

UNA PERLA DI AGIRA: IL SUO OLIO

Informative scaricate da www.agyrion.it

L'olio extravergine d'oliva biologico "Goccia", deriva da olive di cultivar Biancolilla, Nocellara Etnea, Tonda Iblea, le cui drupe – raccolte manualmente e spremute a freddo entro 24 ore – garantiscono eccellenti qualità organolettiche ed una bassissima acidità. "Goccia" nasce



nell'entroterra siculo agrino, dove il connubio tra l'ambiente incontaminato e la dedizione dell'uomo per la campagna permettono di ottenere un prodotto nobile per la gastronomia e un vero tesoro di benessere sotto il profilo salutistico. Infatti, l'olio extra vergine d'oliva ha un ottimo apporto di precursori della vitamina A e grazie a ciò l'olio extravergine di oliva impedisce la secchezza delle mucose e rallenta l'invecchiamento della pelle. Contiene sostanze antiossidanti come vitamina E, polifenoli, fitosteroli, clorofille e carotenoidi, che esplicano un'azione protettiva per il nostro organismo.

Grazie a questi elementi l'olio extravergine di oliva può contribuire a bloccare l'attività dei radicali liberi, cioè i composti chimici responsabili dell'invecchiamento delle cellule. Inoltre, la presenza di significativi

livelli di vitamina D, fa sì che l'olio extra vergine d'oliva permetta una buona assunzione del calcio nell'intestino e una conseguente buona attività contro la decalcificazione ossea negli anziani. La sua elevata digeribilità gli consente di essere considerato un ottimo veicolatore di sostanze antiossidanti e vitaminiche presenti in altri alimenti ed in sua assenza difficilmente assimilabili.



Infine, rispetto agli altri grassi di origine animale e vegetale, l'olio extra vergine d'oliva contiene:

pochi acidi grassi saturi che sono responsabili dell'elevamento del colesterolo-LDL nel sangue (c.d. colesterolo "cattivo") con le conseguenze ormai ampiamente note di malattie quali la sclerosi delle arterie, con possibili conseguenze sulle cardiopatie coronariche; elevate quantità di acidi grassi monoinsaturi i quali, invece, mantengono elevati i livelli di colesterolo-HDL (c.d. colesterolo "buono"), riducendo viceversa il colesterolo "cattivo".

"Goccia" è generalmente commercializzato in bottiglie di vetro scuro da 0,75 cl. ma, su richiesta, è possibile la commercializzazione in bottiglie d'altra capacità o in recipienti di terracotta smaltati e decorati.



Che cos'è la "drupa"?

Per "drupa" s'intende un frutto con nocciolo, buccia sottile e polpa carnosa, come l'oliva, la pesca, l'albicocca, ecc.

Cosa indica la parola "cultivar"?

Vocabolo che definisce la varietà (razza) di una pianta di olivo. In Italia ne esistono oltre 700 tipi.

Da che cosa dipende la qualità di un olio extra vergine d'oliva?

Diciamo innanzi tutto che per ottenere un buon olio extra vergine d'oliva è indispensabile partire da una materia prima di elevata qualità: l'oliva. Un'ottima oliva tuttavia deve seguire un iter di trasformazione in olio altrettanto scrupoloso, altrimenti si vanifica tutto. Pertanto, è essenziale rispettare i tempi di molitura. Le olive devono essere frante entro il più breve tempo dalla raccolta perché dal momento in cui l'oliva è separata dall'albero continua la sua maturazione. Come qualsiasi frutto, l'oliva si ossida e va incontro a deterioramento. Altri fattori che incidono sono: il tipo di estrazione (meglio a freddo per evitare processi di riscaldamento che alterano le proprietà organolettiche dell'olio extra vergine d'oliva), il corretto stoccaggio in idonei contenitori (da preferire quelli in acciaio) ed il travaso conseguente alla decantazione per evitare l'odore di morchia.

Come si fa a riconoscere un "extra vergine" di qualità?

Un parametro di primo riferimento è il prezzo. Il prezzo di un buon olio extra vergine d'oliva che non sia D.O.P. nè biologico può attestarsi sui 7,00-8,00 euro per una bottiglia da 0,75 cl. Siccome alcuni parametri di valutazione di alcune caratteristiche dell'olio sono abbastanza "ampi", leggete bene quanto dichiarato in etichetta o - se eseguite l'acquisto direttamente dal produttore - (modalità consigliata che permette di risparmiare sui costi di intermediazione) chiedete sempre la certificazione. Controllate l'acidità (più bassa è meglio è), i perossidi, ecc. Infine, si tenga conto che il prezzo in genere oscilla a seconda della campagna olearia. Infatti, se l'annata è stata di "carica" (molte olive raccolte) il prezzo sarà più basso; se l'annata è stata di "scarica" (poche olive raccolte) il prezzo sarà più elevato.

Cosa significa "invaiaatura"?

Invaiaatura è un termine che si utilizza per lo più per indicare l'inizio della maturazione dell'uva e delle olive che si manifesta con il cambiamento di colore dal verde alla colorazione propria di ciascuna varietà.

L'indice di invaiatura varia da 0 a 7 ed indica il minore o maggiore grado di maturazione secondo la tabella seguente:

- 0: Olive con epidermide verde intenso e verde scuro
- 1: Olive con epidermide gialla o verde giallognola
- 2: Olive con epidermide giallognola con macchie rossastre
- 3: Olive con epidermide rosastra o violetto chiaro
- 4: Olive con epidermide nera e polpa totalmente verde
- 5: Olive con epidermide nera e polpa violetta fino a metà
- 6: Olive con epidermide nera e polpa violetta fino al nocciolo
- 7: Olive con epidermide nera e polpa totalmente scura

Che cosa vuol dire "'prima spremitura a freddo"? E' indice di maggiore qualità?

Tale dicitura è uno dei fattori di qualità dell'olio extra vergine d'oliva. Garantisce e sta a significare che la spremitura delle drupe è avvenuta ad una temperatura inferiore ai 27°C, evitando fenomeni di riscaldamento che

favoriscono la perdita delle caratteristiche organolettiche essenziali del prodotto.

Che cosa e' un "Panel test"?

Panel deriva dall'inglese e significa "gruppo". Pertanto, con la dicitura "panel test" si vuole indicare un test (verifica) eseguito da un gruppo di 8-10 degustatori di olio extra vergine d'oliva che eseguono un esame olfattivo ed organolettico sul prodotto. Al termine dell'assaggio annotano l'intensità dei pregi (piccante, fruttato, mela, erba, foglia, amaro) e dei difetti (rancido, avvinato, muffa, terra, riscaldamento, morchie) su apposite schede. Un extra vergine può ottenere un punteggio che oscilla tra 5,5 e 6,5. Questa oscillazione di 1 punto ingenera confusione nel consumatore che trova sullo scaffale prodotti Oli d'Oliva con "Extra Vergine" con prezzi bassi e alti perché - in virtù dell'oscillazione di cui sopra - rientrano tra gli "Extra Vergini" oli d'oliva mediocri, discreti ed anche di ottima qualità.

A tutto questo si aggiunge che molti consumatori confondono le caratteristiche di gusto intenso dell'olio di qualità (amaro, piccante ecc.) come difetti anziché come pregi. Il migliore consiglio è quindi di scegliere un prodotto da un'azienda (grande o piccola che sia) di fiducia e che rilasci certificazione di tutto ciò che è affermato in etichetta.

E' vero che l'olio extra vergine d'oliva fa bene alla salute?

In effetti l'olio extra vergine d'oliva è oggi il principe indiscusso dei condimenti della dieta mediterranea non solo per le sue caratteristiche organolettiche, ma anche perché il suo utilizzo in cucina giova alla forma fisica ed al benessere. Infatti, è altamente digeribile ed ha una equilibrata composizione in acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi. Più esattamente, Rispetto agli altri grassi di origine animale e vegetale contiene: " pochi acidi grassi saturi che sono responsabili dell'elevamento del colesterolo-LDL nel sangue (c.d. colesterolo "cattivo") con le conseguenze ormai ampiamente note di malattie quali la sclerosi delle arterie, con possibili conseguenze sulle cardiopatie coronariche; " elevate quantità di acidi grassi monoinsaturi i quali, invece, mantengono elevati i livelli di colesterolo-HDL (c.d. colesterolo

"buono"), riducendo viceversa il colesterolo "cattivo".

Che cos'è l'acidità? Cosa indica?

Innanzitutto è da sfatare il luogo comune secondo cui l'acidità è strettamente connessa al pizzicore dell'olio (che rappresenta viceversa un indicatore di pregio dell'olio d'oliva). Infatti, l'acidità dell'olio non è percepibile al gusto ma può essere misurata solo con un'analisi chimica. L'acidità dell'olio dipende dalla minore o maggiore degradazione delle olive da cui è ottenuto. Per questo motivo è importante che l'indice di acidità sia il più basso possibile.

Cosa sono i "polifenoli"?

Sono delle sostanze antiossidanti che rallentano l'ossidazione ovvero l'invecchiamento delle cellule del nostro organismo. Hanno un sapore leggermente amaro e pungente che caratterizza gli oli di elevata qualità.

La molitura con il metodo delle macine è la migliore?

Assolutamente no! Anche se nell'immaginario collettivo si pensa che il tradizionale metodo delle macine sia il metodo più genuino di molitura, esso invece favorisce enormemente i processi ossidativi e di conseguenza i processi di degrado dell'olio extra vergine d'oliva.

[Si ringrazia Orazio Ascoli per la preziosa collaborazione. Le foto degli ulivi sono state realizzate in contrada Marano Agira \(Enna\).](#)

www.agyrion.it

