CAPITOLO 6

L'OLIO SI RACCONTA
Impariamo a conoscere l'Extravergine

Dott.ssa Daniela Vallini
Associazione Donne in Campo

Un po' di storia...

L'olio è cultura, è storia, è il nostro territorio, è il nostro modo di cucinare, è il condimento e l'alimento per eccellenza dei paesi del Mediterraneo, uno dei più antichi. Quando si parla di olivi ed olio si entra in un mondo magico e si intraprende un viaggio nella memoria dell'uomo: un percorso che inizia dalla zona sud caucasica 12.000 anni fa circa, periodo e zona geografica a cui parte della scienza botanica fa risalire le origini dell'olivo (Olea oleaster), per attraversare poi, in epoche successive, altre zone geografiche, come la Cina, l'Egitto, il Medio Oriente... A 7000 anni fa risale, secondo gli storici, l'arrivo dell'olivo coltivato (Olea europea) sulle sponde del Mediterraneo.

Tra il V ed il II millennio a.C. i mercanti cretesi facevano partire dalla loro isola navi cariche di anfore d'olio destinate soprattutto ai porti dell'Egitto. Dopo di loro, a dominare il commercio dell'olio furono altri popoli: i Fenici, i Cartaginesi ed i Greci e saranno questi ultimi ad introdurre l'olivo in Italia, facendolo diventare la struttura portante dell'agricoltura etrusca prima e romana poi. Sappiamo che già nel VII sec. A. C. gli Etruschi praticavano l'olivicoltura intensiva. Le olive erano un cibo abituale e l'olio era per questi popoli un alimento, un farmaco, un cosmetico, fonte di luce e simbolo di sacralità religiosa. Anche la pianta aveva un enorme valore simbolico.

Con i Romani inoltre si arriverà ad un sistema organizzato di commercializzazione (Arca olearia), di classificazione degli oli e dei metodi di trasformazione. La cultura dell'olio e dell'olivo si perde durante il Medioevo, perpetuata nei monasteri e quasi soltanto per uso religioso. Sarà il Rinascimento il periodo in cui si riprenderà a coltivare l'olivo e a dare grande utilizzo al suo frutto ed al suo olio, grazie a illuminate famiglie come i Medici : con loro questa pianta tornerà ad essere fonte di ricchezza e di studio ed entrerà a far parte del patrimonio paesaggistico toscano.

Come nasce l'olio: dal campo alla bottiglia, le fasi di produzione

Partiamo dall'oliva. La qualità della materia prima è determinante nella preparazione di un qualsiasi prodotto gastronomico, quindi le olive devono essere sane e al giusto punto di maturazione (invaiatura).
Il frutto si chiama drupa e per la produzione di olio si utilizza in genere tutto il frutto (fanno eccezione i denocciolati): l'extravergine è il più pregiato degli oli commestibili ed è l'unico che si estrae direttamente dalla spremitura del frutto. Le caratteristiche, e in particolare quelle organolettiche (odore,gusto, sapore), distinguono un olio da un altro e dipendono dalla varietà di olive utilizzate (cultivar). L'Italia detiene il primato mondiale per la biodiversità olivicola, oltre 500 cultivar censite, che contraddistinguono le diverse zone geografiche determinando varietà e ricchezza di sapori e aromi.

Si ricava un ottimo olio solo da olive sane, integre e pulite.
Per questo motivo tutte le fasi di raccolta, di trasporto e di stoccaggio rappresentano anelli delicati della filiera produttiva.
Esistono diversi sistemi di raccolta, l'importante è che le olive non subiscano ammaccature, vengano adagiate in cassette aerate e frante nelle 24 ore.
Le olive mal conservate producono un olio caratterizzato da difetti, come il riscaldo, la muffa … l'oliva può rovinarsi già sulla pianta a causa di fattori climatici e per la presenza di parassiti (es. mosca olearia).
Oltre alla qualità delle olive, per la riuscita di un buon olio è fondamentale il ruolo del frantoio: pulizia degli impianti e le tecniche di estrazione (lavaggio olive, frangitura, gramolatura, estrazione) sempre più innovative.
Durante le fasi di trasformazione è importante per l'ottenimento di un olio di qualità, che l'impasto oleoso e l'olio estratto, vengano il meno possibile a contatto con l'aria, limitandone l'ossidazione, che la temperatura di lavorazione sia sotto 27° (in caso contrario non si parla più di extravergine) e che l'olio prodotto venga quanto prima filtrato, per evitare depositi e possibili fermentazioni e garantire così una maggiore durata nel tempo.

Come conservarlo

L'olio va conservato al riparo dalla luce, lontano da fonti di calore ed in recipienti ben chiusi, in vetro scuro o inox, perfettamente puliti, ad una temperatura fra i 12° ed i 14°/15°. Infatti l'olio ha tre nemici: l'aria (ossigeno), la luce ed il calore. Se l'olio irrancidisce, si compromettono le sue proprietà organolettiche (sapore, odore) e quelle nutrizionali. In particolare si alterano le sostanze antiossidanti. Le normative riguardanti i tempi di conservazione parlano di 18 mesi dal momento dell'imbottigliamento.
Una volta aperto il contenitore, l'olio va consumato nel più breve tempo possibile, per questo si consiglia di utilizzare nel quotidiano bottiglie scure di piccole dimensioni. Infine è bene evitare il contatto con metalli o altro, perché l'olio assorbe gli odori, a questo proposito non va usato l'aceto nella pulizia dei recipienti e neanche detersivi profumati, solo acqua calda ed eventualmente soda (non caustica) o bicarbonato di sodio (per sgrassare), avendo cura di risciacquare attentamente. Oggi le leggi che regolano il confezionamento dell'olio e l'etichettatura sono sempre più mirate e severe, a tutela e salvaguardia del prodotto e dei consumatori.

Come riconoscere un buon olio extravergine di oliva

Per stabilire la bontà di un extravergine è necessario assaggiarne diversi tipi e confrontarli: è l'unico prodotto la cui qualità è definita e catalogata non solo tramite analisi chimiche , ma anche da un gruppo di assaggiatori (Panel) iscritti agli appositi albi regionali che in base a parametri standard stabiliti da norme europee (reg. CEE 2568/91) e dal COI (Consiglio Oleicolo Internazionale) usano il naso e la bocca come strumento di analisi per valutarne le caratteristiche organolettiche (analisi sensoriale).
Le principali caratteristiche positive che un buon olio deve avere sono l'assenza di difetti, la freschezza, il gusto netto dell'oliva, deve profumare di frutto (fruttato), devono essere presenti particolari aromi e l'amaro e il piccante. Clima, composizione del terreno, cultivar, stato di salute del frutto, epoca della raccolta e sistema di spremitura determinano la qualità, la varietà e la complessità degli aromi. Tutti richiamano alla memoria dei sensi il profumo ed il gusto dei vegetali e tra i più ricorrenti si possono

ricordare l'erba tagliata, il carciofo, il cardo, il pomodoro, la mandorla, la mela… Gli aromi, oltre a gratificare il gusto del consumatore, assicurano la conservazione del prodotto (più alto è il numero dei polifenoli, più intense saranno le sensazioni olfatto gustative e tattili dell'olio). Anche un consumatore non particolarmente esperto può, attraverso alcuni semplici ed immediati parametri sensoriali, individuare quegli oli che hanno una valenza "nutraceutica per la salute" (farmaci naturali)… e diventare così un consumatore consapevole, Assaggiare un olio è un arte, ma anche un esercizio assimilabile al piacere del gioco…. un gioco che fa bene.

L'arte dell'assaggio

- Versiamo l'olio in un bicchierino, circa un cucchiaio. Il colore non è elemento di valutazione.

- Scaldarlo tenendolo sul palmo della mano e coprendolo con l'altra. Ruotare il bicchiere in modo da distribuire l'olio sulle pareti.
  Con il calore si liberano ed esaltano le componenti aromatiche contenute.

- Annusare con brevi inspirazioni prima con una narice e poi con l'altra. Dopo, con il naso nel bicchiere, inspirare profondamente ponendo attenzione alle sensazioni odorose che provengono dall'olio.
  Questo è il momento più importante dell'assaggio: possiamo percepire sia gli attributi positivi (freschezza, profumi...) che eventuali difetti (riscaldo, morchia, muffa, avvinato, rancido...) e formiamo nella nostra mente una prima impressione della qualità dell'olio.

- Ora, tenendo in mente questa prima immagine, introdurne in bocca una piccola quantità, trattenerla tra la lingua ed il palato, distribuirla su tutta la superficie della lingua e, con brevi e rapide inspirazioni, far entrare aria tra lingua e denti in modo da vaporizzare l'olio nel cavo orale, portandolo a contatto con le papille gustative e, per via retro nasale, con il bulbo olfattivo.
  Attendere alcuni secondi e porre attenzione alla comparsa di amaro e piccante. Espellere l'olio e valutare attentamente le sensazioni retro-olfattive, cercando di memorizzare il maggior numero di sensazioni.

  I primi assaggi sono fondamentali per familiarizzare con il vocabolario dei pregi e dei difetti, che costituisce l'ABC dell'assaggiatore.
  Bisogna fare molta pratica, però va tenuto presente che le sensazioni che sprigionano da un buon olio devono essere di piacevolezza.
  Odori, sentori e sapori che non ricordano il frutto e la freschezza ci devono mettere in guardia.

  Amaro e piccante non sono difetti, ma attributi positivi in quanto legati alla presenza degli antiossidanti.

Le tipologie di olio: classificazione, certificazioni e denominazioni

Alla luce della moderna normativa, per accertare la genuinità e salubrità di un olio da olive sono previste analisi chimiche, a volte complesse e costose (acidità, perossidi, polifenoli,spettrofotometria nell'ultravioletto..) e analisi sensoriale. Prima di tutto è bene leggere l'etichetta, che deve riportare alcune informazioni obbligatorie (carta di identità dell'olio), e poi conoscere le classificazioni merceologiche che comprendono otto differenti tipologie, quattro delle quali destinate al consumo diretto (denominazione di vendita). Se prodotto in territori particolarmente vocati all'olivicoltura, l'olio da olive può avere denominazioni che rimandano alla sua zona di origine (contrassegnate dai marchi DOP e IGP), con disciplinari ben precisi, approvati dalla Comunità Europea e dal Ministero delle Politiche Agricole e sottoposti a controlli da parte di organismi ufficiali. Altre certificazioni riguardano i metodi di coltivazione (BIOLOGICO).
Denominazioni e Certificazioni riportate in etichetta rappresentano un'ulteriore garanzia di qualità. Sullo scaffale del negozio noi troviamo:

- Extravergini, che non presentano difetti sensoriali, caratterizzati da un basso livello di acidità libera (non superiore a 0,8%)
- Vergini, con acidità non superiore al 2% e/o con lievi difetti sensoriali, commestibile ma di qualità inferiore (scomparsi dal mercato)
- Olio di oliva (un composto di oli di oliva raffinati e oli di oliva vergini). Gli oli risultati lampanti, cioè non commestibili, dalle analisi (con acidità elevata e presenza di diversi difetti organolettici) per diventare commestibili e quindi commerciabili, subiscono un complesso processo di raffinazione.
- Olio di Sansa di oliva. Si ottiene dalle sanse, sempre con un processo di estrazione e di raffinazione.

Sia all'Olio di oliva che a quello di Sansa, per essere messi in vendita, viene aggiunta una percentuale di olio di oliva vergine non quantificata dalla normativa. Entrambi non si considerano più prodotti agricoli , ma industriali. Nella scelta di un extravergine, non seguiamo la strada del prezzo più basso, ma quella della qualità. Dobbiamo essere curiosi di conoscere il vero contenuto della bottiglia, al di là dell'etichetta.

Le proprietà benefiche dell'extravergine: l'olio da olive è gusto e salute

Studiato e rivalutato dalla scienza, l'olio da olive è un alimento sano e naturale che apporta ai cibi fragranza e sapore, esercitando un'azione di salutare appetibilità. L'olio da olive è un prodotto unico e straordinario, un farmaco naturale (nutraceutico), la cui funzione nell'organismo va ben oltre l'aspetto nutrizionale, costituendo anche un potente fattore di prevenzione nei confronti di diverse patologie. Contiene diversi componenti antiossidanti: vitamine, steroli, polifenoli, clorofille (si mantengono solo se conservato al buio). Queste sostanze gli conferiscono resistenza all'invecchiamento e, assunte con l'alimentazione, ci proteggono dagli effetti negativi del tempo che passa. La presenza di acido oleico lo rende molto digeribile, infatti esso è sciolto con facilità dall'enzima preposto alla digestione dei grassi. Inoltre stimola la secrezione biliare e ne aumenta la fluidità, migliorando l'assorbimento dei nutrienti e la funzionalità intestinale: così i grassi "buoni" dell'olio sono utilizzati al 100%. E' indicato nell'alimentazione degli anziani e dei bambini, sia per la sua digeribilità (è il grasso più affine a quello presente nel latte materno), sia per la presenza di acidi grassi essenziali (oleico, linoleico, linolenico), importanti per la sintesi degli ormoni e quindi indispensabili per la crescita e la salute dell'organismo. In particolare:

- È un estrattore di vitamine
- È ricco di sostanze antitumorali e antivirali (polifenoli, antiossidanti naturali)
- È ricco di acido oleico (monoinsaturo), elemento importante nella prevenzione della patologia car-diovascolare a conseguenza ischemica
- È ricco di vitamina D e vitamina E
- Abbassa la colesterolemia (alza l'HDL)
- Combatte la stipsi, protegge la funzionalità del fegato e stimola la secrezione biliare
- Combatte i disturbi del ritmo cardiaco
- È l'attore protagonista della Dieta Mediterranea
- È particolarmente indicato nell'alimentazione infantile e degli anziani
- Ha un componente importante (oleocantale) con proprietà antinfiammatorie (è quello che confe-risce il piccante all'olio)

… e l'elenco potrebbe continuare perché la ricerca scientifica continua a rivelare sempre nuove scoperte …. Comunque bisogna precisare che l'olio da olive fa bene se è di qualità e che non tutti gli oli sono uguali. Impariamo quindi ad assaggiare l'olio ed a fidarci del "nostro naso".

L'OLIO GIUSTO CON GUSTO

Come muoversi nel complesso mondo dell'extravergine.

(*Daniela Vannelli – Assaggiatrice Professionale*)

- I vantaggi della scelta di un olio di qualità -

E' importante sensibilizzare il consumatore verso un uso corretto dell'olio di qualità, informandolo di come questa scelta abbia una ricaduta importante sulla salute e sull'ambiente, in quanto ricchezza per il territorio: … "quello che fa bene a noi, fa bene al Pianeta" … Una sana alimentazione,associata ad un corretto stile di vita, contribuisce al benessere emotivo, sociale e fisico e le parole chiave sono "attenzione" e " consapevolezza". Il cibo è un nostro importante alleato, ma deve essere "buono, pulito e giusto", usando lo slogan di Slow Food, perché il sano mangiare sia anche piacere e felicità. Facciamo quindi attenzione quando acquistiamo l'olio, ma anche come ci viene servito al ristorante. In quasi tutti i ristoranti acqua e vino vengono presentati in bottiglie sigillate o aperte davanti al consumatore, mentre per l'olio non accade. Perché? Probabilmente non vi siete mai posta la domanda. Capita infatti di ricevere al tavolo oliere anonime (vietate da anni), oppure bottiglie aperte da tempo, se non addirittura rabboccate, pur trattandosi di una pratica che viola la legge (rabboccare le bottiglie è un danno verso il consumatore e il produttore, oltre ad essere reato. A partire dal 2014 per l'olio da servire in tavola, sono obbligatori nei ristoranti i tappi anti-rabbocco, tappi strutturati in modo tale da impedire di aggiungere olio dall'esterno). Eppure difficilmente il cliente protesta o respinge la bottiglia come invece avviene per un vino non gradito.
Aprire una bottiglietta di olio direttamente in tavola sarebbe offrire al consumatore un prodotto che conserva gusti, profumi e fragranze, non mortificare un piatto con olio difettato, garanzia di qualità e sicurezza, vivere un'esperienza sensoriale. Farlo presente sarebbe importante per evidenziare e riconoscere il valore dell'extravergine ed il suo ruolo da protagonista in cucina.

- Quale olio? -

Ogni occasione è valida per diffondere la cultura dell'olio e comunicare la percezione della qualità, in casa propria come nella ristorazione. Quando ci soffermiamo ad ascoltare i profumi ed i sapori contenuti in un filo d'olio, come suggerito dal metodo di assaggio, si apre un mondo magico e intrigante, un mondo vegetale assai complesso e variegato che ci ricorda la verde freschezza del frutto di provenienza, arricchita da altri sentori, gradevole al palato, con note di amaro e piccante, di intensità diverse. Affinare il gusto, utilizzando i sensi, è una necessità per cominciare a saper riconoscere un olio buono da un olio scadente e, di conseguenza, per poter fare la scelta giusta: l'olio prima si assaggia e poi si mangia! Dopo sarà facile capire che gli oli da usare possono essere infiniti, che ognuno di essi racconta la propria storia, il territorio di provenienza, ed esprime il personale profilo organolettico attraverso il linguaggio degli odori, degli aromi e dei sapori. Più complicato, ma utile e divertente, è comprendere l'abbinamento olio–cibo, il secondo passaggio dopo aver scoperto proprietà e sensazioni gustative e olfattive dell'extravergine. Nella degustazione di un buon olio si dovrebbero percepire le componenti positive e valutare la piacevolezza complessiva dell'assaggio in funzione del cibo da abbinare. Non dimentichiamo che l'olio non è un semplice condimento, ma un alimento dalle formidabili proprietà salutistiche e nutrizionali e un importante ingrediente, capace di modificare e caratterizzare un piatto, rendendolo unico.

- Le regole dell'abbinamento olio–cibo -

Avete mai pensato di accompagnare un pesce delicato con un vino rosso barricato? Non credo. Avete mai pensato quale olio abbinare ai vostri piatti ?... La maggior parte delle persone risponde di no, e purtroppo questo avviene anche nella ristorazione. Eppure anche l'olio ha le sue regole e un accostamento studiato può esaltare i sapori ed i profumi di un piatto, addirittura crearne di nuovi, come un accostamento sbagliato o un olio scadente possono penalizzarlo. Questo tema appassiona esperti del settore e semplici amanti della buona cucina. Rappresenta una nuova sfida culinaria: trovare le giuste combinazioni tra olio e pietanze è un terreno non del tutto esplorato, non si trova nei libri di cucina, ma si costruisce con la sperimentazione, regole da seguire e creatività. Prima di parlare delle regole generali per l'abbinamento olio–cibo è necessaria una conoscenza di base delle proprietà dell'alimento e memorizzare le caratteristiche organolettiche evidenziate con l'assaggio: il fruttato (bouquet di profumi all'olfatto e per via retro-nasale), che viene classificato in leggero, medio o intenso ed infine l'amaro e il piccante. In genere un extravergine si abbina per similitudine di sapori: a cibi delicati si accostano oli dal fruttato leggero (carni bianche,pesce bollito o crudo, maionese,salse delicate, pasticceria …), mentre a cibi saporiti oli dal fruttato medio o intenso (bruschette, zuppe di verdure, pesce arrosto, verdure grigliate, formaggi freschi, insalate di pomodoro, caprese …).
Questo perché nessun sapore deve sovrastare l'altro, ma ci deve essere armonia. Gli oli con componente amara spiccata sposano bene cibi con la stessa tendenza aromatica (radicchio, carni alla griglia, cicoria, rucola, erbe di campo, salse saporite …), gli oli piccanti ravvivano piatti con sapori pieni (zuppe di legumi, sughi a base di pomodoro …). L'extravergine si esprime al meglio a crudo, ma è importante scegliere il giusto olio anche in cottura.
Comunque l'abbinamento è soprattutto questione di gusti e preferenze e a questo punto non resta che provare e lasciarsi stupire. Vi renderete conto che c'è più gusto a cucinare con l'olio giusto!

(da "Oliandolare…a spasso con il naso e gli altri sensi ")