

maiolicus
CHICCHE ENOGASTRONOMICHE ITALIANE



GUIDA ALL'OLIO D'OLIVA

CONSIGLI PER DEGUSTARLO E CONSERVARLO CORRETTAMENTE



WWW.MAIOLICUS.IT

#INTENDITOREMAIOLICUS



BASTA UN FILO DI OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA PER TRASFORMARE UN BUON PIATTO IN UN OTTIMO PIATTO. L'IMPORTANTE È SAPER RICONOSCERE UN OLIO DI QUALITÀ ED AVERE POCHE SEMPLICI REGOLE PER ABBINARE IL GIUSTO OLIO ALLA GIUSTA PIETANZA. TI ASSICURIAMO CHE NE VALE LA PENA! 😊



CURIOSITÀ

Lo sapevi che le olive, il frutto dal quale si ricava l'olio, vengono identificate come "drupe" e che al momento della loro spremitura contengono solo il 15-25% di olio? Per fare 1 litro di olio, occorrono indicativamente 5-7 kg di olive!

La Spagna e l'Italia rappresentano i due maggior produttori di olio vergine d'oliva e l'Italia è anche il primo paese al mondo per consumo.

PROPRIETA' NUTRITIVE DELL'OLIO D'OLIVA

In commercio si possono trovare diverse tipologie di olio d'oliva e tra questi, quello EXTRAVERGINE DI OLIVA è considerato il migliore sotto il profilo qualitativo e nutrizionale (che sia monovarietale oppure plurivarietale/ blend): è quello ottenuto da olive selezionate, con livelli di acidità inferiori e con processi di lavorazione che permettono di renderlo particolarmente gustoso oltre che ricco di sostanze antiossidanti come i polifenoli, la clorofilla e la vitamina E. In particolare, i polifenoli, le stesse sostanze contenute nel vino, sembrano essere particolarmente utili contro lo stress e gli stati infiammatori del corpo.



CURIOSITÀ

L'olio extravergine di oliva è tutelato da una legislazione molto precisa e stringente e i controlli per determinare la sua genuinità molto serrati e basati su metodi analitici precisi che ne determinano i parametri di qualità.

L'olio di oliva è una delle fonti più ricche e importanti di acidi grassi di origine vegetale. Gli acidi grassi come quelli contenuti nell'olio extravergine di oliva sono considerati necessari in una dieta equilibrata e fondamentali per il benessere dell'organismo e delle sue funzioni fisiologiche.

L'olio di oliva va usato preferibilmente come condimento a crudo, ma può essere impiegato moderatamente anche in cottura. Nel caso delle frittiture è consigliato usarlo una sola volta ed è buona norma evitarne l'uso oltre i 180 °C.

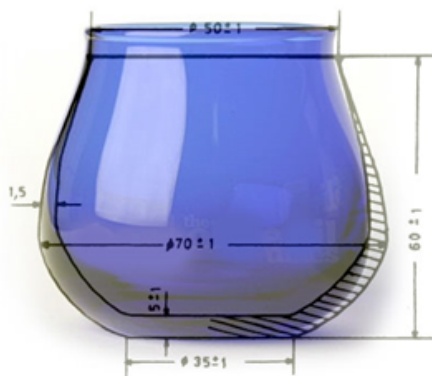


INTRODUZIONE ALLA DEGUSTAZIONE DELL'OLIO D'OLIVA

La degustazione, attraverso l'utilizzo dei nostri sensi, è fondamentale per apprezzare il valore di questo meraviglioso ed affascinante prodotto, identificarne eventuali difetti e per capire come orientarsi nella scelta e negli abbinamenti secondo i propri gusti.

L'esame organolettico ufficiale è regolato da norme europee ben precise.

Una corretta degustazione dell'olio passa dal bicchiere, è quindi importante che sia quello giusto; lo potete acquistare su internet o in negozi specializzati. Nel caso non lo aveste a disposizione, utilizzate un altro piccolo bicchiere possibilmente non trasparente.



Seguendo le indicazioni ufficiali dell'International Olive Council il bicchierino assaggia olio è blu cobalto, per evitare che la vista crei qualche pregiudizio nella valutazione dell'olio ed è caratterizzato da un restringimento della bocca per favorire la concentrazione degli odori ed agevolarne l'identificazione.

La conformazione del bicchierino permette di racchiuderlo nel palmo della mano in modo da raggiungere la temperatura ottimale per l'assaggio dell'olio, che a 28 °C sprigiona gli aromi identificativi.

Le gradazioni di **colore** di un olio di qualità vanno dal giallo intenso al verde brillante, ma è bene sapere che il colore non è un indice di qualità dell'olio. Il colore dipende infatti da molti fattori, tra i quali troviamo la tecnologia utilizzata per l'estrazione, la varietà di olive utilizzate, dalla presenza due pigmenti: la clorofilla (che tende a sbiadire) e il beta-carotene.



Attenzione! Purtroppo, nonostante i stringenti controlli, sono noti i casi di alterazioni fraudolente effettuate con l'aggiunta intenzionale di clorofilla con lo scopo di migliorare il colore di un prodotto scadente o fatto con materie prime di scarsa qualità.

IL METODO CORRETTO PER DEGUSTARE UN OLIO PREVEDE DUE FASI:

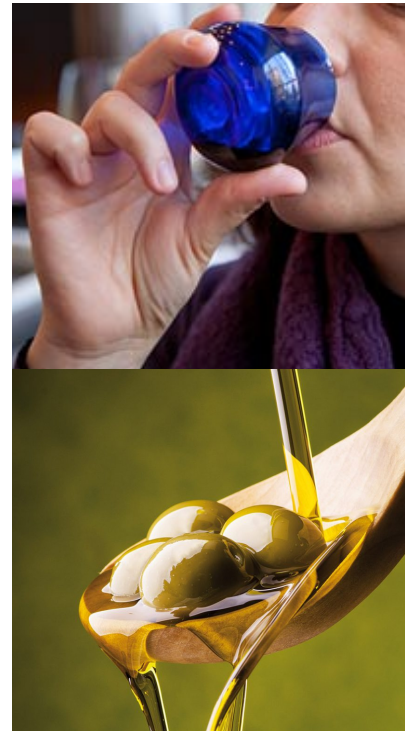
1 AL NASO



- introdurre una quantità di circa 15 g di olio nel bicchiere;
- scaldare il contenuto del bicchiere con il palmo di una mano;
- chiudere il bicchiere con il vetrino, per poterne mantenere gli aromi per circa 30 secondi, e roteare dolcemente;
- una volta scoperto il bicchiere, inalare piano e profondamente per individuare i componenti olfattivi;
- per valutare l'intensità degli aromi posizionare il naso a diverse distanze dal bicchiere (5 cm, 10 cm, 20 cm, ecc.).

2 IN BOCCA

- introdurre in bocca una quantità di olio pari a circa un cucchiaino da caffè;
- chiudere la bocca in modo che i denti si tocchino tra loro e che la parte anteriore della lingua tocchi l'interno dei denti superiori e il palato;
- fare 2 o 3 aspirazioni corte, decise e successive di aria dagli angoli della bocca, per rendere volatili i composti aromatici presenti nell'olio;
- assaporare l'olio per almeno 20-30 secondi, prima di deglutirlo.
- L'eventuale pizzicore in gola è normale e positivo, indice di un olio EVO (Extra Vergine di Oliva) fresco, di ottima qualità e ricco di polifenoli e tocoferoli, sostanze antiossidanti.



Tra i termini più comuni utilizzati in analisi sensoriale degli oli di oliva possiamo distinguere quelli legati alle diverse sensazioni...

- **OLFATTIVE** (ad esempio il sentore di erba tagliata, di carciofo, di foglia di pomodoro).
- **GUSTATIVE** (ad esempio l'amaro).
- **TATTILI** (come l'astringenza e la viscosità/corpo).

Sono le sostanze naturali contenute nell'olio a determinare il grado di amaro, piccante (percepito come "bruciore" in gola) ed astringenza (sensazione di secchezza in bocca) dell'olio d'oliva.

OGNI TIPOLOGIA DI OLIO DI OLIVA PRESENTA LE PROPRIE PECULIARITÀ: CIÒ DIPENDE, AD ESEMPIO, DALLA PROVENIENZA GEOGRAFICA DELLE OLIVE, DAL TIPO DI "CULTIVAR" (LA VARIETÀ SPECIFICA), DAL MOMENTO DELLA RACCOLTA E DAL GRADO DI MATURAZIONE DELLE OLIVE. ECCO PERCHÉ, PROPRIO COME SUCCEDERE CON IL VINO, OGNI OLIO SI ABBINA PARTICOLARMENTE BENE CON UNA SPECIFICA FAMIGLIA DI ALIMENTI.



CURIOSITÀ

In Italia si possono trovare più di 300 cultivar, una varietà strepitosa di profumi, colori e sapori che permette di spaziare tra oli d'oliva dal profilo sensoriale più disparato. Ogni cultivar ha la propria zona geografica d'elezione per poter esprimere il meglio di sé.



Tali peculiarità sono percepibili anche da un punto di vista sensoriale: gli oli mono varietali (ossia prodotti solo ed esclusivamente da una sola varietà di oliva) presentano un profilo sensoriale riconoscibile.

Tali peculiarità sono percepibili anche da un punto di vista sensoriale: gli oli mono varietali (ossia prodotti solo ed esclusivamente da una sola varietà di oliva) presentano un profilo sensoriale riconoscibile.

Prendiamo a puro titolo esemplificativo 3 cultivar:

CORATINA



LUOGO DI ORIGINE:

la Puglia. Il nome deriva da "Corato", olivo originario del Barese. L'olio che ne deriva è aromatico e dal gusto deciso.

PROFILO SENSORIALE:

intensità forte per amaro, piccante, e per sentori di oliva verde e carciofo. Media intensità per i sentori di erba e mandorla fresca.

ABBINAMENTO IDEALE:

minestrone di legumi, formaggi stagionati e carni alla griglia, involtini alla barese.

GRIGNANO



LUOGO DI ORIGINE:

il Veneto, in particolare la troviamo nella zona del Lago di Garda.

PROFILO SENSORIALE:

aroma intenso con note fruttate di agrumi, in particolare di limone. L'intensità è definita forte per amaro e piccante. Media per oliva verde e mela verde. Debole per erba, carciofo e foglia di pomodoro.

ABBINAMENTO IDEALE:

baccalà mantecato alla vicentina, gnocchi e zuppe di verdure.

MORAIOLO



LUOGO DI ORIGINE:

la Toscana ed è diffusa soprattutto in Umbria. È ritenuta una delle varietà Italiane più pregiate.

PROFILO SENSORIALE:

si caratterizza per un gusto fruttato e leggermente amaro e sensazioni piccanti nel finale. L'intensità è definita forte ma equilibrata per amaro, piccante ed erba. Media per oliva verde, carciofo e mandorla fresca.

ABBINAMENTO IDEALE:

ribollita toscana, verdure crude in pinzimonio, pesce e crostacei.

La scelta di utilizzare solo una o più cultivar in miscela (blend) nella produzione dell'olio di oliva, può essere dettata da varie ragioni, ad esempio quella di conferire un particolare e distintivo spettro aromatico e sensoriale al prodotto finito e dare complessità di gusto integrando tra loro le diverse caratteristiche organolettiche di ogni cultivar.

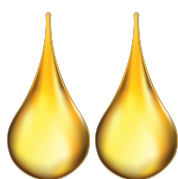


POCHE SEMPLICI REGOLE PER ABBINARE L'OLIO IN CUCINA

Anzitutto bisogna tenere presente che l'olio non deve sovrastare il sapore del cibo, ma piuttosto deve esaltarlo dando un tocco di personalità in più.



- **OLIO DAL PROFILO ORGANOLETTICO DECISO E BEN MARCATO, PICCANTE:** arrosti di carni rosse, selvaggina, pizze e focacce molto saporite, ...



- **OLIO MEDIAMENTE DECISO, CON QUALCHE SFUMATURA AMAROGNOLA:** ricche zuppe di legumi, cereali oppure ortaggi, carni bianche o rosse, crostacei, zuppe di pesce, pesci alla griglia, ...



- **OLIO DELICATO E FRUTTATO:** insalate, zuppe semplici di verdura, pesci al vapore, per friggere, insalate fresche di mare, bruschette, ...

INDICAZIONI PER UNA BUONA CONSERVAZIONE

Il produttore è responsabile di definire ed indicare il termine minimo di conservazione ("da consumare preferibilmente entro..."); in qualunque caso, la legge italiana (Legge 14/01/2013 n.9) prevede che tale termine non possa essere superiore a 18 mesi dalla data di confezionamento. Di fatto, anche quando correttamente lavorato, imbottigliato, trasportato e conservato, 18 mesi dalla data di confezionamento sembrano essere un tempo massimo ragionevole per permettere ad un olio extra vergine di oliva di qualità di mantenere a livelli accettabili le sue proprietà specifiche.

CURIOSITÀ



L'Dal 2009 è diventato obbligatorio indicare la provenienza delle olive sull'etichetta e sono state bandite pertanto anche i contenitori, bottiglie e bottigliette senza etichetta nei ristoranti. Dal 2013 invece è divenuta obbligatoria la presenza del tappo anti rabbocco.



L'olio d'oliva, come tutte le sostanze naturali, è soggetto a degradazioni chimico-fisiche che possono portare ad un decadimento del suo profilo organolettico. In particolare, il processo di ossidazione è uno dei più temuti: esso avviene naturalmente nel tempo ma bisogna fare attenzione a non accelerare tale processo conservando l'olio alla luce, all'aria e/o alla temperatura non corretta.

LUCE

È buona norma conservare l'olio in un ambiente al riparo da fonti luminose dirette, in particolare al riparo dalla luce solare: i raggi UV, soprattutto se diretti e per lunghi periodi di tempo, sono in grado di alterare le caratteristiche chimiche, fisiche e sensoriali del prodotto.

Come detto, in genere il colore non è un parametro diretto per la misurazione della bontà o meno di un olio d'oliva. Quando presente una sfumatura o tono rossastro però, è molto probabile che il prodotto è stato esposto a fonti luminose che ne hanno inficiato la qualità.

ARIA

L'aria, più propriamente l'ossigeno, può accelerare i processi ossidativi. Il vetro, l'acciaio e la banda stagnata sono alcuni dei materiali che permettono, con diversi gradi di efficacia, una barriera all'ossigeno (oltre che fungere anche da ottima protezione dalla luce). Per quanto riguarda i contenitori di vetro, quelli di colore scuro sono più protettivi rispetto a quelli trasparenti. Ricordarti di tappare sempre bene le bottiglie o i contenitori dell'olio.



CURIOSITÀ

Lo sapevi che l'olio assorbe molte delle molecole odorose che percepiamo? Per questo è sempre utile riporlo lontano da detersivi, profumi e fumo.

TEMPERATURA/ CALORE

Le alte temperature accelerano i fenomeni degradativi di qualsiasi alimento, olio di oliva compreso. La temperatura considerata ideale per la conservazione dell'olio d'oliva è compresa tra i 12 e i 20 °C. Brevi periodi a 25 °C sono considerati comunque accettabili per preservarne le caratteristiche nutrizionali e organolettiche. Ti consigliamo quindi di non conservare mai il tuo oro verde al di sopra dei 25 °C!



CURIOSITÀ

Ti è mai capitato di vedere dei "pallini bianchi" nella bottiglia di olio o nelle tue conserve sott'olio preferite? Niente paura! Il tuo olio non ha subito danni nutrizionali o organolettici. Significa però che è stato esposto a basse temperature: una volta riportato a temperatura ambiente per un po' di tempo, l'olio ritornerà fluido e trasparente.

**NON SOLTANTO IL VINO CANTA,
ANCHE L'OLIO CANTA,
VIVE IN NOI CON LA SUA LUCE MATURA
E TRA I BENI DELLA TERRA
IO SELEZIONO,
OLIO,
LA TUA INESAURIBILE PACE,
LA TUA ESSENZA VERDE,
IL TUO RICOLMO TESORO CHE DISCENDE
DALLE SORGENTI DELL'ULIVO.**

(PABLO NERUDA)



DIZIONARIO SULL'OLIO D'OLIVA

- **cultivar**: tipologia di ulivo adatto all'ambiente con l'intervento dell'uomo (domesticazione). Si può trovare indicata con l'abbreviazione "cv"
- **varietà**: tipologia di ulivo adattato all'ambiente in maniera del tutto naturale senza l'intervento diretto dell'uomo.
- **drupa**: particolare tipo di frutto caratterizzato da una parte intermedia carnosa (polpa), ricoperta da un sottile parte esterna (buccia) e da una parte interna legnosa (seme). Sono drupe anche i frutti del mandorlo e del ciliegio.
- **polifenoli** (composti fenolici): composti di origine naturale con importanti funzioni e noti per le loro proprietà antiossidanti.
- **astringenza**: assenza di lubrificazione in bocca percepita come secchezza o "velluto"
- **antiossidanti**: composti di origine naturali importanti alleati della salute. Contrastano, rallentano, neutralizzano i radicali liberi. La Dieta Mediterranea è particolarmente ricca di sostanze antiossidanti.
- **radicali liberi**: composti di origine naturale capaci di arrecare un danno all'organismo.
- **viscosità**: identificata come la corposità dell'olio
- **termine minimo di conservazione (TMC)**: lo troviamo in etichetta ed è preceduto dalla dicitura "da consumarsi preferibilmente entro ..." e riguarda gli aspetti qualitativi del prodotto e indicata la data entro la quale l'alimento, correttamente conservato, mantiene le sue caratteristiche nutrizionali e organolettiche. Oltre tale data, entro comunque certi limiti, il prodotto può essere consumato ma potrebbe avere una minore qualità in termini nutrizionali e organolettici.
- **data di scadenza**: la troviamo in etichetta ed è preceduta dalla dicitura "da consumarsi entro ...", riguarda gli aspetti di sicurezza alimentare e indica entro quale data il prodotto deve essere consumato. Oltre tale data il prodotto non può essere venduto, può risultare pericoloso per la salute e non deve essere consumato anche se l'aspetto e l'odore sembrano non essere stati alterati.