

L'olio extravergine di oliva: ecco tutte le ragioni per scegliere un prodotto locale

Sabato 3 febbraio 2018



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell'alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Circa due settimane fa ho avuto il piacere di incontrare personalmente il titolare dell'azienda “Olio Pedro” (Pietra Ligure - SV), da anni impegnato nella produzione di olio extravergine d'oliva ligure. Un incontro estremamente proficuo dal punto di vista professionale e non solo; sono ritornata a Savona arricchita di tante informazioni sconosciute a me come, son sicura, alla maggior parte dei consumatori.

Partiamo dal principio: che cos'è l'olio extravergine di oliva? Mentre gli oli di semi derivano dall'estrazione chimica (utilizzo di solventi), gli oli vergini di oliva sono ottenuti esclusivamente mediante processi meccanici (spremitura del frutto). Quando esce dal frantoio l'olivicoltore può tornare a casa con 3 tipi di olio: l'olio extravergine d'oliva, l'olio vergine d'oliva e l'olio lampante.

L'olio extravergine d'oliva deve rispecchiare determinati parametri chimici tra cui un'acidità inferiore allo 0,8%, una quantità di perossidi inferiore a 20 meq/kg) e sensorialmente privo di difetti (aspetto verificato tramite PANEL TEST). **L'olio vergine di oliva** ha un'acidità inferiore o uguale al 2%, perossidi inferiori a 20 meq/kg ma sensorialmente presenta dei difetti leggeri o medi. Infine **l'olio lampante** ha un'acidità superiore al 2% e al panel test rivela dei difetti gravi. Quest'ultimo tipo di olio NON è ammesso al consumo.

Detto questo la domanda che sorge naturale è: e l'olio d'oliva? L'olio d'oliva è un prodotto che in natura non esiste ed è ottenuto mediante la raffinazione chimica di un olio lampante e la miscelazione con olio vergine. Ovviamente i trattamenti chimici non fanno altro che depauperare l'olio dei nutrienti preziosi per la nostra salute rendendolo, di fatto, un semplice lubrificante. Lo sapevi che anche da olive perfette si può ottenere un olio lampante? Problemi fitosanitari, lavorazione non corretta possono incidere negativamente sui parametri chimici sopra citati (acidità, perossidi ecc) rendendo così un olio di tipo lampante. È altresì doveroso fare un confronto tra un olio extravergine d'oliva locale e un olio che possiamo comprare al supermercato a basso costo.

Il primo costa indubbiamente di più e le ragioni le troviamo sia nella qualità della materia prima che nel tipo di raccolta e di lavorazione. Il titolare dell'azienda olivicola pietrese è stato chiaro: "Innanzitutto non possiamo conoscere la varietà e la provenienza delle olive da cui viene estratto un olio che costa pochi euro. Soprattutto non sappiamo se tutte le fasi del processo produttivo sono state effettuate correttamente. Ci sono moltissime variabili che possono influire sulla qualità di un buon extravergine. Ovvero, in base alla collocazione dell'uliveto, il clima, l'esposizione, il tipo di varietà, l'epoca di raccolta, l'irrigazione, problemi fitosanitari, e molto importante la scelta del frantoio etc etc....si possono ottenere extravergini che sono al limite del disciplinare, oppure al top. Il limite previsto dal regolamento comunitario per l'extravergine è infatti troppo elevato per garantire un buon prodotto. Si possono ottenere oli da 'solo' condimento oppure anche salutistici. La resa solitamente non coincide con la qualità'. Per ottenere un prodotto ricco di antiossidanti (polifenoli etc) occorre effettuare la raccolta delle olive nella fase dell'inviatura (viraggio di colore). Moltissime sono poi le variabili anche in frantoio per salvaguardare la carica aromatica. Senza contare il possibile uso improprio di prodotti fitosanitari che, se non utilizzati correttamente, possono lasciare dei residui nel prodotto finale".

Sarebbe sempre opportuno scegliere un olio che riporta in etichetta la dicitura "100% italiano" ed evitare di comprare oli a prezzi stracciati in quanto, solitamente, si tratta di miscele della comunità europea di cui non si conosce la tracciabilità. L'olio extravergine di oliva è un condimento indispensabile che andrebbe consumato con regolarità tuttavia ne bastano 2/3 cucchiaini al giorno per ottenere i migliori benefici. Ricordatevi che qualità premia sempre ed è il miglior investimento che possiamo fare sulla nostra salute.

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)