

CUCINA, ITALIA BATTE FRANCIA A TAVOLA: I VALORI NUTRIZIONALI DELL'OLIO D'OLIVA

di Maria Cristina Solfizi, esperta e analista del settore

L'Italia con 166 specialità alimentari riconosciute dall'Unione Europea batte nettamente la Francia, che è ferma al secondo posto con 156, ed ha conquistato la leadership in Europa nelle produzioni alimentari di qualità a denominazione o indicazione di origine protetta (Dop/Igp). È sembrata questa la risposta del mondo agricolo italiano al presidente della Repubblica francese Nicolas Sarkozy, secondo il quale la gastronomia francese sarebbe la migliore del mondo e meriterebbe il riconoscimento di patrimonio dell'umanità dall'Unesco. Peraltro una analoga richiesta dall'organismo internazionale delle Nazioni Unite è stata presentata con il sostegno della Commissione europea dalla Spagna a favore della "dieta mediterranea", alla cui valorizzazione è direttamente interessata anche l'Italia con primati raggiunti nelle principali produzioni base come la frutta, verdura e pasta e il posto d'onore nella Ue per vino e olio di oliva, dietro rispettivamente alla Francia e alla Spagna.

Ma prima di entrare nel vivo della parte più avvincente di questa chiacchierata, e cioè le ricette, vi propongo un piccolo riassunto di alcuni termini e concetti nutrizionali che riguardano l'olio di oliva extravergine. Potranno tornar utili leggendo le ricette, e possono comunque essere un piccolo ripasso delle basi teoriche di scienza dell'alimentazione che già avete.

Quando si iniziò ad usare l'olio come condimento? - Nell'area della cultura mediterranea, fin dalla notte dei tempi. Il codice del Re Babilonese Hammurapi (circa 1760 prima Cristo) riporta regole per la commercializzazione dell'olio d'oliva, gli Egiziani lo usavano, i Greci lo diffusero in tutte le loro colonie del Mediterraneo, i Romani avevano una specie di Borsa dell'olio d'oliva nella quale si distinguevano cinque categorie di olive, a seconda del grado di maturazione e di sanità delle olive, nel Medioevo molti ordini monastici, tra i quali i Benedettini, furono attenti continuatori delle colture d'olive, dopo un periodo di parziale eclissi durante le invasioni e le dominazioni barbariche. Oggi l'olio d'oliva è condimento diffuso anche al di fuori delle zone tradizionali di produzione, grazie sia alle sue caratteristiche organolettiche, sia alla salubrità universalmente riconosciuta.

Come si conserva l'olio d'oliva? - In ambiente possibilmente fresco e a temperatura costante, ma soprattutto al riparo dalla luce. Se il buio non è possibile, e i recipienti sono trasparenti, bisogna avvolgerli in un foglio d'alluminio, parte lucida all'esterno. Vetro e ceramica sono i materiali migliori per i recipienti.

Con quali cibi si sposa meglio l'olio d'oliva? - Con le verdure sia crude che cotte, con il pesce, sia di mare che d'acqua dolce, con le carni bianche, con il pollame, con il maiale, con carni ovine e caprine, con le uova, Perfino molti latticini, dalle mozzarelle ai caprini francesi, sono ottimi conditi con l'olio d'oliva.

L'olio d'oliva va bene per friggere? - L'olio d'oliva è ottimo per friggere, è perfetto crudo. In qualsiasi modo lo si utilizzi, l'olio d'oliva è un alimento perfetto per la sua genuinità, la sua digeribilità e per i suoi benefici effetti sulla

salute e soprattutto per le sue caratteristiche organolettiche. Infatti aggiunge sapore e fragranza a qualunque vivanda. E' uno dei migliori grassi da frittura. Esso infatti sopporta la temperatura più elevata richiesta da questo tipo di cottura senza bruciare, ossia senza raggiungere il "punto di fumo". Si chiama così tecnicamente il punto nel quale un grasso si altera e perde il colore, generando composti di cattivo sapore, e in qualche caso tossici. Il punto di fumo dell'olio d'oliva si situa ben oltre i 200° (200 gradi centigradi): dato che le frittture a più alta temperatura non superano i 180°, l'uso dell'olio d'oliva permette di eseguire l'intera gamma di frittture possibili. Una proprietà che non molti altri grassi da frittura offrono.

Come si capisce che l'olio è caldo al punto giusto per friggere? -

Premesso che le temperature di frittura variano tra 140° e 185° a seconda di ciò che si vuole friggere, e che il sistema tecnicamente più giusto per individuare la temperatura è di usare un termometro adatto o una friggitrice con termometro incorporato, esistono alcuni metodi empirici, cioè casalinghi, per orientarsi. Qualche goccia d'acqua spruzzata nell'olio caldo scoppietta a partire da 140°: più acuto è il suono che emette, più alta è la temperatura. Un metodo che richiede minor pratica consiste nel buttare nella padella, dopo qualche tempo di riscaldamento, un pezzetto dell'alimento che si vuole friggere: se esso rimonta in superficie bollendo entro 20 secondi, la temperatura è giusta per friggere quel particolare alimento. Altro più generico: un cubetto di pane circa 1 centimetro di lato, buttato nell'olio caldo, dorerà in circa 40 secondi a temperatura media (140° - 160°), in 30 a quella alta (170°), in 20 circa a quella molto alta (180° - 185°).

Nei libri ci cucina si legge "gettate nell'olio fumante..." a proposito di come friggere. Cosa significa esattamente? -

E' un equivoco. Quando l'olio si scalda, anche a media temperatura, la zona d'aria sopra la padella entra in vibrazione per il calore, dando l'impressione che l'olio fumi, ma non è così. Se l'olio fosse effettivamente "fumante" starebbe bruciando, ed andrebbe eliminato.

Quale tipo di padella è bene utilizzare per friggere con l'olio d'oliva? -

La normale padella detta dei cuochi "lionesi", poco profonda, con bordi bombati a manico singolo, in alluminio rivestito di antiaderente, purchè a fondo spesso e di ottima qualità, dà risultati migliori, così come quella di forma analoga in alluminio pesante non rivestito. Per friggere a temperatura molto elevata è però insostituibile la padella detta "di ferro" (in realtà è acciaio non inossidabile, brunito) della stessa forma. Per frittura prolungata (pollo, coniglio a grossi pezzi, carciofi interi, ecc.) una padella di ghisa dà risultati ottimi.

Come si fa la pastella per friggere con l'olio d'oliva? -

La pastella è un composto coloso col quale si rivestono certi alimenti da friggere e che ha lo scopo, a contatto con l'olio caldo, di formare una crosta d'orata e croccante che mantenga all'interno del pezzo in frittura una parte dei succhi, pur permettendone la cottura. Le pastelle variano a seconda degli impieghi: alla base, che è sempre un'amalgama di farina e acqua, possono essere aggiunti in base alle diverse ricette, poco olio, bionco d'uovo, poco lievito, o altro. Qualunque pastella va sempre lasciata riposare circa un'ora e non va salata (il sale richiama umidità e nuoce alla croccantezza).

L'olio della frittura può essere riutilizzato? Quante volte? -

Può essere riutilizzato. Il numero di volte dipende dal tipo di frittura. Se si frigge in padella

a temperatura elevata si può utilizzare solo due volte, quattro se si frigge a temperatura bassa e media. Se si usa una friggitrice si va, a seconda delle temperature, da quattro a sette volte.

Come si ripone l'olio d'oliva da frittura per poterlo riutilizzare? - Va trasferito dalla padella a una ciotola e lasciato decantare, cosicché le impurità, i residui di frittura, si depositano sul fondo. Poi va filtrato con un setaccio fine, o col passino conico chiamato "cinese" e tenuto al fresco (ma non in frigorifero) in recipiente coperto. Due importanti attenzioni: riutilizzare l'olio solo per una frittura analoga alla precedente, se di pesce con pesce, se di verdura per un altro fritto di verdura, e così via; non aggiungere olio fresco a un olio riutilizzato, ma lasciare che questo esaurisca da solo il suo ciclo di impiego.

L'olio d'oliva va bene per preparare i soffritti? Sì: oggi quasi tutti i soffritti della cucina italiana si fanno con l'olio d'oliva, anche in regioni dove un tempo si usavano altri grassi.

Quale olio si usa per fare la maionese? - Normalmente un olio d'oliva delicato, di aroma leggero. Ma naturalmente è questione di gusti: anche fruttato può piacere.

Come si condisce l'insalata? - Sciogliendo un buon pizzico di sale in un cucchiaino raso d'aceto, mescolandolo nell'insalata, unendo due cucchiaini di olio d'oliva e rimescolando; se l'aceto è forte, i cucchiaini d'olio d'oliva saranno tre. Queste dosi servono per circa 150 grammi di insalata pulita (3 persone). E' facile adattare le dosi alle quantità volute, multipli o frazioni di quella indicata. Se si usa limone invece di aceto, la proporzione è come per l'aceto non forte. Dato che i gusti variano, e l'aceto che si è messo poi non si può togliere, è bene iniziare con dosi minori, correggendole poi secondo i gusti. Prudenza col sale.

Quale olio usare per condire l'insalata e non coprire il sapore delle verdure? - Un olio di sapore e forza aromatica proporzionale a quelli delle verdure. Insalata come l'indivia, la lattuga, la valerianella (songino) vanno condite con oli delicati, ideali quelli liguri e toscani, insalate di aroma energico come i radicchi, il cicorino, le insalate selvatiche, la rucola, daranno il loro meglio condite con oli più fruttati ed aromatici, come quelli pugliesi, umbri, toscani, laziali, siciliani. Così carciofi crudi e finocchi. E PER

L'insalata con le verdure cotte? - Il principio è lo stesso. In particolare, però, molti amano l'olio fruttato per condire vegetali di sapore non molto rilevante come le patate ed i fagiolini. Con i fagioli è comunque tradizionale usare olio saporito.

L'olio d'oliva va bene per le minestre? - Certo. Minestre e zuppe, in particolare quelle di verdura, sono eccellenti condite con l'olio d'oliva, sia in cottura sia con ottimo olio crudo al momento di servire.

L'olio d'oliva va bene per preparare gli arrostiti? - Certamente. La cucina Toscana, una delle più saporite, semplici e sane della nostra tradizione, le ha sempre usate: un olio d'oliva delicato, per la sua tenuta anche ad alte temperature, permette rosolature perfette e superfici dorate e croccanti, esaltando i sapori naturali di carne e pesce, e conservando leggerezza ai sughi di cottura.

Si può usare l'olio d'oliva per fare il risotto? - Sì, ed è particolarmente indicato per risotti a base di pesce, molluschi, crostacei (gamberi, cannocchie)

e per quelli di verdure. Il risotto "primavera", famosa specialità veneta, richiede esplicitamente l'olio d'oliva di una varietà delicata.

Inoltre, i principali principi nutritivi sono delle sostanze indispensabili al nostro organismo. Alcuni di essi forniscono energia e sono anche detti macronutrienti.

- **Carboidrati o glucidi:** comprendono l'amido e gli zuccheri. Sono essenzialmente materiale energetico per il nostro organismo, forniscono 3.75 chilocalorie ogni 100 g. Gli zuccheri vengono assorbiti ed utilizzati molto velocemente, mentre l'amido ha un assorbimento ed utilizzo più lento. Tra i carboidrati si possono includere anche le fibre alimentari, sostanze che non vengono direttamente utilizzate dall'organismo, ma che hanno tuttavia importanza per quanto riguarda il transito intestinale, l'assorbimento dei principi nutritivi, etc.

- **Grassi o lipidi:** anch'essi ottima fonte di energia (forniscono 9 chilocalorie ogni 100 g) portano con sé numerosi altri principi nutritivi (alcuni acidi grassi essenziali, ed alcune vitamine liposolubili, cioè solubili nei grassi). Costituiti per lo più da acidi grassi, si differenziano secondo il tipo di legami chimici di questi ultimi. Gli acidi grassi saturi sono quelli che non hanno legami liberi, e sono caratteristici soprattutto dei grassi animali (burro, lardo, strutto, grasso della carne), ma anche di alcuni grassi vegetali come il grasso di palma o di cocco. Gli acidi grassi monoinsaturi hanno un doppio legame libero.

- **Proteine: sono la parte costruttiva degli alimenti,** quelle sostanze che cioè devono fare da mattoni per l'organismo, per accrescere i tessuti e sostituire le cellule via via che muoiono. Anch'esse forniscono energia (4 chilocalorie per 100 g). Sono costituite da componenti minori, gli aminoacidi. In natura esistono 20 aminoacidi, 8 dei quali sono detti essenziali, in quanto il nostro organismo non è in grado di produrli da sé. Le proteine vengono quindi dette complete o incomplete a seconda che contengano tutti gli 8 aminoacidi essenziali o meno. Forniscono proteine complete i seguenti alimenti: carne rossa e salumi, pollame, pesce, uova, latte e latticini.

- **Alcool:** fornisce energia, ed è assunto con la dieta, ma NON E' UN NUTRIENTE, in quanto è una sostanza del tutto superflua per l'organismo.

Tra i principi nutritivi che non forniscono energia, detti micronutrienti, sono:

- **Vitamine:** sono sostanze di varia natura e con diverse funzioni, che il nostro organismo non sa sintetizzare da sé. Quasi tutti gli alimenti portano con sé una certa quantità di vitamine. In particolare, sono particolarmente ricchi di vitamine antiossidanti (che sembrano avere un ruolo nella prevenzione dei tumori e delle malattie cardiovascolari) la frutta e la verdura. Tra quelli di cui oggi si parla di più ci sono il beta-carotene (un precursore della vitamina A) ed altre molecole simili, dette carotenoidi, alcune con attività vitaminica (alfa-carotene, luteina, criptoxantina) altre invece senza attività vitaminica, ma con potentissima attività antiossidante (licopene). Ne sono ricchi frutta e verdura di colore rosso, arancione, giallo e verde. Altro noto antiossidante con attività vitaminica è la vitamina C (o acido ascorbico) che si trova in abbondanza negli agrumi, nei kiwi, nelle crucifere, nei peperoni, nei pomodori, e in altra verdura (ad esempio nel prezzemolo, che però viene consumato in piccolissime quantità).

- **Minerali:** sono costituenti del nostro organismo indispensabili in vari processi che avvengono nel nostro corpo e con funzioni specifiche molto importanti (es. il calcio per la struttura dell'osso, il ferro per il trasporto

dell'ossigeno nel sangue).

- **Acqua:** il principale costituente del nostro organismo senza la quale non esisterebbe vita.

Tra le sostanze scoperte solo negli ultimi decenni, e che da poco tempo hanno iniziato ad attrarre l'attenzione dei ricercatori, ricordiamo:

- **Polifenoli e flavonoidi:** sono gruppi di sostanze con spiccata attività antiossidante, presenti nell'olio di oliva extravergine, nel vino rosso, nella frutta, nella verdura (soprattutto tipo *lily*, agliacee, cavoli) e nel tè (soprattutto nel tè verde). Se ne parla da pochi anni, ma sempre di più sono al centro dell'attenzione dei ricercatori per il loro probabile effetto protettivo nei confronti di diverse malattie degenerative.

- **Isoflavoni o fitoestrogeni,** tra cui la genisteina, presenti nei legumi, ed in particolare nella soya e nei suoi derivati. Hanno destato l'interesse degli studiosi per la loro attività simile a quella ormonale: è stato ipotizzato che diete ricche di queste sostanze possano avere un ruolo nel ridurre l'incidenza di tumore mammario ma i dati non sono ancora sufficientemente convincenti.

In questa breve relazione in cui si parla di ricette l'unico protagonista diventa necessariamente proprio l'ingrediente principe della cucina: l'olio di oliva. Questo alimento è costituito totalmente da grassi, ed in particolare circa il 16% da grassi saturi, 75% da monoinsaturi (quasi totalmente acido oleico), e per il 9% da polinsaturi. La scarsità di acidi grassi saturi e la ricchezza in monoinsaturi sono la principale caratteristica di questo tipo di olio. Oltre alla composizione in termini di acidi grassi, l'olio di oliva (extra vergine o proveniente da frantoio) è molto ricco di alcuni polifenoli, sostanze con una spiccata attività antiossidante, che mettono oggi l'olio di oliva di buona qualità al centro dell'attenzione dei ricercatori. L'olio di oliva è anche una buona fonte di *vitamina E*, anche questa una sostanza fortemente antiossidante. Tutte le raccomandazioni come abbiamo visto spingono a consumare grassi di origine vegetale, e tra questi l'olio di oliva è da molti suggerito come scelta migliore. Le ricette fornite in questa sezione hanno come principale ingrediente proprio l'olio di oliva. Un alimento che ha varcato i confini continentali ed è arrivato in quello che una volta veniva definito il *Sol Levante*. Infatti, 24 bambini, dai 7 ai 12 anni, e le loro mamme hanno scoperto per la prima volta l'olio d'oliva extra vergine di qualità e la pasta tradizionale fatta a mano durante una lezione sulla cucina italiana in Giappone. È accaduto nella città di Yokohama (3,4 milioni di abitanti) per iniziativa della scuola di cucina della società Tokyo Gas (un colosso dell'energia con 10 milioni di utenti) che organizza corsi gastronomici al fine di promuovere l'uso del gas in alternativa all'energia elettrica. Partners dell'iniziativa sono stati la cuoca giapponese (formatasi in Italia) Kotomi Kaneko, titolare della Kotokotopasta di Tokyo e l'azienda olearia Frantoio di Santa Tea di Reggello (Firenze), una delle più antiche d'Italia, risalente al 1585 e da molti anni presente sul mercato nipponico. All'insolita classe di allievi e mamme Kaneko ha insegnato due piatti "made in Italy": maccheroni pugliesi fatti a mano (a partire dalla sfoglia, ovviamente fatta con farina italiana macinata a pietra in un mulino del Piemonte), con il ragù di carne all'emiliana ed un semifreddo al miele.

Come vuole il format della Yokohama cooking school, la cuoca ha prima spiegato (anche con l'ausilio di riprese tv a circuito interno e maxi schermi) i componenti delle ricette poi ha mostrato come preparare i piatti realizzandoli

dal vivo e quindi mamme e bambini sono passati ai fornelli in una ultramoderna maxi-cucina con 48 postazioni di lavoro. Per i bambini era stato predisposto anche un divertente "pasta-quiz" per facilitare la conoscenza della stessa pasta. Al termine i piatti hanno poi costituito l'insolito (per il Paese del sushi) pranzo del giorno .