

## L'olio d'oliva in numeri

Ne consumiamo tanto, ma forse non così tanto come pensiamo. Eppure, per molteplici motivi, è il re indiscusso degli [oli vegetali](#). Tanti numeri sull'olio di oliva.

0.43 i chili di olio di oliva consumati per persona a livello mondiale. Ovviamente si tratta di una media, ma la realtà è che ogni greco ne consuma 23.7 all'anno, uno spagnolo 13.62, un italiano 12.35, un marocchino 11.1. Più distaccati portoghesi (7.1), siriani (7) e tunisini (5).

2 milioni di tonnellate di olio di oliva prodotti dalla Comunità Europea nel 2016 (il più recente dato disponibile), che guida la classifica tra i maggiori produttori al mondo. Tra i paesi europei, la Spagna è il più attivo, con circa il 50%, seguito da Italia (30%) e Grecia (20%). Segue la Siria, con 180000 tonnellate, poi Tunisia (150000), Turchia (143), Marocco (130), Algeria (73) e Giordania (29).

2.64 milioni di tonnellate di olio di oliva consumate in tutto il mondo nel 2017. Tante, vero? Eppure questo olio non è tra quelli vegetali più consumati al mondo. Anzi: è all'ultimo posto della classifica che vede in prima posizione olio di palma (62.92), olio di soia (55.99), olio di colza (29.35), olio di girasole (16.79). È preceduto anche dall'olio di cocco (3.22). La tendenza del suo consumo, tuttavia, è in aumento.

3.5 milioni di tonnellate di olio di oliva prodotte nel 2017 a livello mondiale. È piuttosto curioso analizzare l'andamento della produzione di quest'olio nel corso degli anni, perché confermerebbe la credenza popolare che vuole che la resa degli alberi si alterni a cadenza annuale: ottimo raccolto, raccolto scarso, ottimo raccolto, e via così. Nel 2016 il valore era di 2.55, nel 2015 di 3.12, nel 2014 di 2.4, nel 2013 di 3.2 e nel 2012 di 2.5.

4 sono i principali tipi di olio di oliva, che si distinguono da tipo e grado di estrazione. Il più puro è il "vergine", estratto solo meccanicamente e a sua volta distinto in Extra Virgin, Virgin e Ordinary Virgin. C'è poi il Lampante, sempre estratto meccanicamente ma utilizzato per scopi industriali o trattato per ottenere una versione edibile. In quest'ultimo caso si ottiene il terzo tipo di olio di oliva, il "Raffinato", che richiede l'uso di agenti chimici per togliere odore e colore, preservando però la struttura gliceridica dell'olio. Infine c'è l'olio di sansa, ottenuto per estrazione chimica dalla sansa, ossia la pasta di olive che rimane dopo le precedenti estrazioni.

55% è la quantità minima di acido oleico che caratterizza l'olio di oliva, ma a seconda di svariati parametri, tra cui terreno, longitudine e altitudine, può arrivare al

83%. Anche l'acido linoleico (3.5-21%) e palmitico (7.5-20%) variano molto e conferiscono caratteristiche diverse ai vari oli di oliva.

60 gradi la temperatura perfetta per cucinare in "olio cottura", uno dei più efficaci metodi con cui godersi del buon olio di oliva. Prendete del pesce spada fresco, pulitelo dal sangue e dalle fibre, e poi tagliatelo a dadi di circa un centimetro e mezzo per lato. Preparate anche della scorza di limone biologico tagliato a



pezzetti e dei capperi interi, e mette il tutto in una casseruola con olio di oliva a 50 °C, per circa trenta minuti (per mantenere costante la temperatura usate un robot da cucina o un circolatore). Alla fine sgocciolate, impattate e gustate il tutto subito, condendo se necessario con qualche granello di sale.

100 grammi di grassi per 100 grammi di olio di oliva. Trattandosi di un olio, tutto sommato, la composizione è semplice, sebbene il valore sia indicativo e non tiene conto di tracce di altri nutrienti. Per esempio una discreta quantità di Vitamina K (60,2 microgrammi), Vitamina E (14,35 milligrammi) e Ferro (0,56 milligrammi).

Fonte: [Finedininglovers.it](http://Finedininglovers.it) articolo DI [RICCARDO MEGGIATO](#)