



ASSOCIAZIONE NAZIONALE
CITTÀ DELL'OLIO



Conoscere l'Extravergine



A cura di:
ONAO Organizzazione Nazionale Assaggiatori Olio di Oliva

Disegni di:
Ro Marcenaro

©2018 Associazione Nazionale Città dell'Olio



Conoscere l'Extravergine

INDICE

1	Origini Storia Ambiente	1
2	L'oliveto e l'oliva	1
3	La trasformazione del prodotto	3
4	La qualità	5
4.1	L'analisi sensoriale	7
4.1.1	Il gusto	7
4.1.2	L'olfatto	8
4.1.3	La vista	8
4.2	I componenti di un olio e le caratteristiche organolettiche	9
5	L'assaggio di un olio	10
5.1	Il vocabolario dell'olio d'oliva	11
6	Le DOP e le IGP: denominazione d'origine e indicazione geografica	14
7	Leggere la qualità dell'olio	18
8	La conservazione dell'olio e i suoi usi; luoghi comuni e realtà	18
9	L'olio d'oliva in cottura	20
10	La dieta Mediterranea	21
11	Gli effetti benefici dell'olio d'oliva	22



1 ORIGINI STORIA AMBIENTE

Le varietà di olivo diffuse attualmente derivano dagli olivi addomesticati dall'uomo circa 6000 anni fa, nell'area siriano-palestinese, dove sono state rinvenute le più antiche testimonianze di coltivazione.

Altri studiosi identificano nel Libano l'area dove collocare la nascita della pianta dell'ulivo. "I popoli del Mediterraneo cominciarono ad uscire dalla barbarie quando impararono a coltivare l'olivo e la vite" Così scriveva Tucidide nel V secolo a.C.. Quella dell'olivo è una storia lunga che accompagna lo sviluppo della civiltà mediterranea e rappresenta uno dei simboli e delle componenti più significative del suo ambiente quale oggi ci si presenta.

L'olivo, il cui nome botanico è *Olea europaea*, famiglia oleacee, esiste in numerose varietà, con oltre 700 tipi locali, chiamate anche "Cultivar" (da **Cultivated Variety**), diffuse in un areale che si estende tra il 35° e il 45° parallelo di latitudine nord e sud, in aree a clima temperato che ben corrispondono alle sue esigenze biologiche; questo insieme di caratteristiche è splendidamente offerto da tutta la fascia costiera mediterranea e in particolare da quella italiana.

La produzione di olio extravergine nei Paesi extra-mediterranei è in continua crescita, in ogni caso il volume prodotto nel bacino del mediterraneo rappresenta oggi una percentuale molto elevata e costituisce più dell'80% di olio prodotto nel mondo.

2 L'OLIVETO E L'OLIVA

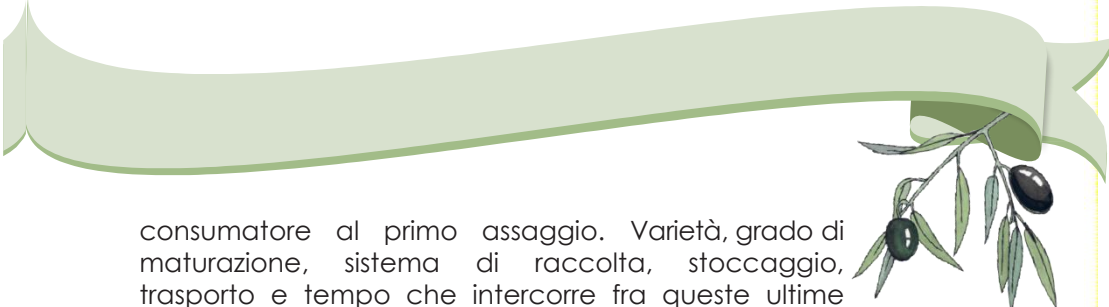
L'olivo, che nelle forme spontanee assume un aspetto cespuglioso, nelle coltivazioni razionali acquisisce forme definite dall'uomo, dalle condizioni pedoclimatiche e dalle tecniche colturali, senza dimenticare, ovviamente, le caratteristiche morfologiche e fisiologiche di ciascuna specie. Le foglie, sempreverdi, di forma ovale lanceolata, hanno colore biancastro sulla pagina inferiore, i fiori sono piccoli, di colore bianco verdastro e si presentano uniti

a grappolo in quantità abbondante durante la fase della mignolatura, cioè la fioritura, che avviene intorno a maggio-giugno nell'emisfero Boreale e circa sei mesi più tardi in quello Australe. Per semplicità ci riferiremo sempre a quello Boreale. Solo una piccola percentuale dei fi ori si trasforma in frutto (allegagione), a causa delle abbondanti cadute precoci. I frutti cominciano a svilupparsi

nel corso dell'estate, e raggiungono intorno a settembre/ottobre la fase detta dell'invaiaura, l'inizio cioè dell'effettiva maturazione con il mutamento della coloritura esterna verso il bruno. La maturazione completa viene raggiunta, a seconda delle regioni, in un periodo compreso tra novembre e febbraio. I frutti maturi conterranno, rispetto a quelli verdi, più elevate concentrazioni di grasso, la cui composizione cambierà con la maturazione. Con il progredire della maturazione la concentrazione degli acidi palmitico e linolenico diminuisce, mentre quella di stearico e, soprattutto, di oleico, aumenta. Anche se l'aspetto esterno presenta differenze spiccate per dimensioni e caratteristiche, da una varietà all'altra, la struttura del frutto dell'olivo, definito in termine botanico drupa, ha una composizione costante, formata da un'epidermide (o epicarpo), una parte carnosa, o mesocarpo, che contiene circa il 70% della materia grassa, il nocciolo legnoso, o endocarpo. A seconda delle caratteristiche della "drupa", le varie cultivar sono definite "da olio" o "da mensa" o a duplice attitudine se vengono destinate al frantoio e anche alla preparazione di olive da tavola. In generale, vengono preferite per la mensa le olive più grandi e con più elevato rapporto polpa/nocciolo; per le cultivar da olio, i requisiti principali sono la resa in olio e soprattutto la

sua qualità alla spremitura. Esistono poi varie cultivar i cui frutti hanno un duplice utilizzo. Il grado di maturazione raggiunto dalle drupe al momento della raccolta è fondamentale per la determinazione delle caratteristiche organolettiche dell'olio, quell'insieme cioè di tratti distintivi che verranno percepiti dal





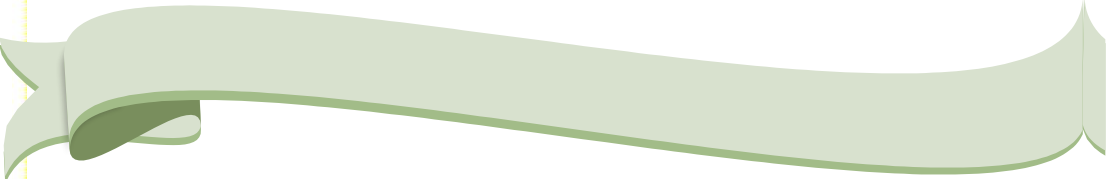
consumatore al primo assaggio. Varietà, grado di maturazione, sistema di raccolta, stoccaggio, trasporto e tempo che intercorre fra queste ultime operazioni e il momento della frangitura incidono in misura determinante sulla qualità finale dell'olio prodotto. Range di composizione (% w/w) dei maggiori componenti presenti nella polpa di olive fresche.

- Umidità 65-75
- Grasso 12-30
- Zuccheri 3-6
- Proteine 1-2
- Fibre 2-5
- Ceneri 1-1,5



3 LA TRASFORMAZIONE DEL PRODOTTO

Dopo che sono state completate nel modo più corretto le operazioni di raccolta, che necessariamente non devono provocare ammaccature al frutto (la raccolta può avvenire manualmente, con pettini – manuali o pneumatici – o con scuotitori che possono essere anche molto grandi come nel caso delle scavallatrici negli oliveti superintensivi), è altrettanto importante che le olive vengano trasportate con ogni precauzione e nei tempi più brevi al frantoio. Il peso stesso delle drupe ammassate provoca ammaccature nei frutti degli strati inferiori, con conseguente attacco da parte di muffe ed avvio di fermentazioni indesiderate. E' bene, perciò, che il trasporto, e l'eventuale stoccaggio, avvenga in ceste ben create, e che la lavorazione sia compiuta tempestivamente.



Prima di procedere alla fase di estrazione, le olive vengono sottoposte ad alcune importanti operazioni; attraverso macchine automatiche ad aspirazione, esse vengono separate dal fogliame residuo e dalle impurità; segue poi un lavaggio con circolazione forzata di acqua, che elimina i residui e le impurità vegetali e residui di terra.



Le olive sono pronte, a questo punto, per essere avviate ai procedimenti di frangitura e gramolazione. Sono le due operazioni che portano ad ottenere la pasta di oliva che sarà sottoposta alla successiva separazione delle fasi. Frangere vuol dire letteralmente rompere; in questa fase infatti la polpa e i noccioli delle olive vengono lacerati a fondo attraverso un energico trattamento, eseguito con la molazza o con i più moderni e rapidi frangitori meccanici (a martelli, a dischi etc.). Da questa prima fase si ottiene una massa ancora grossolana

composta da polpa sminuzzata e di frammenti di nocciolo, che svolgono funzione drenante, facilitando la separazione della parte liquida della pasta da quella solida. La pasta così ottenuta viene a questo punto sottoposta ad un lento rimescolamento nelle vasche gramolatrici. Nei frantoi moderni tutte le macchine sono realizzate in acciaio inossidabile, per le sue proprietà di inalterabilità e soprattutto

di igienicità. Una volta preparata la pasta, si procede alla fase dell'estrazione vera e propria, che porta alla definitiva separazione di sansa, acqua di vegetazione ed olio. Se parliamo di separatori a 3 fasi, le tre componenti vengono eliminate separatamente, mentre nel caso di separatori a 2 fasi l'acqua di vegetazione e la sansa vengono allontanate insieme. Esistono vari metodi per giungere al prodotto finito, ciascuno dei quali si è andato perfezionando grazie alle esperienze condotte nei secoli. A grandi linee possono essere ricondotti a due grandi gruppi, fondati sul carattere discontinuo o continuo dell'operazione. Al primo gruppo, ad esempio, fa capo il più tradizionale dei sistemi, l'estrazione per pressione meccanica; la pasta viene posta su dischi di fibra vegetale (i fiscoli, che oggi più spesso sono fatti di materiali sintetici che vengono via via impilati

sotto la pressa, dove la pressione crescente, nell'arco di circa un'ora, fa fuoriuscire la componente liquida oleosa - olio mosto). La parte solida, che dopo la spremitura resta aderente ai fiscoli, è la sansa. I metodi continui, oggi maggiormente utilizzati, hanno sostituito alla pressione altri principi fisici che






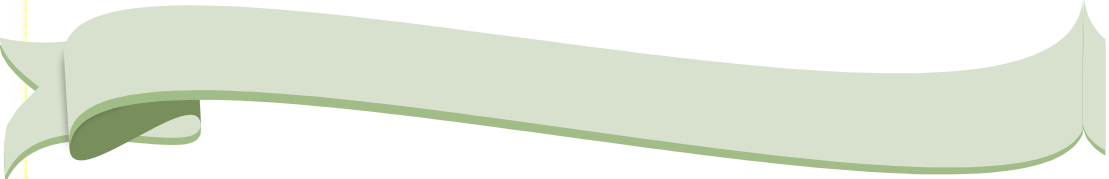
conducono alla separazione dell'olio dalla parte solida. Il sistema estrattivo per centrifugazione, ad esempio, sfruttando il diverso peso specifico dei singoli componenti, conduce prima alla separazione di sansa e parte liquida, e in seguito isola la componente oleosa dall'acqua di vegetazione. Un altro metodo, la percolazione, fa leva invece sulla diversa tensione superficiale che l'olio possiede rispetto all'acqua di vegetazione; dall'immersione ritmica di lamine di metallo inossidabile nella pasta di olive, viene progressivamente raccolto il liquido che aderisce alla loro superficie. Con questo sistema si estrae dal 60% al 70% dell'olio contenuto nella pasta di olive; il rimanente viene separato dai residui di buccia e di noccioli in un sistema centrifugo. L'olio ottenuto al termine di tali operazioni, indipendentemente dal metodo impiegato, è un olio torbido che contiene in sospensione mucillagini, bollicine d'aria e residui d'acqua emulsionata. L'olio è pronto per essere utilizzato e commercializzato, sia senza processo di filtrazione, olio mosto, che filtrato, sottoposto cioè, a una procedura che conferisce colore limpido e brillante, evitando che la permanenza di particelle vegetali acceleri i fenomeni di ossidazione ed alterazione dell'olio.

A questo punto l'olio "nuovo" è pronto per essere avviato al confezionamento e verso i luoghi di consumo.

4 LA QUALITÀ

Come per ogni prodotto di trasformazione agro-alimentare, il pregio dell'olio consiste, quindi, nel mantenimento e nell'esaltazione delle caratteristiche proprie della materia prima di origine, ossia delle olive. E', dunque, necessario premettere che è impossibile produrre un olio "buono" partendo da una materia prima scadente, nemmeno





utilizzando i più sofisticati procedimenti di estrazione; di qui discende la necessità di una accurata selezione a monte dei frutti, posto che ogni loro difetto influenzerà direttamente il risultato della frangitura. Le caratteristiche organolettiche ci consentono di distinguere prodotti che le determinazioni analitiche possono decretare molto simili. E' fondamentale ricordare che l'olio vergine d'oliva è il primo prodotto alimentare per cui l'analisi sensoriale, basata sul sistema del Panel Test (particolare metodologia analitica standardizzata che vede operare un gruppo di assaggiatori selezionati, istruiti ed allenati), costituisce una discriminante merceologica; nell'Allegato XII "Valutazione organolettica dell'olio d'oliva vergine" del Regolamento CEE n. 2568/91 e succ. mod. si stabilisce che un olio debba essere sottoposto all'assaggio al fine di determinare la categoria merceologica di appartenenza. Le Denominazioni e definizioni degli oli d'oliva e degli oli di sansa d'oliva secondo la normativa europea sono basate sul rispetto di un complesso di valori chimico fisici e sensoriali che definiscono la genuinità e la qualità degli oli. In generale un olio d'oliva vergine è ottenuto dal frutto dell'olivo soltanto mediante processi meccanici o altri processi fisici, in condizioni che non causano alterazione dell'olio, e che non hanno subito alcun trattamento diverso dal lavaggio, dalla decantazione, dalla centrifugazione e dalla filtrazione, esclusi gli oli ottenuti mediante solvente o con coadiuvanti ad azione chimica o biochimica o con processi di riesterificazione e qualsiasi miscela con oli di altra natura.

Per meglio far comprendere al consumatore finale le diverse categorie merceologiche il Reg. CE 1019/02 e, successivamente, il Reg. (UE) 29/2012 hanno stabilito che le etichette degli oli d'oliva commestibili debbano obbligatoriamente riportare le seguenti indicazioni:

Olio extra vergine di Oliva olio di oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici

Olio di Oliva vergine olio di oliva ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici

Olio di Oliva cOmpOsto da Oli d'Oliva raffinati e da Oli d'Oliva vergini olio contenente esclusivamente oli d'oliva



che hanno subito un processo di raffinazione e oli ottenuti direttamente dalle olive.



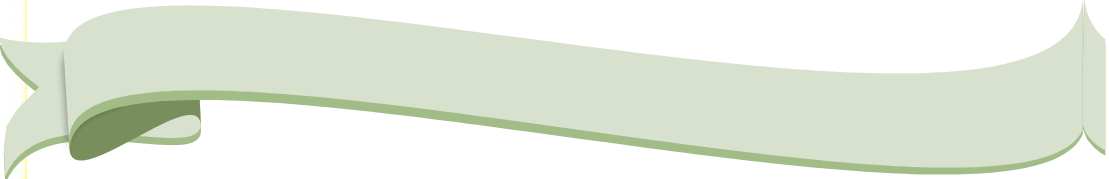
4.1 L'ANALISI SENSORIALE

L'analisi sensoriale, scienza relativamente recente, valuta le caratteristiche di un prodotto alimentare che interagiscono con i nostri organi di senso e, per ognuna di queste, individua particolari descrittori che la identifichino e la quantifichino. Le più moderne correnti di pensiero intendono per qualità alimentare l'insieme delle caratteristiche intrinseche ed estrinseche di un alimento in grado di soddisfare bisogni psico-fisiologici del consumatore, delegando a quest'ultimo la scelta dei cibi sulla base dei suoi organi di senso e delle sue precedenti esperienze organolettico-nutrizionali. Il produttore deve quindi garantire la sicurezza e la igienicità del prodotto, mentre spetta al consumatore il compito di scegliere nella vasta gamma di prodotti in commercio. L'analisi sensoriale sfrutta la capacità degli organi di senso di reagire a stimoli di origine chimica, chimico-fisica e fisica; il sistema nervoso periferico permette l'interconnessione tra l'ambiente circostante ed il cervello che, racchiuso nella scatola cranica, non può interagire direttamente con l'ambiente esterno. I sensi maggiormente coinvolti nella percezione delle caratteristiche organolettiche degli alimenti sono il gusto, l'olfatto e la vista, mentre l'udito ed il tatto giocano spesso un'importanza secondaria; le diverse proprietà vengono valutate tramite i cinque sensi: aspetto, colore e forma con la vista, consistenza e caratteristiche ad essa collegate (viscosità e friabilità), con il tatto e l'udito, aroma con l'olfatto, sapore con il gusto e "flavour" con i sensi combinati dell'olfatto e del gusto.



4.1.1 Il gusto

Il gusto individua cinque sapori fondamentali: il salato, il dolce, l'aspro (o acido), l'amaro e l'umami. Il senso del gusto risiede nei bottoni gustativi; la nostra bocca è in



grado di riconoscere i sapori degli alimenti per la presenza sulla sua superficie di queste particolari strutture distribuite su tutta la mucosa della cavità boccale, ma particolarmente abbondanti sulla papille gustative presenti sulla lingua. Le papille gustative sono di quattro tipi: fungiformi, filiformi, circumvallate e foliate e si differenziano in base alla loro funzione sensoriale e al numero di bottoni gustativi su di esse presenti. I recettori gustativi fondamentali non sono uniformemente distribuiti sulla lingua, per tale motivo alcune regioni linguali sono più sensibili di altre nei confronti di una particolare sensazione. La punta della lingua, ricca di papille fungiformi, è particolarmente stimolata dalle sostanze "dolci"; ai suoi lati prevalgono le papille filiformi che percepiscono in maniera preponderante le sensazioni di "salato"; dietro queste le papille foliate prediligono "l'aspro", mentre la base della lingua, ricca di papille circumvallate, reagisce maggiormente in presenza di sostanze "amare". Dalla prima infanzia all'età adulta il numero di bottoni gustativi tende progressivamente a diminuire, normalmente un adulto ne presenta circa 2000. Da questa veloce presentazione possiamo capire come la presenza di un numero più o meno elevato di papille gustative ed una loro differente distribuzione faccia variare le capacità sensoriali di ognuno di noi. Tutti sappiamo correre; ben pochi, però, possono correre i 100 metri piani in tempi inferiori ai 10 secondi!



4.1.2 L'olfatto

Quando un forte raffreddore ci fa stare con il naso tappato, non riusciamo a distinguere i sapori di quello che mangiamo; l'olfatto è infatti importantissimo nella percezione dei sapori. Sono le cellule olfattive, presenti nella regione superiore della cavità nasale, l'elemento principale della ricezione olfattiva. Rispondendo alla stimolazione chimica delle sostanze odorose riconoscono categorie di molecole con particolari caratteristiche.

4.1.3 La Vista

La vista di un cibo può scatenare in noi tutta una serie di manifestazioni incondizionate, pensiamo allo stimolo della fame o ancor di più a quello dell'appetito! Non vedere quello che mangiamo può farci diventare diffidenti; provate ad introdurre un cibo in bocca





con gli occhi bendati - sicuramente manifesterete molte perplessità. Il colore degli alimenti è senza dubbio la caratteristica visiva più importante e può avere importantissimi riflessi psicologici; avere nel piatto un cibo azzurro o viola può non invogliare l'assaggio, mentre un cibo color crema o marrone chiaro sicuramente darà forti stimolazioni. Per quanto riguarda l'analisi sensoriale che si esegue sugli oli vergini di oliva, precisiamo che il metodo stesso non prevede l'utilizzo della vista durante l'assaggio, e va ricordato che la colorazione giallo o verde presente in un olio extra vergine, non sono indici qualitativi.

4.2 I COMPONENTI DI UN OLIO E LE CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Gli oli vegetali sono fondamentalmente formati da composti gliceridici (97-99,7%), acidi monoinsaturi, polinsaturi e saturi, e dai composti minori (0,3-3%) che giocano un ruolo importantissimo, sia dal punto di vista organolettico nutrizionale sia da quello analitico, nel differenziare la provenienza biologica e la classificazione merceologica. Suddivisione percentuale degli acidi grassi - (Norma Commerciale C.O.I.) composizione di acidi grassi per gascromatografia (% m/m di esteri metilici):

• Acido miristico	≤0,03
• Acido palmitico	7,50 - 20,00
• Acido palmitoleico	0,30 - 3,50
• Acido eptadecanoico	≤0,30
• Acido eptadecenoico	≤0,30
• Acido stearico	0,50 - 5,00
• Acido oleico	55,00 - 83,00
• Acido linoleico	3,50 - 21,00
• Acido linolenico	≤1,00
• Acido arachico	≤0,60
• Acido gadoleico (eicosenoico)	≤0,40
• Acido beenico	≤0,20
• Acido lignocerico	≤0,20

Le sfumature aromatiche e gustative evidenziabili con il naso e la bocca sono determinate da molteplici composti appartenenti alle famiglie degli Idrocarburi, Esteri, Alcoli alifatici, Polifenoli etc.

Queste sostanze derivano da particolari elementi presenti

nelle olive che in seguito a processi idrolitici divengono parzialmente solubili nell'olio. In molti oli appena franti tende a prevalere l'amaro, piccante ed astringente, tipiche note da attribuire all'abbondanza di secoiridoidi.



5 L'ASSAGGIO DI UN OLIO

La tecnica dell'assaggio è ufficialmente regolata dalla normativa attualmente in vigore; sicuramente seguire le poche regole qui indicate può aiutarci ad individuare le molte sfaccettature di un olio vergine d'oliva, pertanto quanto elencato sotto non riguarda l'assaggio ufficiale degli oli vergini, ma una semplice guida per il consumatore.

- Versare l'olio in un bicchierino, circa un cucchiaino.
- Annusare il campione cercando di captare tutte le sensazioni gradevoli o sgradevoli. Scaldarlo col palmo della mano per liberare ed esaltare le componenti volatili aromatiche, assumere l'olio aspirando dell'aria con una suzione prima lenta e delicata, poi più vigorosa, vaporizzandolo nel cavo orale.
- Fare riposare un poco la bocca, muovendo lentamente la lingua contro il palato.
- Ri-aspirare con la lingua contro il palato e labbra semiaperte
- Espellere l'olio.



Continuando a muovere la lingua contro il palato,

valutare attentamente le sensazioni retro-olfattive. I primi assaggi saranno importantissimi per familiarizzare con il vocabolario dei pregi e dei difetti, che costituisce praticamente l'ABC dell'analista sensoriale.

Molto utile è descrivere ad altri le proprie sensazioni, cercando di mettere a fuoco una comune metodologia di comunicazione.

Individuare nell'olio i sapori più strani

non è indice di capacità, nessuno vi offrirà mai un bicchiere di olio da bere; la sua unica funzione è di essere un valido supporto ai nostri cibi, esaltandone le caratteristiche intrinseche.

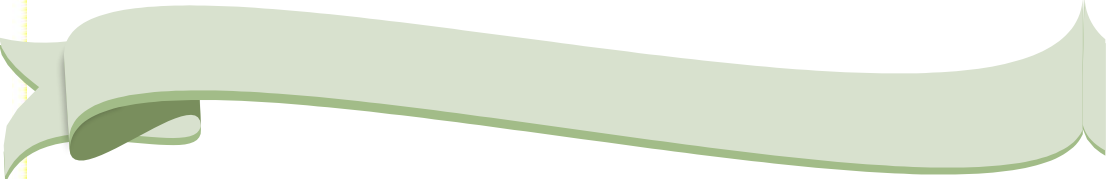
L'assaggio tecnico deve essere effettuato seguendo alcune norme generali di comportamento:

- non fumare almeno 30 minuti prima dell'assaggio;
- non usare alcun profumo, sapone o cosmetico il cui odore persista al momento della valutazione;
- non aver ingerito alcun alimento, almeno un'ora prima dell'assaggio;
- accertarsi che le proprie condizioni psico-fisiologiche siano positive, tali da non compromettere l'analisi.



5.1 Il vocabolario dell'olio d'oliva

Conoscere a fondo il vocabolario dell'olio ed individuare pregi (fruttato, maturo o verde, mandorla, carciofo) e difetti (riscaldamento, rancido, morchia) è il primo dovere di qualsiasi assaggiatore ed esigenza minima del consumatore. E' necessario ripetere più volte la degustazione per memorizzare attentamente quella sensazione a cui attribuire il descrittore che la identifica. Da acqua



di vegetazione a verme sono più di 30 i descrittori utilizzati per gli oli d'oliva. Pregi e difetti degli oli sono determinati da differenti fattori quali:

- varietà di olivo coltivata
- area geografica di coltivazione
- condizioni climatiche
- grado di maturazione delle olive
- tecnologia di raccolta
- tempi e luoghi di conservazione delle olive
- tecnologie di estrazione
- conservazione dell'olio
- igiene e pulizia generali
- tempo e temperatura di gramolazione
- trattamento alla pianta ed al terreno

Come prima cosa occorre distinguere fra oli: FRUTTATO MATURO e FRUTTATO VERDE. Le due grandi categorie di oli, determinate principalmente dal tipo di cultivar, dal grado di maturazione delle olive e dall'area geografica di coltivazione. Un tipico olio a fruttato verde è l'IGP Toscano, mentre un tipico esempio di olio fruttato dolce è un Riviera Ligure Dop. Evidenziata questa differenza potremo addentrarci a considerare pregi e difetti degli oli sulla base della causa che ha determinato quella particolare percezione.

Attributi negativi

- Riscaldamento: Flavour caratteristico dell'olio ottenuto da olive ammassate.
- Muffa-Umidità: Flavour caratteristico dell'olio ottenuto da olive fortemente attaccate da muffe in seguito a conservazione in condizioni di elevata umidità per molti giorni.
- Morchia: Flavour caratteristico dell'olio che è stato lasciato in contatto con il sedimento di fondo.
 - Avvinato-Inacetito: Flavour caratteristico di alcuni oli che ricorda il vino o l'aceto. Questo flavour è dovuto principalmente a un processo di fermentazione delle olive che porta alla formazione di acido acetico, etile acetato ed etanolo.
 - Gelo: Flavour caratteristico di oli estratti da olive che sono state colpite dal gelo mentre



erano ancora sulla pianta.

- Rancido: Flavour di oli che hanno subito un processo di ossidazione.
- Cotto: Flavour caratteristico di oli causato da un eccessivo e/o prolungato riscaldamento durante la lavorazione, particolarmente in fase di gramolazione, se le condizioni termiche non sono adeguate.
- Fieno – Legno: Flavour caratteristico di alcuni oli prodotti da olive secche.
- Grossolano: Sensazione tattile prodotta da certi oli.
- Grasso: Flavour di olio che ricorda oli minerali, grasso.
- Acqua di vegetazione: Flavour acquisito dall'olio dopo un prolungato contatto con l'acqua di vegetazione.
- Salamoia: Flavour di olio estratto da olive che sono state conservate in salamoia.
- Terra: Flavour di olio ottenuto da olive raccolte da terra o infangate e non lavate.
- Verme: Flavour di olio ottenuto da olive che sono state attaccate fortemente attaccate dalla mosca dell'olivo (*Bactrocera oleae*).
- Cetriolo: Flavour prodotto nella lunga conservazione dell'olio in recipienti ermeticamente chiusi, particolarmente in lattine ed è attribuito alla formazione di 2-6 nonadienale.
- Metallico: Flavour che ricorda il metallo ed è caratteristico di oli ottenuti con impianti nuovi o utilizzati all'inizio della campagna.



Attributi positivi

- Fruttato: Insieme delle sensazioni olfattive caratteristiche di oli che dipende dalla varietà e proviene da olive sane, fresche sia mature che verdi. E' percepito per inalazione diretta.
- Amaro: Gusto caratteristico di olio ottenuto da olive verdi.
- Piccante: Sensazione tattile pungente caratteristica di oli prodotti all'inizio della campagna, ottenuti da olive non completamente mature.

Altri attributi positivi

- Acerbo: sensazione olfattiva che richiama l'odore tipico dei frutti prima della maturità
- Agrumi: sensazione olfattiva che richiama quella degli agrumi (limone, arancia, bergamotto, mandarino e

- pompelmo)
- Camomilla: sensazione olfattiva che richiama quella del fiore di camomilla
- Carciofo: sensazione olfattiva del carciofo
- Dolce: caratteristica dell'olio ottenuto da olive che hanno raggiunto la piena maturità
- Erba: sensazione olfattiva tipica dell'erba fresca appena tagliata
- Erbe aromatiche: sensazione olfattiva che richiama quella delle erbe aromatiche
- Eucalipto: sensazione olfattiva tipica della foglia dell'Eucaliptus
- Fiori: sensazione olfattiva che richiama l'odore dei fiori
- Foglia di fico: sensazione olfattiva tipica della foglia di fico
- Foglia di olivo: sensazione olfattiva che richiama l'odore della foglia di olivo fresca
- Frutta esotica: sensazione olfattiva che richiama gli odori propri della frutta esotica (ananas, banana, frutto della passione...)
- Frutti rossi: sensazione olfattiva tipica dei frutti di sottobosco: mora, lampone, mirtillo...
- Mandorla: sensazione olfattiva che richiama la mandorla fresca
- Mela: sensazione olfattiva che richiama la sensazione della mela fresca
- Noce: sensazione olfattiva tipica del gheriglio di noci
- Pepe verde: sensazione olfattiva tipica dei grani di pepe verde
- Peperone: sensazione olfattiva tipica che richiama il peperone
- Pera: sensazione olfattiva tipica della pera fresca
- Pinolo: sensazione olfattiva che richiama l'odore del pinolo fresco
- Pomodoro: sensazione olfattiva tipica della foglia di pomodoro
- Vaniglia: sensazione tipica della vaniglia

6 LE DOP E IGP: DENOMINAZIONE D'ORIGINE E INDICAZIONE GEOGRAFICA _____



“Ingrediente” fondamentale di una Dop e Igp è il fattore umano; tutti noi oggi abbiamo bisogno di trovare prodotti che siano legati alle nostre origini; un'extravergine non è soltanto un semplice e

sicuramente importante alimento, ma un prodotto che rappresenta la più profonda espressione del lavoro e dell'intelligenza dell'uomo.

Parlare di tradizione non significa, chiaramente, replicare ciò che "si faceva una volta" ma reinterpretare in chiave moderna e con le necessità di oggi, un percorso iniziato da qualcuno molto tempo fa.

L'Italia è il Paese che vanta il maggior numero di D.O.P riconosciute. Il Regolamento CEE n. 510/2006 relativo alla protezione delle indicazioni geografiche e delle denominazioni d'origine dei prodotti agricoli ed alimentari definisce le Dop ed Igp come segue:

a) «denominazione d'origine», il nome di una regione, di un luogo determinato o, in casi eccezionali, di un paese che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare:

- originario di tale regione, di tale luogo determinato o di tale paese,
- la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente ad un particolare ambiente geografico, inclusi i fattori naturali e umani, e
- la cui produzione, trasformazione e elaborazione avvengono nella zona geografica delimitata;

b) «indicazione geografica», il nome di una regione, di un luogo determinato o, in casi eccezionali, di un paese che serve a designare un prodotto agricolo o alimentare:

- come originario di tale regione, di tale luogo determinato o di tale paese e
- del quale una determinata qualità, la reputazione o altre caratteristiche possono essere attribuite a tale origine geografica e
- la cui produzione e/o trasformazione e/o elaborazione avvengono nella zona geografica delimitata.

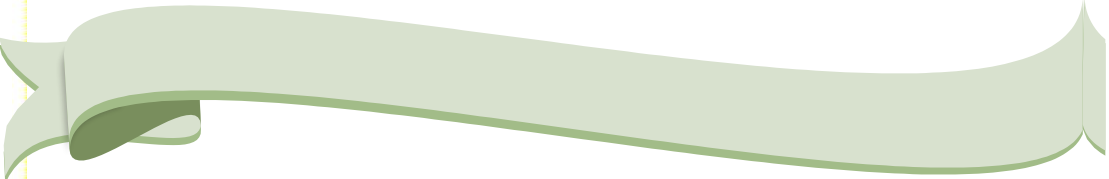
Per beneficiare di una denominazione d'origine protetta (DOP) o di un'indicazione geografica protetta (IGP), un prodotto agricolo o alimentare deve essere conforme ad un Disciplinare.

Ogni Dop ha un proprio disciplinare che comprende almeno i seguenti elementi:

a) il nome del prodotto agricolo o alimentare che comprende la denominazione d'origine o l'indicazione geografica;

b) la descrizione del prodotto agricolo o alimentare mediante





indicazione delle materie prime, se del caso, e delle principali caratteristiche fisiche, chimiche, microbiologiche o organolettiche del prodotto agricolo o alimentare;

c) la delimitazione della zona geografica e, se del caso, gli elementi che indicano il rispetto delle condizioni di cui all'articolo 2, paragrafo 3;

d) gli elementi che comprovano che il prodotto agricolo o alimentare è originario della zona geografica delimitata di cui all'articolo 2, paragrafo 1, lettera a) o b), a seconda dei casi;

e) la descrizione del metodo di ottenimento del prodotto agricolo o alimentare e, se del caso, i metodi locali, leali e costanti, nonché gli elementi relativi al condizionamento, quando l'associazione richiedente, ai sensi dell'articolo 5, paragrafo 1, stabilisce e motiva che il condizionamento deve aver luogo nella zona geografica delimitata per salvaguardare la qualità o garantire l'origine o assicurare il controllo;

f) gli elementi che giustificano:

i) il legame fra la qualità o le caratteristiche del prodotto agricolo o alimentare e l'ambiente geografico di cui all'articolo 2, paragrafo 1, lettera a) o, a seconda dei casi,

ii) il legame fra una determinata qualità, la reputazione o un'altra caratteristica del prodotto agricolo o alimentare e l'origine geografica di cui all'articolo 2, paragrafo 1, lettera b);

g) il nome e l'indirizzo delle autorità o degli organismi che verificano il rispetto delle disposizioni del disciplinare e i relativi compiti specifici

h) qualsiasi regola specifica per l'etichettatura del prodotto agricolo o alimentare in questione;

i) gli eventuali requisiti da rispettare in virtù di disposizioni comunitarie o nazionali.



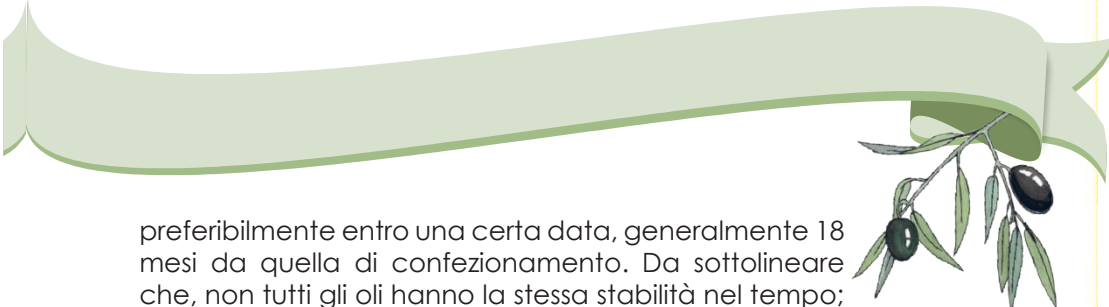
7 LEGGERE LA QUALITÀ DELL'OLIO

Primo e fondamentale criterio per valutare l'affidabilità di un prodotto è la trasparenza in termini di informazione: tanto più un olio è corredato da dati analitici di accompagnamento, in cui vengano evidenziati i parametri stabiliti dalla legge in rapporto alle caratteristiche di quella singola "partita" di prodotto, tanto maggiori sono le probabilità che il produttore sia seriamente interessato ad accrescere la consapevolezza del consumatore rispetto alla buona qualità del proprio lavoro. Altra regola fondamentale è quella di preferire bottiglie dal vetro scuro o fasciate; un soggiorno prolungato in condizioni di eccessiva esposizione alla luce può avere effetti negativi anche su un prodotto inappuntabile all'origine. I produttori dovrebbero prevenire con ogni mezzo possibile tale evenienza, adoperandosi, inoltre, per ridurre al minimo l'intervallo di tempo che trascorre tra il confezionamento e l'acquisto del prodotto.



8 LA CONSERVAZIONE DELL'OLIO E I SUOI USI: LUOGHI COMUNI E REALTÀ

"Olio nuovo, vino vecchio"; la saggezza popolare individua chiaramente che con l'invecchiamento l'olio peggiora sempre ed è buona regola consumarlo nella stessa annata di produzione. Generalmente si considera che il prodotto debba essere consumato



preferibilmente entro una certa data, generalmente 18 mesi da quella di confezionamento. Da sottolineare che, non tutti gli oli hanno la stessa stabilità nel tempo; alcune cultivar producono degli oli che mantengono le caratteristiche positive più a lungo rispetto ad altre.

La presenza delle sostanze antiossidanti può essere vanificata se non vengono rispettate alcune regole nella sua conservazione domestica. In primo luogo, l'olio va protetto dalla luce diretta e dal calore (temperatura fra 12 e 18 gradi C.) e la bottiglia, una volta cominciata, va conservata ben chiusa; sono tre regole semplici, ma indispensabili per proteggere le sostanze antiossidanti, che sono estremamente labili. Una volta esposto al contatto con l'aria, esso va consumato in un tempo ragionevolmente breve, sempre rinchiudendo il contenitore dopo l'uso con il tappo, ed evitando di lasciare sulla bottiglia i versatori, che non permettono un perfetto isolamento. Qualche equivoco nasce anche, per quanto riguarda il sapore, dalla diffusione di una terminologia tecnica non sufficientemente chiarita: dal momento che viene spesso citata l'acidità quale parametro di base per la qualità degli extravergini - ed è davvero un dato fondamentale - viene spontaneo supporre che tale acidità sia riscontrabile nel sapore stesso dell'olio - mentre è definibile solamente mediante analisi in laboratorio. Così, se all'assaggio un extravergine di recente spremitura reca molto intenso il sapore del frutto, provocando in gola un pizzicore - sensazione che delizia gli esperti - questo viene facilmente confuso con un eccesso di acidità. 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 seriamente di tutelare la propria salute. La margarina viene prodotta idrogenando oli vegetali, rendendo cioè saturi i legami doppi degli acidi grassi. 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, però, ad abbassare sia il colesterolo buono sia quello cattivo, con

un evidente scompenso della funzionalità corporea. Una dieta ricca di olio d'oliva aiuta a mantenere bassi i livelli di LDL (il "colesterolo cattivo") mentre non diminuisce i livelli di HDL (il "colesterolo buono", detto spazzino delle arterie), protetto dagli acidi grassi monoinsaturi di cui è ricco l'olio d'oliva.

9 L'OLIO D'OLIVA IN COTTURA



A temperatura elevata, e in presenza dell'ossigeno atmosferico, i fenomeni di ossidazione, che i grassi subiscono anche a temperatura ambiente, accelerano notevolmente il loro corso. L'intensità del processo ossidativo è proporzionale al grado di insaturazione del grasso (al suo contenuto in acidi grassi mono e polinsaturi), mentre la sua azione viene contrastata dalla presenza di sostanze antiossidanti; l'olio d'oliva reagisce in modo molto stabile all'attacco combinato dell'ossigeno e delle alte temperature. L'entità delle alterazioni che i grassi subiscono quando sono sottoposti a cottura dipende da altri due fattori decisivi:

- il livello della temperatura;
- la durata del tempo di cottura.

Più elevata è la temperatura, più facilmente si assiste ad alterazioni dei grassi, che nei casi estremi, possono essere responsabili di effetti tossici. Ogni grasso possiede un proprio specifico livello di tolleranza delle alte temperature, definito punto di fumo: oltre a tale livello termico, il glicerolo, che con gli acidi grassi forma i trigliceridi, si decompone, formando l'acroleina, sostanza estremamente dannosa per il fegato.

Tale livello non deve essere mai superato, pertanto l'olio non deve fumare. Ancora più determinante del livello termico risulta però essere la durata del tempo di cottura: se dopo 20 minuti di esposizione a





temperature non troppo elevate si verificano nei grassi le prime alterazioni, è solo dopo lunghi periodi di riscaldamento che si producono veri e propri effetti tossici, con la formazione di prodotti di degradazione quali monomeri ciclici e perossidi; l'olio d'oliva ha un indice di degradazione basso rispetto agli altri oli vegetali, l'unico olio di semi che ha performance simili agli oli di oliva in frittura è il girasole ad alto oleico, proprio perchè ricco di acido oleico come l'olio di oliva.

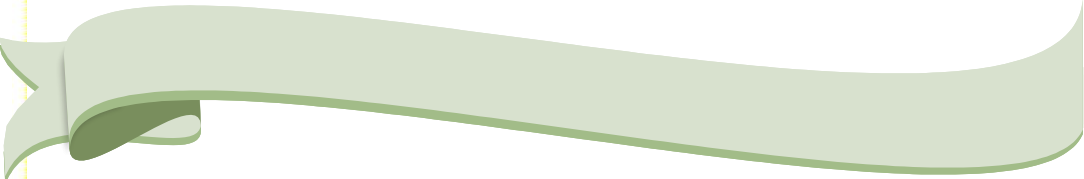
10 LA DIETA MEDITERRANEA

Quando, nel febbraio 1952, il professore americano Ancel Keys giunse a Napoli in compagnia della moglie con la macchina carica di attrezzi di laboratorio, si proponeva una indagine sui consumi alimentari che fornisse dati comparativi a quelli da lui raccolti negli Stati Uniti in relazione al rischio di malattie dell'apparato cardiocircolatorio.

Bastarono pochi mesi per stabilire che il "il regime alimentare a Napoli era povero di grassi e che soltanto le persone ricche subivano attacchi cardiaci". Alcuni anni dopo si recò a Creta, e constatò anche là l'assenza quasi totale di malattie coronariche, nonostante il regime alimentare medio derivasse quasi il 40% delle calorie dai grassi.

Partì da queste considerazioni il famoso Seven Countries Study, uno studio comparativo dei regimi alimentari di 14 campioni di soggetti, di età compresa tra 40 e 59 anni, per un totale di 12.000 casi, in sette paesi di tre continenti (Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia). Dal 1960 ad oggi indagini mediche hanno paragonato la dieta quotidiana dei soggetti esaminati con l'incidenza di cardiopatie ischemiche (infarti e trombosi), alla ricerca di indicazioni preziose relativamente alla dieta ideale per prevenire o ridurre il rischio di tali malattie, che nel mondo occidentale rappresentano la principale causa di decesso.

I dati raccolti parlano chiaro: tra le popolazioni del bacino del Mediterraneo, che si cibano in prevalenza di pasta, pesce, prodotti ortofrutticoli e utilizzano esclusivamente olio d'oliva come condimento, la percentuale di mortalità per cardiopatia ischemica è molto più bassa dei soggetti di paesi come la Finlandia, dove il regime alimentare quotidiano include molti grassi saturi (burro, strutto, latte, carne rossa). Le conclusioni di quello studio (suffragate da altre indagini epidemiologiche, ad esempio quella



condotta in Giappone, in cui si paragonarono le abitudini alimentari locali con quelle di giapponesi immigrati nelle Hawaii e negli Stati Uniti che avevano “occidentalizzato” la loro dieta) affermavano incontestabilmente un legame tra dieta povera di grassi saturi e minor rischio di infarto. Inoltre, gli italiani e i greci vivono mediamente più a lungo dei finlandesi e degli olandesi. Una dieta di tipo Mediterraneo non è necessariamente povera; anzi, l'apporto calorico dei grassi è mediamente alto, ma è rappresentato quasi totalmente da olio d'oliva: su queste basi l'alimentazione risulta più equilibrata di molte delle “diete dimagranti” offerte dalla pubblicità come soluzione per ogni problema.

11 GLI EFFETTI BENEFICI DELL'OLIO D'OLIVA

Già Galeno - medicogreco vissuto nel II secolo dopo Cristo, considerato il “padre” della medicina - assegnava all'olio d'oliva delle virtù terapeutiche nel combattere i “mali del ventre”, mentre Dioscoride lo considerava particolarmente adatto nella composizione degli unguenti, nonché indicato per lo stomaco “essendo un correttivo”. Usato nelle cure di bellezza perché preveniva l'avvizzimento, il cuoio capelluto dalla forfora e anche la caduta dei capelli, venne in secoli più vicini a noi consigliato anche per la cura delle artriti, della gotta e dei reumatismi in genere. La scienza moderna riconosce all'olio d'oliva pregi e virtù indiscussi, anche se più come alimento-medicamento che come componente di medicinali. E' a tutti gli effetti considerato difesa naturale nella prevenzione delle malattie dell'apparato digerente, dell'invecchiamento osseo, delle malattie cardiovascolari, dell'aterosclerosi e di alcuni tipi di tumori.





REGOLAMENTO DI ESECUZIONE (UE) N. 1348/2013 DELLA COMMISSIONE del 16 dicembre 2013
che modifica il regolamento (CEE) n. 2568/91 relativo alle caratteristiche degli oli di oliva e degli oli di sansa d'oliva nonché ai metodi ad essi attinenti
CARATTERISTICHE DEGLI OLI DI OLIVA

categoria	Bili esteri degli acidi grassi (EAG) mg/kg (*)	Acidità (%) (*)	Numero dei perossidi mEq O ₂ /kg (*)	Cere mg/kg (**)	α-gliceril monoacilato (%)	Stigmasteroli mg/kg (*)	Differenza tra EAG ed EAG (calcolo teorico)	K ₂₃₂ K ₂₃₂ (*)	K ₂₃₂ K ₂₃₂ (*)	Delta-K (*)	Valutazione organolettica Mediana del difetto (Md) (*)	Valutazione organolettica Mediana del difetto (Md) (*)
1. Olio extra vergine di oliva	EAG ≤ 40 (campagna 2013-2014) (†) EAG ≤ 35 (campagna 2014-2015) EAG ≤ 30 (campagne successive al 2015)	≤ 0,8	≤ 20	C ₄ + C ₄₄ + C ₄₆ ≤ 150	≤ 0,9 se % acido palmibico totale ≤ 14 %	≤ 0,05	≤ 10,2	≤ 0,22	≤ 0,01	Md = 0	Md > 0	
					≤ 1,0 se % acido palmibico totale > 14 %							
2. Olio di oliva vergine	—	≤ 2,0	≤ 20	C ₄ + C ₄₄ + C ₄₆ ≤ 150	≤ 0,9 se % acido palmibico totale ≤ 14 %	≤ 0,05	≤ 10,2	≤ 0,25	≤ 0,01	Md ≤ 0,5	Md > 0	
					≤ 1,0 se % acido palmibico totale > 14 %							
3. Olio di oliva lampante	—	> 2,0	—	C ₄₀ + C ₄₂ + C ₄₄ + C ₄₆ ≤ 300 (‡)	≤ 0,9 se % acido palmibico totale ≤ 14 %	≤ 0,50	≤ 10,3	—	—	Md > 3,5 (‡)	—	
					≤ 1,1 se % acido palmibico totale > 14 %							
4. Olio di oliva raffinato	—	≤ 0,3	≤ 5	C ₄₀ + C ₄₂ + C ₄₄ + C ₄₆ ≤ 350	≤ 0,9 se % acido palmibico totale ≤ 14 %	—	≤ 10,3	≤ 1,10	≤ 0,16	—	—	
					≤ 1,1 se % acido palmibico totale > 14 %							

5. Olio di oliva composto di oli di oliva raf. finati e di oli di oliva vergini	—	≤ 1,0	≤ 15	$C_{38} + C_{40} + C_{42} + C_{44} + C_{46} \leq 350$	≤ 0,9 se % acido palmitico totale ≤ 14 %		—	≤ 0,3	—	≤ 0,90	≤ 0,15	—
					≤ 1,0 se % acido palmitico totale > 14 %							
6. Olio di sansa di oliva greggio	—	—	—	$C_{38} + C_{40} + C_{42} + C_{44} + C_{46} > 350$ (1)	≤ 1,4		—	≤ 0,6	—	—	—	—
7. Olio di sansa di oliva raffinato	—	≤ 0,3	≤ 5	$C_{38} + C_{40} + C_{42} + C_{44} + C_{46} > 350$	≤ 1,4		—	≤ 0,5	—	≤ 2,00	≤ 0,20	—
8. Olio di sansa di oliva	—	≤ 1,0	≤ 15	$C_{38} + C_{40} + C_{42} + C_{44} + C_{46} > 350$	≤ 1,2		—	≤ 0,5	—	≤ 1,70	≤ 0,18	—

(1) Somma degli isomeri che potrebbero (o non potrebbero) essere separati mediante colonna capillare.

(2) L'olio di oliva deve essere conforme al metodo di cui all'articolo XX bis.

(3) Questo limite si applica agli oli di oliva prodotti a decorrere dal 1° marzo 2014.

(4) Oli con un tenore di cera compreso tra 300 mg/kg e 350 mg/kg sono considerati oli di oliva lampante se gli acidi alifatici totali sono pari o inferiori a 350 mg/kg o se la percentuale di eritrodolo e avobolo è pari o inferiore a 0,5%.

(5) O quando la mediana del difetto è superiore a 3,5 oppure la mediana del difetto è pari o inferiore a 3,5 e la mediana del fruttato è uguale a 0.

(6) Gli oli con un tenore di cera compreso tra 300 mg/kg e 350 mg/kg sono considerati oli di sansa di oliva greggio se gli acidi alifatici totali sono superiori a 350 mg/kg e se la percentuale di eritrodolo e avobolo è superiore a 3,5%.





Associazione nazionale Città dell'Olio

Villa Parigini - Strada di Basciano, 22

53035 Monteriggioni (Si)

Tel. 0577 329109 Fax 0577 326042 email: info@cittadellolio.it

www.cittadellolio.it

