferibilmente consumato entro 12-15 mesi, poiché dopo tale periodo perde i principali pregi organolettici (colore, sapore, aroma, ecc.), tuttavia, soprattutto se l'olio deriva da cultivar caratterizzate da elevato contenuto in polifenoli, se la raccolta è stata fatta nel periodo ottimale e se la conservazione è stata adeguata, l'olio può mantenere elevate caratteristiche qualitative anche per un anno e mezzo.

### **I migliori contenitori per l'olio sono quelli in terracotta**

Falso: i migliori contenitori sono quelli in acciaio inossidabile. Ottimi sono anche i contenitori in vetro opachi (cioè non trasparenti alla luce). E preferibile che la forma dei contenitori abbia il fondo più stretto della parte centrale, come pure la bocca. Questo per ridurre la superficie di contatto rispettivamente con

le morchie e l'aria. Sono da evitare i contenitori in materiale sintetico perché questi trasmettono facilmente l'odore del materiale sintetico all'olio.

### **Un chilogrammo di olio è più di un litro di olio**

Vero: il peso specifico dell'olio a 15 °C è di 0,915-0,919 (kg/m<sup>3</sup>). Pertanto, un litro di olio ha un peso di 915-919 g.

### **L'olio di oliva non va bene per le frittiture**

Falso: l'olio d'oliva è uno dei migliori per le migliori olii per le frittiture, anche se certamente più costoso. Infatti, resiste a temperature molto elevate senza bruciare e quindi senza produrre composti tossici. La pubblicità insiste molto sugli oli di semi che garantirebbero frittiture "leggere", ma questo non ha riscontri con la realtà.

### **La torbidità di un olio è indice di scarsa qualità**

Falso: negli oli di oliva di buona qualità (extravergini e vergini), la torbidità, se l'olio non è stato sottoposto a filtraggio spinto, è un fenomeno naturale che con il tempo tende a ridursi. Sul fondo del contenitore, si forma un deposito di morchia che si consiglia di eliminare con un travaso.

### **Un olio che "pizzica in gola" ha un'acidità alta**

Falso: l'acidità dell'olio non è percepibile al gusto, ma si può determinare solo con apposite analisi in laboratorio. La sensazione di "pizzicore" (piccante) è, invece, una caratteristica positiva dell'olio caratteristica di prodotti giovani, in quanto connessa alla presenza di sostanze salutari antiossidanti (polifenoli e tocoferoli), e la sua intensità dipende essenzialmente dalla cultivar, dall'epoca di maturazione, dal sistema di estrazione e dalle modalità e durata di conservazione dell'olio. La medicina attribuisce a tali sostanze un ruolo fondamentale contro l'invecchiamento delle cellule del nostro organismo.