



Caratteristiche di un ottimo olio extravergine di oliva biologico

L'olio extra vergine di oliva è l'unico olio ricavato spremendo un frutto e quindi è un succo puro con un carattere e un'identità definita. Nel mondo esistono circa 1.600 varietà di olive ciascuna con profumi e sapori unici che devono sempre ricordare frutta e verdura fresca.

Amaro + piccante = salute

Sono infatti sensazioni dovute agli antiossidanti naturali presenti solo nell'olio extra vergine di oliva.

Il **colore** di un extra vergine non significa qualità: un grande olio può essere giallo o verde, cambia solo la percentuale di **clorofilla** presente.

L'**acidità** non si sente nella bocca o in gola: si misura **chimicamente**. Le sensazioni piccanti dipendono invece dalla presenza di **antiossidanti** e sono dunque un fattore positivo perché aiutano il nostro corpo a rimanere sano.

Nutrirsi correttamente è un atto d'amore verso se stessi, conosciamo meglio l'olio.

1. Fruttato

Questa è una caratteristica importantissima perché un **olio definito fruttato**, è ottenuto da frutti sani, freschi e raccolti al giusto punto di maturazione.

Questo significa che la caratteristica **fruttato** è un indicatore dello stato di salute della drupa e cioè dell'oliva, prima ancora che venga lavorata. Risulta scontato che se già l'oliva è compromessa o non risulta essere in uno stato ottimale, è compromessa la buona riuscita dell'olio.

Il tipo di sensazione di fruttato e il livello, dipende dalla **cultivar** e cioè dalla **varietà di oliva**. Può ricordare i frutti verdi o quelli maturi, l'erba appena tagliata, il pomodoro, il carciofo, la mandorla, le erbe aromatiche, ecc...

È bene che la confezione riporti sempre la valutazione sensoriale di fruttato in quanto per un consumatore non esperto o non addestrato, è molto complesso rintracciare la sensazione di fruttato.



2. Amaro

L'amaro è una sensazione percepita soprattutto dalle papille poste nella zona centrale della lingua. La percezione dell'amaro è legata alla presenza di **composti fenolici complessi**, importanti per:

- la **qualità organolettica e nutrizionale dell'olio**
- la **conservazione nel tempo del prodotto**

Tra i più importanti composti polifenolici idrofili dell'olio è presente l'**oleuropeina**, dal sapore amaro.

La salvaguardia delle preziose **sostanze fenoliche** e volatili correlate all'amaro dipende da innumerevoli fattori come ad esempio la cultivar, le pratiche agronomiche, il **processo di produzione dell'olio** e la zona di produzione.

Purtroppo c'è scarsa comunicazione sull'importanza dell'olio "amaro". Per questo motivo il consumatore non conoscendone l'importanza, associa l'amaro ad una componente negativa che cerca di evitare.

Il consiglio è di prediligere oli che riportino la dicitura amaro in quanto non solo indica un olio più salutare ma anche **un olio che si conserverà meglio**.

3. Piccante

Non soltanto l'amaro è percepito come una componente negativa, molti consumatori erroneamente associano quel pizzico in gola, che è la tipica sensazione di piccante presente in differenti intensità in tutti gli oli extravergini di oliva di qualità, all'acidità confondendo quest'ultima con una delle più importanti e pregevoli caratteristiche organolettiche dell'extravergine che è, appunto, proprio il **piccante**.

Entrambe queste caratteristiche sono preziose perché indicano oli con un **alto contenuto di polifenoli**, importantissimi sia per il prolungamento della conservabilità del prodotto, sia per le sue **proprietà salutari**.

Tra i più importanti composti polifenolici idrofili è presente l'**oleocantale**, dal gusto piccante. Il piccante è una sensazione che il consumatore riesce a percepire più facilmente rispetto al fruttato. Per questo motivo assaggiandolo può verificare la **qualità dell'olio** che va ad acquistare.

4. Alto contenuto di Polifenoli

I **polifenoli** sono delle molecole naturali presenti in alcuni alimenti. Sono molto importanti per la salute umana e per la qualità dei prodotti.

L'**olio extravergine di oliva** è l'unico tra i grassi vegetali ad essere **ricco di Polifenoli**, tra i più importanti troviamo idrossitirosolo, oleuropeina ed oleocantale.

Tra le **proprietà salutari dei polifenoli** troviamo le seguenti:

- antiossidante
- antiallergica
- antivirale
- antinfiammatoria
- antibatterica

Tra le **proprietà qualitative dei polifenoli** ritroviamo l'**aumento della conservabilità**. Queste componenti dell'olio lo difendono dal danno ossidativo per far sì che l'olio non irrancidisca. Ma attenzione, i polifenoli sono sensibili alla luce e alla temperatura. Per questo motivo non basta comprare un olio con alto valore di polifenoli ma bisogna anche saperlo conservare in maniera adeguata.

Il **contenuto di polifenoli** varia al variare della cultivar, infatti esistono varietà di olive che ne sono naturalmente ricche. Ma attenzione, se ad esempio le condizioni climatiche, la zona, le tecniche agronomiche e il processo di produzione non sono quelli adeguati, il quantitativo di polifenoli rischia di essere compromesso. Quindi occhio all'olio del contadino, per fare un buon olio extravergine di oliva, non basta solo una buona materia prima!

Moltissimi studi dimostrano la **correlazione tra alto valore di polifenoli e olio amaro e piccante**. Ribadiamo ancora una volta che sono dunque l'indicazione di amaro e piccante, alcuni dei fattori che possono guidare il consumatore a scegliere un **buon olio extravergine di oliva**.

5. Basso Numero di Perossidi

Come accennato precedentemente, i **perossidi** si generano quando l'olio entra in contatto con l'ossigeno, infatti i **perossidi rappresentano il grado di ossidazione dell'olio**. Questo indicatore è molto importante per la **qualità dell'olio extravergine**.



In un extravergine di alta qualità, ottenuto da olive sane e molite entro poche ore dalla raccolta con adeguate tecniche estrattive, tale valore può essere contenuto entro 4/6 meq O₂ attivo/kg. Tanto più basso è questo valore tanto meglio si conserverà il prodotto nel tempo e si ritarderà la possibilità di comparsa del fenomeno di irrancidimento.

Nel momento della scelta bisogna prediligere oli con più basso numero di perossidi anche se generalmente questo valore, non obbligatorio per legge, non viene indicato in etichetta. In conclusione, non potendo sempre sapere il valore di perossidi, è bene prevenire **conservando in maniera corretta l'olio extravergine di oliva.**

6. Bassa Acidità

L'olio evo al 98% è composto da grassi, a loro volta costituiti da acidi grassi, tra i quali troviamo l'**acido oleico**. Durante il processo di produzione dell'olio, i grassi si possono rompere e liberare alcuni acidi grassi. È proprio il quantitativo di acido oleico libero che viene misurato per determinare l'acidità. Un'alta acidità compromette infatti la qualità dell'olio.

Si deve evidenziare che **un alto valore di acidità** non fa male alla salute ma **compromette tutte le proprietà benefiche** che il prezioso acido oleico porterebbe. Per legge un olio, per essere definito extravergine, deve avere un'**acidità non superiore a 0,8g** su 100g di prodotto, ma un olio di altissima qualità normalmente i valori sono tra lo **0,1 e 0,2 di acidità**.

Acidità molto bassa (0.1 – 0.2 gr in 100 gr. olio) significa olio ottenuto da olive sane che vengano raccolte al giusto grado di maturazione cercando di non provocare danni o lesioni al frutto, che vengano stoccate nel miglior modo e per il minor tempo possibile (al massimo 8 ore per il biologico) prima di essere lavorate in frantoio affinché sia salvaguardata l'integrità cellulare della drupa (frutto).

Purtroppo come per i perossidi, l'acidità non è percepibile al palato o all'olfatto ma è misurabile soltanto mediante analisi chimiche

L'acido oleico, costituisce la maggior parte dei **grassi contenuti nell'olio extravergine**. L'olio evo è infatti, tra tutti gli oli vegetali, quello maggiormente ricco di acido oleico. Questo **grasso buono** ha le seguenti caratteristiche:

- se assunto in giusti quantitativi ha **tante proprietà preziose per la salute**
- preserva la conservabilità dell'olio
- in cucina lo rende più stabile alle alte temperature



7. Estratto a Freddo

Un consumatore dovrebbe sempre comprare un **olio estratto a freddo**, in quanto questa caratteristica è uno degli **indicatori di qualità dell'olio**. Un olio evo è estratto a freddo se il processo di estrazione avviene a **temperature inferiori ai 27°C**.

Se l'olio viene estratto a caldo, e cioè con temperature superiori ai 28°C, le qualità organolettiche e nutrizionali possono arrivare addirittura a dimezzarsi. **Il contenuto fenolico e le componenti aromatiche vengono alterate con l'aumentare della temperatura**. I composti bioattivi, i polifenoli, i tocoferoli e le componenti aromatiche, rappresentanti la qualità del prodotto, andrebbero persi.

Sorge spontaneo chiedersi: come mai esistono oli che non vengono estratti alle giuste temperature? La risposta è semplice, con l'aumentare della temperatura aumenta la resa del prodotto.

Purtroppo anche l'indicazione **"Estratto a Freddo"** può essere apposta solo su base volontaria in etichetta e non è obbligatoria. Il consiglio è dunque quello di prediligere prodotti che riportino sull'etichetta "prima spremitura a freddo" o "estratto a freddo".

Come conservare L'olio EVO Biologico Terre Apollineus

L'olio extravergine è molto sensibile alla **luce**: scegli oli in bottiglie scure per proteggerlo dalla fotossidazione.

Conservare l'olio al fresco: da 14 a 21 gradi è la **temperatura** perfetta. Quando si cucina non tenere l'olio vicino ai fornelli.

L'olio è molto sensibile all'**ossigeno**: è buona abitudine chiudere bene la bottiglia dopo ogni uso perché l'ossigeno distrugge la qualità.

Controllare sempre l'anno di produzione.

Olio di oliva come condimento ideale

A crudo o in cottura completa e arricchisce ogni ricetta, alleato del gusto e della salute. Vediamo come utilizzarlo nei nostri piatti.

OLIO D'OLIVA A CRUDO

Esalta e completa le tue ricette con un giro d'olio per donare profumi e sapori unici ai tuoi piatti



OLIO D'OLIVA IN COTTURA

Utilizzare l'olio d'oliva **preserva le proprietà nutritive** del cibo cucinato anche ad alte temperature e facilita l'assorbimento nel nostro corpo delle sostanze bene che contenute in essi. **Friggere in olio di oliva:** grazie alla resistenza alle alte temperature è uno dei grassi vegetali più adatti alle frittiture. Il suo punto di fumo (temperatura intorno alla quale si creano composti cancerogeni) è intorno ai 220° mentre per gran parte degli oli di semi si va generalmente dai 160° ai 190°. Un buon olio di oliva regala croccantezza e leggerezza ai tuoi fritti proteggendo la tua salute.