

## I segreti dell'olio

I segreti dell'olio: dalle qualità nutrizionali e antinfiammatorie fino alle informazioni su come leggere le etichette e le buone pratiche di conservazione a casa.

Le informazioni sulle buone pratiche di produzione, i valori nutrizionali e nutraceutici per la salute umana, la storia dell'utilizzo dell'olio nei piatti della tradizione culinaria italiana e il racconto di una giovane produttrice oleicola al centro del primo incontro dell'edizione 2019 de "I Mercoledì dell'Archiginnasio", ciclo di conferenze dedicato alle eccellenze dell'agroalimentare italiano organizzato dall'Accademia Nazionale di Agricoltura e dalle delegazioni bolognesi dell'Accademia Italiana della Cucina.

La conferenza si è svolta il 20 marzo alle ore 16.30 presso la Sala Conferenze della Società Medica Chirurgica di Bologna (Palazzo dell'Archiginnasio, Piazza Glavani 1, Bologna), con la conferenza dedicato a "Olive e olio". I relatori sono stati il Prof Livio Presutti, Università Modena e Reggio Emilia, la Prof.ssa Silvana Hrelia, Università di Bologna, il Dott. Giorgio Palmeri Delegato Bologna dei Bentivoglio AIC e Chiara Caggiula, Imprenditore agricolo.

### **Come può il consumatore distinguere un olio di qualità da un olio di bassa qualità o addirittura difettato?**

**"Per prima cosa bisogna imparare a leggere le etichette** - esordisce il Prof. Livio Presutti - dobbiamo accertarci che si tratti di olio extravergine di oliva con la dicitura *"olio di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici"* e controllare che si tratti di un olio italiano. Troppo spesso, infatti, sono in vendita olii di importazione, o anche fatti in Italia da olive importate, con diciture come *"selezione di olii del mediterraneo"* o simili che nascondono provenienze da altri paesi. **E' importante scegliere un prodotto DOP oppure IGP, che hanno disciplinari più restrittivi rispetto al semplice extravergine di oliva, ed evitare le offerte di bassissimo prezzo"**.

### **Quali sono i principali difetti di un olio e come conservarlo per mantenerne le qualità?**

"E' molto facile imbattersi in un olio difettato anzi, spesso, alcuni difetti sono addirittura scambiati come qualità positive - ha continuato il Prof. Livio Presutti - il "riscaldamento", ad esempio, tipico difetto dovuto a un errore di conservazione delle olive prima della molitura, dà all'olio un sapore piatto, quasi dolciastro che, soprattutto in paesi dove le persone non sono abituate a consumare olio d'oliva extravergine, può essere addirittura percepito come un olio particolarmente delicato e di qualità. Naturalmente esistono molti altri difetti legati, ad esempio, a errori nella lavorazione in frantoio, ma **bisogna anche ricordare che ci sono alcune regole su come conservare l'olio**. Infatti si può anche verificare il caso di acquistare un olio di qualità, ma poi non conservarlo bene in casa e farlo diventare, involontariamente, difettato. **Tipico esempio è quello di tenere la bottiglia vicino a fonti di calore, oppure, lasciarla**

**a lungo a metà favorendo processi di irrancidimento come spesso avviene con le classiche ampolline di olio dei ristoranti o pizzerie che vengono periodicamente rabboccate.** Tale consuetudine, per fortuna, va scomparendo a favore di bottiglie con tappo “anti rabbocco”, possibilmente piccole, in modo che non possano stare a lungo in uso”.

### **Le qualità nutrizionali per l’abbassamento del colesterolo**

“La Dieta Mediterranea rappresenta il modello universalmente riconosciuto di stile alimentare in grado di prevenire le patologie cronic-degenerative e l’olio extra-vergine di oliva (EVO) rappresenta suo un cardine. L’EVO è l’unico olio ottenuto da un frutto, a differenza degli oli di semi, e la sua composizione di acidi grassi riflette la presenza di acido oleico (acido grasso monoinsaturo) in percentuale mediamente del 73% o superiore, che è stato dimostrato essere in grado di abbassare i livelli di colesterolo. L’acido oleico - sostiene la Prof.ssa Silvana Hrelia - non è il solo responsabile dell’effetto salutistico, in quanto nell’EVO sono presenti anche acido linoleico e alfa-linolenico in un rapporto ottimale. **L’acido alfa-linolenico è il precursore dei ben noti acidi grassi omega-3 che hanno effetto protettivo per il sistema cardiovascolare e l’EVO contiene mediamente 800mg/Kg di squalene, terpene con attività antiossidante e ipocolesterolemizzante, oltre a significative quantità di Vitamina E. Se fosse solo la composizione in acidi grassi ad avere questi effetti qualsiasi olio con contenuto paragonabile mostrerebbe gli stessi risultati.** La peculiarità dell’EVO risiede nei suoi fitocomponenti, soprattutto idrossitirosolo e oleuropeina (mediamente 230 mg/Kg), che presentano alta biodisponibilità in quanto il loro assorbimento non è limitato dalle interazioni con la matrice vegetale”.

### **Olio extra vergine d’oliva come anti-infiammatorio naturale**

“Questi componenti - ha continuato la Prof.ssa Silvana Hrelia -hanno una azione protettiva nei confronti del sistema cardiovascolare diminuendo il rischio di formazione della placca ateromatosa e contenendo i danni infiammatori. **Nel 2005 è stato identificato un nuovo fitocomponente, che è stato soprannominato “oleocantale”.** Tale molecola ha una struttura simile a quella del ben noto farmaco Ibuprofene (anti-infiammatorio) ed è presente in concentrazione di circa 200 microgrammi/ml. **Se si consumassero 50g di EVO al giorno assumeremmo circa 9 mg di questo principio attivo, che rappresenta il 5% della dose corrispondente di Ibuprofene utilizzata per il trattamento degli stati dolorosi.** Inoltre, contrariamente a precedenti credenze, l’EVO può aiutare a controllare il peso corporeo in quanto inibisce l’accumulo di adiposità addominale. Ovviamente è da preferire l’EVO ottenuto da olive coltivate in Italia e non in paesi extra-comunitari, sia per una questione di prezzo che di qualità e salute”.

### **Le storiche olive bolognesi**

**“Le testimonianze più diffuse, che trattano delle olive bolognesi, sono presenti nelle opere di antichi agronomi** come Andrea Mattioli e Castore Durante che nel corso del ‘500 ne descrissero le qualità e la grande dimensione e carnosità - commenta il Dott. Giorgio Palmeri - dimensioni che furono celebrate da Leandro Alberti, a metà del ‘500, che affermò che *“a Bologna si producono quegli olivotti tanto stimati da ogni lato d’Italia e massimamente a Roma”*. Le testimonianze di celebri viaggiatori e visitatori stranieri del territorio bolognese nel corso del XVII secolo consolidarono la fama di questo prelibato frutto affermando che *“a Bologna facevano bella mostra di sé dolci e grosse olive niente inferiori a quelle di Spagna”*. Nel ‘600 una ulteriore citazione ci proviene dal bolognese Baldassarre



Pisanelli, nel cui *“Trattato della natura e dei cibi”* edito nel 1611 ci attesta un riferimento alle olive nel modo seguente: *“che siano ben condite e nate nei luoghi aprichi, grosse come le bolognesi, che per essere inutili a fare olio si acconciano in salamoia e diventano più saporite”*. Solo dopo la metà del ‘600 la straordinaria ed eccezionale rigidità di un clima invernale inclemente provocò la decimazione delle piante d’ulivo, facendo naufragare un prezioso simbolo della bolognesità. **Per l’impiego in cucina, le olive di secolare memoria, erano trattate con salamoia che ne esaltavano le caratteristiche organolettiche e venivano servite all’inizio dei pranzi per sollecitare l’appetito od accompagnare nel corso dei pranzi stessi carni bianche.** L’olio di oliva extravergine, rappresenta oggi il condimento più diffuso nella gastronomia moderna, il cui uso, soprattutto a crudo, consente di esaltare i sapori delle materie prime utilizzate per sughi a base vegetale e a base di carni di pesce. Quindi, non solo l’elemento cardine nella preparazione delle salse emulsionate, ma un condimento a tutto campo che si è eretto, anche per la sua salubrità, a simbolo dell’italianità e di tutta la gastronomia mediterranea”.

## **Una giovane imprenditrice si racconta**

“A 24 anni, nel 2013, ho deciso di convertire quella che era la casa in campagna di famiglia in un’azienda agricola. Da quell’anno mi sono dunque trasferita in Maremma, dapprima a Farnese e poi nel comune di Orbetello, a pochi chilometri dall’azienda che continuo a gestire direttamente e personalmente. Il passo in realtà è stato meno radicale di quanto ci si possa immaginare essendo animali e natura sempre stati il mio vero motore di interesse. Il 2013 è l’anno della prima raccolta di olio extravergine d’oliva, una scintilla che accende un fuoco che diventa il cuore dell’azienda che, tra il 2013 e il 2015, prende definitivamente forma arricchendosi di un frantoio aziendale arrivando a circa 1200 piante produttive. Lo studio di tecniche innovative e d’avanguardia, soprattutto per quanto concerne la trasformazione e la conservazione dell’olio, sono state fondamentali per la crescita aziendale alla quale si è aggiunta, in questi due anni, anche una linea di cosmetica naturale a base di olio extravergine d’oliva e altre materie prime naturali, come quella a base di latte di asina, che completano la gamma di prodotti a disposizione”.