

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”.