

## Sai valutare la qualità di un buon olio extravergine di oliva?

Dal momento che **non c'è una normativa** che obblighi i produttori a riportare in etichetta tutti i valori organolettici dell'olio extravergine d'oliva, sono davvero molto pochi quelli che decidono di farlo spontaneamente. Per questo è **importante imparare a distinguere** quali sono le caratteristiche che dimostrano l'**alta qualità** del prodotto. Ecco alcune indicazioni utili per il consumatore.

### Quali sono i principali parametri che fanno un buon olio extravergine di oliva?

La corretta valutazione dell'olio extravergine di oliva si basa su diversi parametri, che sono indicatori dell'acidità e della quantità di perossidi e di polifenoli. **Un olio buono ha un'acidità che non supera lo 0,4%**, anche se la legge italiana permette di arrivare fino a 0,8%. Questi valori non sono percettibili attraverso la degustazione, ma solamente attraverso le analisi di laboratorio in quanto **gli acidi grassi sono inodori e insapori**. I **perossidi indicano l'invecchiamento** e la degradazione dell'olio. Il loro innalzamento, un processo del tutto naturale, porta all'irrancidimento, motivo per cui al momento della messa in commercio il valore non deve essere superiore a 20. I **polifenoli**, invece, sono **antiossidanti** che determinano la percezione dell'amaro e del piccante, tipici dell'**olio extravergine d'oliva di alta qualità**. Prevengono non solo l'invecchiamento dell'olio, ma anche di chi lo assume. Più l'olio è vecchio, meno polifenoli contiene.

### Come valutare l'olio extravergine d'oliva?

Tra gli olii che hanno acquisito una certa **fama a livello nazionale**, troviamo quello pugliese e l'[olio lucano di qualità](#), **ricchissimi di polifenoli**, oltre all'olio ligure, dal sapore un po' differente. In generale però, tutti i tipi di olio prodotti sul territorio italiano sono prodotti validi, che possono arrivare anche a livelli eccellenti. Per **riconoscere quali sono i migliori**, si può fare una vera e propria **degustazione** e scoprire qual è l'olio extravergine d'oliva più adatto ai propri gusti. Il primo parametro che si tende a valutare passa attraverso **la vista**, anche se non è il più importante. Versando un poco di olio in un bicchierino, osservate la **fluidità** facendolo roteare. Se risulta poco fluido, l'olio è di buona qualità, altrimenti potrebbe denotare un'alta presenza di acidi grassi polinsaturi, tipici dell'olio di semi. Si procede dunque con **la valutazione olfattiva**, decisamente più importante. Per effettuarla bisogna portare l'olio a 27-28°, scaldando il bicchiere tra le mani mentre si ha cura di mantenere il bicchiere chiuso, per non far evaporare gli aromi che si sprigionano con l'aumento della temperatura. Quindi si inala profondamente, cercando di capire se i **profumi** che si sentono sono più **tendenti al fruttato fresco o al fruttato maturo**, di maggior qualità. La **valutazione** gustativa è un po' più complessa e richiede **una certa dose di esperienza**, nell'assaggio degli olii d'oliva. Le caratteristiche principali di ogni tipo di olio si basano sui **sapori amari, piccanti, dolci, aspri e salati**. In seguito alla degustazione di un extravergine di oliva, bisogna cercare di distinguere tutti gli odori e i sapori che lo caratterizzano. Solamente se questa operazione risulta facile, potete dire di aver assaggiato **un ottimo olio extravergine d'oliva**.



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

FONTE: Alphabetscity.it