



*Regione Siciliana  
Assessorato Agricoltura e Foreste  
Dipartimento Interventi Infrastrutturali*

**L'ABC**  
*dell'educazione  
al gusto dell'Olio  
Extra Vergine di Oliva*



*Vademecum per il consumatore*

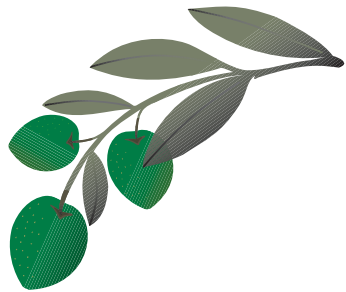




*L'ABC dell'educazione al gusto dell'Olio Extra Vergine di Oliva*

**L'ABC**  
*dell'educazione  
al gusto dell'Olio  
Extra Vergine di Oliva*

 *Vademecum per il consumatore*





**Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali**



**Regione Siciliana  
Assessorato Agricoltura e Foreste  
Dipartimento Interventi Infrastrutturali  
Servizi allo Sviluppo**

*Ideazione e testi:*

Salvatore Spatola

Giuseppe Taglia

*Ristampa curata da:*

Regione Siciliana

Assessorato Agricoltura e Foreste

Dipartimento Interventi Infrastrutturali

- Unità Operativa Specializzata n. 78  
Olivicoltura e Colture Mediterranee – Sciacca  
Tel. e fax 092586953  
E-mail uos.sciacca@regione.sicilia.it
  
- Distretto Siracusa  
Unità Operativa n. 50 Soat – Siracusa  
Tel. e fax 093138234  
E-mail soat.siracusa@regione.sicilia.it

*Ristampa edita da:*

Regione Siciliana

Assessorato Agricoltura e Foreste

Dipartimento Interventi Infrastrutturali

Servizi allo Sviluppo

Palermo

*Stampato con i fondi del “Progetto di rete per lo sviluppo dell’olivicoltura siciliana” - Anno 2008*

*Finito di stampare nel mese di novembre 2008*



## ***A quale parte del mondo si fa risalire l'origine dell'albero di ulivo ?***

Si ritiene che l'olivo selvatico ha origine dall'**Asia Minore**, Sud Caucaso e altopiani dell'Iran, estendendosi successivamente in Siria, Palestina, Cipro, Creta, Grecia e per tutto il bacino del Mediterraneo. I reperti fanno risalire la sua coltivazione al XVI secolo A.C. ai tempi dei Fenici.



## ***Quale clima predilige la pianta dell'ulivo ?***

L'olivo coltivato é caratteristico del clima temperato-caldo del Bacino Mediterraneo, fra il **30° e il 45° parallelo nord**. Sembra che la pianta trovi un habitat favorevole anche ad analoghe latitudini meridionali (Australia, America Latina, Sud Africa).



## ***Quali sono i Paesi in cui vi sono le maggiori coltivazioni di ulivo ?***

**Spagna, Italia, Tunisia, Turchia, Grecia, Marocco, Portogallo, Siria, Algeria, Libia.**  
(97% Bacino del Mediterraneo).



## ***In Italia dove si producono piu' olive ?***

**Puglia (44,2%), Calabria (21,2%), Sicilia (8,4%), Campania (5,7%), Lazio (4,1%), Abruzzo (4,0%), Toscana (3,6%), Sardegna (2,3%), Basilicata (2,2%), Umbria (1,6%), Molise (1,0%), Liguria (0,7%), Marche (0,5%), Veneto (0,2%), Lombardia (0,1%), Emilia Romagna (0,1%), Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia.** *Tranne che in Piemonte e Valle d'Aosta, ogni regione produce olive.*



## ***Da che cosa si riconosce una pianta di ulivo e quanti anni puo' vivere ?***

L'albero di ulivo si riconosce dalle foglie sempreverdi, strette e lunghe, di colore verde argentato, e dal tronco che é liscio e resistente da giovane, screpolato e rugoso da vecchio. Può vivere **alcuni secoli**.





## *Che cos'è l'oliva ?*

È un frutto carnoso, detto in botanica **drupa**. Il fatto che l'olio di oliva si estra da un frutto e non da un seme è molto importante dal punto di vista organolettico, nutrizionale e salutistico, poiché oltre ai grassi molte altre preziose sostanze, tipiche solo dei frutti, passano nell'olio.



## *Come è fatta un'oliva ?*

L'oliva è costituita da una **buccia**, dalla **polpa**, dove nella cavità centrale delle cellule avviene la deposizione dell'olio e da una parte centrale, il **nocciolo**, che racchiude il seme.



## *Qual'è la composizione chimica dell'oliva ?*

La drupa, nelle cultivar da olio, ha un peso variabile da 1 a 5 g. Mediamente l'oliva è costituita da un **50% di acqua**; **18-25% di grasso**; **1,6% di proteine**; **19-20% di zuccheri**; **5-6% di cellulosa** e **1-2% altro**.



## *Tutte le olive da cui si estrae l'olio sono uguali ?*

No. Anche se apparentemente gli ulivi sembrano tutti uguali, spostandoci da una zona all'altra, gli ulivi e di conseguenza le olive, differiscono per diverse caratteristiche botaniche, dovute alla genetica, al terreno e al clima.



## *Come si chiamano, botanicamente, i diversi tipi di olive ?*

**Cultivar o varietà.** In Italia si contano circa 400 varietà diverse di olive da cui si estraggono oli differenti con caratteristiche organolettiche definite. Solo in Sicilia si contano più di 40 varietà di olive. Questo patrimonio di oli diversi è un immenso tesoro, ancora poco conosciuto; per la cucina e la ristorazione grande vantaggio deriverebbe dall'adozione della "carta degli oli".



## ***Che cos'è l'olio estratto dalle olive ?***

È un “**succo di frutta**”; uno dei pochi prodotti dell'agricoltura, derivati da un frutto per semplice estrazione fisico-meccanica, che può essere consumato direttamente senza che subisca ulteriori processi industriali. Più di ogni altro prodotto alimentare, la sua qualità dipende dalla delicatezza con cui si eseguono tutte le lavorazioni del frutto (l'oliva).



## ***Dall'oliva all'olio, qual'è il percorso dell'oliva prima di diventare olio ?***

Si deve partire da olive sane, intatte. Raccolte al momento dell'invasitura (*quando cominciano a cambiare colore*), raccolte in modo tale da non danneggiare il frutto, deposte in cassette forate, trasportate subito al frantoio e molite. **Durante la molitura bisogna fare attenzione all'aria e alla temperatura, nemici dei grassi.**



## ***Quali sono le caratteristiche di pregio di un olio estratto dalle olive ?***

- a)** La tecnologia di estrazione, che è solo fisico-meccanica, senza alcuna aggiunta di solventi chimici;
- b)** presenza nell'olio di una serie di componenti minori, derivati dal frutto dell'oliva, (*steroli, squalene, alcoli, pigmenti, fenoli, tocoferoli e sostanze volatili*) che costituiscono la frazione insaponificabile;
- c)** composizione equilibrata in acidi grassi (*insaturazione intermedia*).



## ***Perché l'olio estratto dalle olive ha un particolare pregio nutrizionale, organolettico e salutistico rispetto ad altri oli vegetali ?***

Perché la **tecnologia di estrazione, puramente fisico-meccanica**, (*contrariamente all'uso dei solventi chimici per gli oli di semi*) permette ai **componenti minori** (*1-2% del totale*), derivati dal frutto dell'oliva, di essere inglobati nella fase oleosa.



## *Che cos'è la frazione insaponificabile dell'olio estratto dalle olive ?*

La parte non costituita da sostanze grasse; quell'1-2% di altre sostanze con elevatissimo valore biologico. Si conoscono oltre 220 composti minori: polifenoli (antiossidanti), vitamine (tocoferolo), composti volatili (eteri, aldeidi), idrocarburi (squalene). Insaponificabile significa che questa componente al contrario di quella grassa non può dar luogo alla formazione di saponi.

## *Perché sono importanti i componenti minori (frazione insaponificabile) presenti nell'olio estratto dalle olive ?*

Perché conferiscono i caratteri organolettici all'olio: il **colore**, l'**aroma** e il **sapore**. Proteggono l'olio dall'ossidazione dei grassi. Proteggono il nostro organismo, grazie alla loro **azione antiossidante**.

## *Perché si usa di più l'olio di semi rispetto all'olio di oliva ?*

Perché è più economico e soprattutto perché si crede che sia più leggero (**la pubblicità ha imposto un messaggio falso**). Ma, non è affatto vero, perché l'olio di semi è fatto di grassi come l'olio di oliva.

## *L'olio va assaggiato prima di usarlo ?*

**Sì**, per sapere se l'olio è buono o cattivo deve essere prima **odorato e poi assaggiato**. Va messo in un bicchiere scuro, che va tappato e riscaldato con il palmo di una mano; poi si odora e si assaggia.

## *Che cos'è l'analisi organolettica ?*

È la **valutazione olfattiva e gustativa** dell'olio eseguita da un gruppo di assaggiatori, opportunamente preparati ed allenati, che per ogni campione analizzato esprimono un giudizio su di una scheda di valutazione.

## *Che cos'è il panel test ?*

È una **valutazione** sulle caratteristiche organolettiche di un olio espressa da un gruppo di assaggiatori (8-12). Il conseguimento del titolo di assaggiatore e la metodica di valutazione degli oli da parte del panel è codificata dal Reg. CEE 2568/91 e successive modifiche.

## *Perché è nata l'analisi organolettica ?*

Perché quelle sostanze, **componenti minori**, responsabili delle sensazioni gustative e olfattive sia positive che negative, presenti in quantità infinitesimali, non sono rilevabili dagli strumenti scientifici analitici; ma la loro presenza è **percepibile solo dai nostri organi di senso naso e bocca**.

## *È possibile distinguere la qualità e la provenienza di un olio estratto dalle olive semplicemente degustandolo ?*

**Si.** Allenando i nostri organi sensoriali (naso e bocca) secondo una metodica ufficiale codificata dal COI (Consiglio Oleicolo Internazionale), i consumatori possono valutare direttamente se un olio ha pregi o difetti e distinguere un olio tipico.

## *Esiste un vocabolario di sapori e profumi per descrivere un olio ?*

**Si.** I pregi codificati sono: **fruttato, amaro e piccante**. Il fruttato è la sensazione olfattiva che ricorda il frutto dell'oliva sana. L'amaro e il piccante sono sensazioni gustative e tattili legate alla presenza di polifenoli.

## *Quali sono i difetti dell'olio ?*

**Riscaldamento, avvinato e muffa:** derivano dalla cattiva conservazione delle olive prima della loro lavorazione. **Metallico, fischio, cotto, acqua di vegetazione** legati al processo di estrazione. **Rancido, morchia, putrido** legati alla cattiva conservazione dell'olio.



## **Quali sono i nemici dell'olio ?**

Il **calore**, l'olio va conservato ad una temperatura costante compresa tra i 12-18 °C. La **luce**, che agevola i processi di degradazione degli acidi grassi. L'**ossigeno** che ossida gli acidi grassi con formazione di composti responsabili del difetto di rancido.

## **Che cosa significa “olio di oliva” ?**

L'olio di oliva deriva da una **miscela di due oli, olio rettificato** (che ha subito un trattamento con un solvente chimico), **e una percentuale imprecisata di olio extra vergine di oliva** (la legge non precisa la quantità da aggiungere). E' un olio organoletticamente neutro. La raffinazione ha eliminato la frazione insaponificabile.

## **Che cosa significa “olio extra vergine di oliva” ?**

**Olio ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici, e che rispetti i parametri di legge** (acidità, numero di perossidi, K270, K232, etc..).

## **Che cos'e' l'acidita' ?**

**E' un indice chimico, quindi non percepibile con l'assaggio**, che ci fornisce indicazioni per valutare lo stato di degrado dell'olio contenuto nell'oliva prima dell'estrazione. Se le olive hanno subito schiacciamenti o rotture causate da parassiti, eventi atmosferici, dalla raccolta e stoccaggio, si formano lesioni cellulari; entra in azione la lipasi (enzima), degrada la struttura dell'olio, produce acidi grassi liberi che costituiscono l'acidità dell'olio.

## 🎵 **Quali caratteristiche deve possedere un buon olio che deriva dalla semplice spremitura fisico-meccanica delle olive sane ?**

L'aspetto visivo non riveste particolare importanza. Annusandolo dobbiamo sentire un odore più o meno intenso che ricorda il **frutto fresco dell'oliva (fruttato)**. Assaggiandolo deve dare una leggera sensazione di **amaro e piccante**, alla base della lingua. Non deve essere untuoso, deve essere fluido e lasciare la **"bocca pulita"**.

## 🎵 **Come puo' il consumatore avere delle garanzie di qualità sull'olio che acquista ?**

Assaggiare il prodotto (*analisi olfattiva e gustativa*).

Leggere sull'etichetta i marchi comunitari **DOP** (*Denominazione di Origine Protetta*) e **IGP** (*Indicazione geografica Tipica*) che ci garantiscono che quell'olio è stato sottoposto a dei controlli di tracciabilità e all'analisi organolettica da un panel ufficiale.

Ci garantiscono altresì sull'origine geografica del prodotto.

Leggere sull'etichetta se la ditta è un'azienda agricola o è solo un imbottigliatore o confezionatore.

## 🎵 **Che differenza c'è fra la grande industria di confezionamento e l'azienda agricola e/o frantoio ?**

Chi è solo **imbottigliatore "costruisce" il prodotto** confezionato con delle miscele di oli reperite sul mercato. Risulta un prodotto standardizzato che rispetta i parametri analitici di legge.

**L'azienda agricola**, invece, ha gli alberi di olivo, **può offrire caratteristiche di qualità** legate alla zona di provenienza, al sistema di coltivazione degli ulivi, all'epoca e modalità di raccolta, al sistema di lavorazione, imbottigliamento e conservazione.






# ***I consigli***

- 🌿 Il vero e il falso dell'olio extra vergine*
- 🌿 Olio e cucina*
- 🌿 Come si assaggia l'olio*
- 🌿 Olio da olive e salute*




## L'olio extra vergine di oliva e' piu' grasso di quello di semi

**FALSO**

 Tutti gli oli contengono la stessa quantità di grassi e apportano 9 K/cal per grammo. L'olio extra vergine di oliva non è più calorico di quello di semi, anzi, poiché risulta più saporito e viscoso nell'ordinario uso come condimento ne basta una quantità minore.


## L'olio extra vergine di oliva e' più pesante quindi meno digeribile degli oli di semi.

**FALSO**

 L'olio extra vergine di oliva è il più digeribile fra gli oli e non ha controindicazioni: infatti è consigliato anche nella dieta del lattante.


## Tutti i grassi di origine vegetale sono simili dal punto di vista dietetico-nutrizionale.

**FALSO**

 L'olio di palma e di cocco, nascosti molto spesso dietro la dicitura "grassi vegetali" riportata sull'etichetta del prodotto, sono ricchi di acidi saturi (ricchi di colesterolo) tipici del mondo animale; pertanto la generica dicitura "grassi vegetali" non garantisce la qualità nutrizionale del prodotto.

## L'olio di semi e' l'olio piu' adatto per la frittura.

**FALSO**

 L'olio extra vergine di oliva resiste meglio alle alte temperature perché protetto dall'ossidazione degli antiossidanti naturali. Inoltre i polifenoli e tocoferoli propri dell'olio estratto dalle olive impediscono la formazione dei radicali liberi.

## La padella e' un tegame adatto per friggere

**FALSO**



La forma larga e bassa del recipiente fa sì che l'olio contenuto abbia un'ampia superficie di contatto con l'aria, ossidandosi rapidamente. E' preferibile utilizzare un recipiente stretto e profondo (es. friggitrice).

## Le bottiglie di vetro trasparente sono i contenitori più adatti per la conservazione dell'olio

**FALSO**



Le bottiglie di vetro scuro, i contenitori di alluminio, in banda stagnata, o di acciaio inox sono i più adatti in quanto l'olio è protetto dalla luce che catalizza l'ossidazione in maniera molto rapida.

## Qualsiasi ambiente è adatto per la conservazione dell'olio.

**FALSO**



La conservazione dell'olio deve avvenire in ambienti a temperatura costante fra **12-18 °C.**, al buio, evitando la vicinanza di detersivi profumati, salumi, vino, aceto o altre sostanze odorose, poiché "l'olio è come una spugna" assorbe tutti gli odori. Le confezioni utilizzate durante l'uso quotidiano, vanno tenute lontane da fonti di calore, richiuse con cura e riposte al buio.

## La qualità dell'olio estratto dalle olive e' determinata solo dai fattori naturali.

**FALSO**



Le pratiche colturali dell'olivo, la scelta del momento più adatto per la raccolta, i metodi di raccolta, lo stoccaggio, il tempo che trascorre dalla raccolta delle olive alla molitura, la tecnologia di estrazione, la conservazione, sono tutti fattori determinati dall'uomo che influenzano direttamente i caratteri organolettici dell'olio.



## ***Un olio extra vergine di qualità e' anche tipico***

**FALSO**



Un olio extra vergine è tipico solo se possiede delle caratteristiche organolettiche (sapore e odore) peculiari, derivanti essenzialmente dall'ambiente geografico e dalle caratteristiche varietali delle olive. Un esempio di oli tipici sono quelli con marchio DOP.

## ***L'amaro e' una caratteristica sensoriale negativa.***

**FALSO**



L'amaro è un sapore caratteristico dell'olio ottenuto da olive verdi o appena invaiate, o da alcune varietà di olive, quindi è un carattere positivo legato alla presenza di polifenoli. Più elevata è la presenza di polifenoli maggiore è la capacità dell'olio di svolgere le sue benefiche azioni protettive sugli acidi grassi insaturi.

## ***Il piccante è una caratteristica negativa dell'olio perché "pizzica in gola".***

**FALSO**



Questo carattere sensoriale è legato alla presenza benefica dei polifenoli, e indica che l'olio è stato ottenuto da olive raccolte al momento giusto (inizio invaiatura).

## ***L'acidità dell'olio viene percepita con il gusto.***

**FALSO**



L'acidità non è percepibile a livello gustativo, ma solo attraverso un'analisi chimica e rappresenta la percentuale di acido oleico libero.





## OLIO E CUCINA

Tutte le regioni italiane producono olio estratto dalle olive, ogni zona possiede le sue varietà di olive da cui derivano oli con caratteristiche chimiche ed organolettiche diverse. Questa ricchezza di sapori e profumi permette di scegliere quale olio utilizzare a seconda del tipo di cibo. Un felice incontro tra olio e cibo ha il compito di esaltare le qualità di entrambi.

La “carta degli oli”, come nel caso del vino, vuole esaltare questo patrimonio che permetterebbe di fare abbinamenti olio –cibo; in generale si può dire che su piatti dal gusto delicato è sempre bene preferire oli dal fruttato tenue, in modo da non coprire il sapore dei cibi. Su piatti piuttosto sapidi, al contrario l’ideale sarebbe affidarsi a oli di buon corpo, decisamente fruttati e con buone e persistenti note di amaro e piccante.

Il “carrello degli oli” permetterebbe alla ristorazione di fornire ai clienti un’ampia scelta di oli tipici: basti pensare al fruttato tenue degli oli liguri, al fruttato forte di quelli toscani, al fruttato intenso dei siciliani per non parlare ancora dei sapori e sensazioni gustative variegati dal mandorlato al cardo dal pomodoro al cipresso.

## COME SI ASSAGGIA L’OLIO

Versate l’equivalente di un cucchiaino da minestra di olio in un bicchierino (potete usare quelli di plastica per il caffè). Scaldate il contenuto con il palmo della vostra mano, per liberare gli aromi volatili, con l’altra mano formate una sorta di coperchio, cosicché gli aromi volatili non si disperdano e possano essere individuati dal naso. Portate l’olio il più vicino possibile al vostro naso e, sollevando la mano-coperchio, inalate piano e profondamente due o tre volte di seguito, ispirazioni lente e intense. Memorizzate le sensazioni ricevute, e se necessario ripetete dopo circa un minuto.

Fatta la prova olfattiva si procede con quella olfatto-gustativa-tattile. Si immette un piccolo sorso di olio nella cavità orale. Distribuendo all’interno della bocca l’olio fino ad interessare anche la parte posteriore della lingua, si possono valutare le sensazioni di astringente, amaro e piccante; effettuando aspirazioni corte e successive, e quindi introducendo aria dalla bocca ed espirando

dal naso, per via retronasale si riesce a percepire e/o confermare le intensità della componente volatile individuata precedentemente con la prova olfattiva.

Se necessario ripetere l'assaggio, ma solo dopo aver risciacquato la bocca con acqua e "pulita" con la mela.

Il colore dell'olio viene giudicato solo alla fine, essendo la componente meno importante per la qualità, per evitare qualsiasi influenza nel giudizio dell'assaggiatore, i bicchieri utilizzati negli assaggi (panel test), hanno una colorazione tale da non far percepire il colore.

## **OLIO DA OLIVE E SALUTE**

I grassi, pur essendo fondamentali per il nostro organismo, quale riserva energetica e quale fonte di esaltazione del sapore dei cibi, sono additati come responsabili di molte affezioni anche gravi. Il problema sta nello stabilire quale sia il grasso più idoneo per la nostra salute.

La risposta a questa domanda è da ricercare nel tipo di grassi (acidi grassi) presenti negli alimenti. Non tutti i grassi sono uguali. I grassi solidi a temperatura ambiente, come il burro, lo strutto, le margarine dure, contengono prevalentemente acidi grassi saturi (laurico, palmitico, stearico) che aumentano i livelli del colesterolo nel sangue e anche il rischio del tumore al colon.

Gli oli di semi e le margarine molli, fluide a temperature ambiente, contengono invece prevalentemente acidi grassi polinsaturi (linoleico, alfa-linoleico) che abbassano il colesterolo, ma subiscono facilmente l'attacco dell'ossigeno con formazione di radicali liberi, prodotti che favoriscono l'invecchiamento cellulare ed alcune malattie cronico-degenerative.

L'olio di oliva contiene prevalentemente acidi grassi monoinsaturi (oleico) che non aumentano i contenuti di colesterolo e subiscono in misura minore l'attacco dell'ossigeno. Nell'olio extra vergine di oliva, però esistono numerosi componenti minori dotati di importanti attività biologiche, quali l'alfa-tocoferolo (vitamina E), alcuni carotenoidi e polifenoli. Tali componenti svolgono attività antiossidanti atte a bloccare l'attacco dell'ossigeno ed inibire quindi la formazione dei radicali liberi.



La spiegazione di questa ricchezza in antiossidanti dell'olio estratto dalle olive è data dal fatto che esso, a differenza degli altri oli vegetali, deriva da un frutto e la frutta rappresenta per l'uomo la fonte principale di queste sostanze protettive.

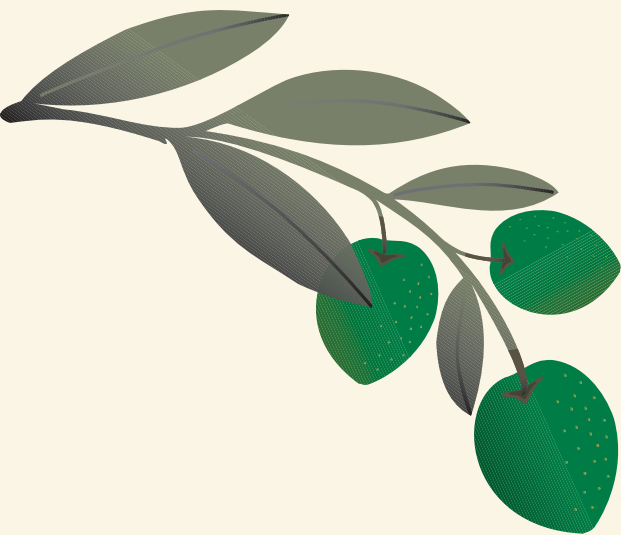
Quindi nell'alimentazione è importante fornire alimenti che apportano sia una quota energetica sia una quota protettiva rappresentata dagli agenti antiossidanti. Nella scelta degli alimenti contenenti grassi bisogna fare particolare attenzione alla presenza degli acidi grassi polinsaturi che generano facilmente radicali liberi.

L'olio extra vergine di oliva ha una composizione in acidi grassi detta ad insaturazione intermedia, con la presenza, in maggior misura, dell'acido oleico che è meno attaccabile dall'ossigeno; ma, l'olio extra vergine di oliva possiede anche la quota di sostanze protettive antiossidanti.

Si comprende così come l'olio estratto dalle olive abbassi il rischio vascolare e protegga contro il rischio di tumori. Va ricordato anche la sua azione favorevole sull'apparato epato-biliare, in quanto promuove lo svuotamento della cistifellea e determina, di conseguenza, una facile digeribilità ed una migliore funzione intestinale.











*Ministero delle Politiche  
Agricole Alimentari e Forestali*



*Assessorato Agricoltura e Foreste  
Dipartimento Interventi Infrastrutturali  
Servizi allo Sviluppo*