

L'OLIO D'OLIVA: UN PATRIMONIO A TAVOLA

di **Maria Cristina Solfizi***
**esperta e analista del settore*

Come già scritto più volte, l'utilizzo dell'olio d'oliva è uno dei pilastri della dieta mediterranea, ossia di quel modello alimentare particolarmente benefico per la salute e gustoso per il palato. Nei condimenti è il principe degli ingredienti, essendo un grasso nobile, insaturo, di quelli che non fa male, e negli ultimi decenni ha praticamente relegato ai margini gli altri due condimenti delle cucine di tutto il mondo: il burro e l'olio di semi.

Se si percorre l'Italia da nord a sud, ad esclusione forse del Piemonte e della valle d'Aosta, non c'è una regione che non presenti nel proprio panorama estesi appezzamenti di olivi, e l'olio da cui se ne ricava ha ognuno delle caratteristiche organolettiche tipiche. Le differenze ambientali del nostro paese infatti conferiscono alle diverse varietà di olive coltivate una propria unicità, un proprio carattere, una propria storia. In una sola parola, una propria personalità. Ma vediamo di conoscere un po' meglio questo prodotto, e di capire quali differenze ci sono tra un olio e l'altro, come si valuta un olio, e quali sono i parametri che dovrebbero guidarci nell'acquisto.

Cominciamo subito a sgombrare il campo dal luogo comune secondo cui l'olio d'oliva sia più pesante dell'olio di semi: il potere calorico è praticamente lo stesso, e la presunta digeribilità del secondo rispetto al primo non è avvalorata da alcuna tesi scientifica. Chiariamo anche che l'appellativo extravergine non è sinonimo di qualità; un buon olio d'oliva infatti è sicuramente extravergine, ma non è vero il contrario, ossia un olio extravergine non è detto che sia anche buono. I matematici direbbero che la condizione è necessaria ma non sufficiente.

Iniziamo con un po' di storia. Numerose racconti di Columella, Catone e Plinio, testimoniano che il consumo dell'olio d'oliva è una pratica decisamente antica; a Roma, come in Grecia, rappresentava la principale fonte di grassi nell'alimentazione, ed era uno dei prodotti maggiormente commercializzati nei mercati dell'epoca. In Grecia vigeva addirittura una legge, rimasta in vigore fino al IV secolo a.C. che prevedeva la condanna a morte per chi avesse sradicato o abbattuto un olivo, in quanto era considerata una pianta sacra.

Oltre a quella alimentare l'olio ha soddisfatto per secoli anche esigenze diverse, come quella medica (veniva utilizzato per combattere reumatismi, artriti, gotta, ferite), o quella cosmetica (le creme e le pomate erano preparate con bacche di cipresso, grani d'incenso, latte e olio d'oliva).

Con la caduta dell'impero e l'arrivo dei barbari la produzione e il consumo dell'olio d'oliva ha subito una brusca battuta d'arresto, limitandosi praticamente al consumo familiare; fu soltanto nel XIII secolo, a seguito dell'aumento della popolazione e della crescita dei centri urbani, che si aprirono nuove opportunità di scambio favorendo la rinascita della produzione olearia. Nel XVIII secolo l'olio italiano, in particolar modo quello pugliese e quello toscano, era ritenuto tra i più pregiati, ed era considerato un alimento

irrinunciabile nelle tavole dei nobili di tutta Europa; e ancora oggi si può dire che tale primato non è stato scalfito.

Vediamo ora come si classifica l'olio d'oliva. Innanzi tutto bisogna dire che l'oliva è l'unico frutto che mediante processi meccanici o fisici può dare un olio direttamente commestibile, e l'appellativo di 'vergine' sta ad indicare che non è stato sottoposto ad alcuna operazione chimica, necessaria invece per estrarre gli oli di semi. Secondo il regolamento CE 1513/2001 del 23 Luglio 2001 la classificazione degli oli deve avvenire tenendo conto della percentuale di acidità e di un punteggio che viene assegnato da un nucleo di assaggiatori professionisti. Si avranno quindi:

- olio extravergine di oliva: punteggio organolettico minimo di 6,5 e acidità libera massima dello 0,8%
- olio di oliva vergine: punteggio organolettico minimo di 5,5 e acidità massima del 2%
- olio di oliva vergine corrente: punteggio organolettico minimo di 3,5 e acidità libera massima del 3,3%
- olio di oliva vergine lampante: punteggio organolettico inferiore a 3,5 e/o acidità libera superiore al 3,3%

Come si può facilmente intuire il regolamento non fornisce dei parametri ferrei e spesso è sufficiente aggiungere un olio a bassa acidità, per far diventare extravergine un olio d'oliva che altrimenti farebbe parte della categoria inferiore. Un aiuto al consumatore può arrivare sicuramente dalle Denominazioni di Origine Protetta (Dop) in quanto i disciplinari che le governano sono decisamente più rigidi nello stabilire i parametri da rispettare, e funzionali alla preservazione del territorio e delle tradizioni.

Per quanto riguarda l'utilizzo in cucina, l'olio extravergine d'oliva utilizzato a crudo, conferisce un gusto e un aroma particolari alle pietanze, arricchendo e amalgamando i piatti della nostra cucina. Ma c'è un dilemma eterno che sembra non trovare soluzione: quale olio usare per friggere? La risposta in realtà è molto semplice. Per friggere bisogna usare un grasso stabile (la stabilità è la capacità dei polifenoli di resistere all'ossidazione) in quanto nella frittura esso viene sottoposto a un calore elevato ed è importante che non raggiunga mai il punto di fumo, che origina sostanze sgradevoli e dannose per il fegato. I grassi che resistono meglio alla somministrazione di calore sono, nell'ordine, alcuni oli vegetali modificati (tipo il Friol), lo strutto di suino e l'olio d'oliva.

Il primo (Friol e simili) è un olio di semi modificato in laboratorio in modo da renderlo resistente alle alte temperature; è inoltre abbastanza neutro in quanto non conferisce sapore al cibo che viene fritto, quindi andrebbe utilizzato eventualmente per friggere alimenti già di per sé abbastanza saporiti, tipo il pesce. Il grasso di suino presenta l'inconveniente che a temperatura ambiente si presenta allo stato solido, quindi quando il cibo fritto si raffredda si forma una patina di grasso all'esterno, e la cosa potrebbe essere abbastanza sgradevole. L'olio d'oliva invece, extravergine e non, oltre ad avere una buona stabilità è anche portatore di profumi e aromi che daranno al fritto un sapore diverso. Il normale olio di semi che tutti utilizzano per friggere ha invece una stabilità molto bassa e non è indicato per tale funzione.

Prima di chiudere vorrei parlare delle valutazioni che andrebbero fatte prima di

acquistare un olio. Innanzi tutto bisogna diffidare di quello venduto ad un prezzo inferiore ai 6-7 euro per litro: per un olio decente non si riuscirebbe a coprire neanche le spese di produzione. Poi, visto che come ho detto in precedenza in quasi tutte le regioni d'Italia si coltiva l'olivo, non è così difficile trovare un amico o un parente che lo produce, che ci dà garanzie sulla qualità e da cui possiamo acquistarne un quantitativo sufficiente per un anno.

Ma la maggior parte dei consumatori si rivolge al supermercato, dove l'offerta è ampia, ed è alta anche la possibilità di acquistare prodotti di scarsa qualità. L'unico strumento che fino ad oggi abbiamo avuto, in attesa dell'estremo giudizio del palato, è stato quello di leggere l'etichetta che peraltro non conteneva alcuna informazione circa la provenienza della materia prima, il luogo di produzione e le caratteristiche organolettiche.

Sembra però che dal primo luglio le cose cambieranno; il 6 marzo 2009 è stato approvato infatti un nuovo regolamento, il n. 182/2009/CE, che riconosce che le disposizioni sul commercio di olio di oliva applicate finora si sono rivelate insufficienti per evitare che i consumatori siano ingannati circa le caratteristiche effettive degli oli vergini. Le nuove etichette dovranno riportare con caratteri chiari e indelebili l'informazione sulla categoria d'olio, insieme all'indicazione relativa allo Stato membro o al paese terzo di origine. Le etichette presenti sulle miscele di oli di oliva originari di più di uno Stato membro o paese terzo riporteranno, a seconda dei casi, le diciture: "miscela di oli di oliva comunitari"; "miscela di oli di oliva non comunitari"; "miscela di oli di oliva comunitari e non comunitari" oppure informazioni equivalenti. Probabilmente non sarà sufficiente a garantire una buona qualità, e dovremo quindi continuare ad attendere il giudizio finale del nostro palato; ma è sicuramente un gran passo in avanti.

L'olio: Cucina e Gastronomia

La cultura degli oli è vicina alla cultura vinicola più di quanto si possa immaginare: si sta sviluppando una cultura oleo-gastronomica nuova, che mira all'abbinamento di un olio extra vergine d'oliva ad un dato piatto. Esiste infatti una organizzazione nazionale di assaggiatori di olio d'oliva e si stanno svolgendo numerosi corsi in tutta Italia per assaggiatori di olio d'oliva. Del resto con l'introduzione del Panel Test è divenuto fondamentale apprezzare un olio nella sua "completezza", dando particolare risalto alle componenti organolettiche le quali in funzione del loro equilibrio ed omogeneità permettono di fondere i sapori dei vari ingredienti delle vivande in cui l'olio viene utilizzato. Infatti, se al vino viene affidato il compito di accompagnare i piatti senza coprirne il gusto, all'olio possiamo attribuire la funzione di legare ed esaltare i sapori. La campagna olearia di produzione e la data di imbottigliamento o confezionamento: sono importanti perché un olio giovane è sempre più aromatico ed esprime al meglio la sua tipicità e il suo flavor.

L'olio di oliva o l'olio di semi?

Bisogna preferire sempre l'olio d'oliva all'olio di semi per poche semplici ragioni:

- L'olio di oliva è l'unico prodotto che si estrae con la semplice pressione e schiacciamento del frutto, senza ulteriori manipolazioni chimico-fisiche;
- L'olio di semi viene invece prodotto tramite l'utilizzo di apparecchiature

speciali (in maniera traumatica) e di materie chimiche, quali il butano, il propano, l'esano.

Accorgimenti in cucina

Possiamo consigliare di utilizzare oli extra vergini o vergini d'oliva per il consumo crudo, preferendo oli tipici e di garantita provenienza.

Per una buona frittura, escludendo i primi solo per questioni economiche, dobbiamo sempre preferire l'olio di oliva all'olio di semi.

Per giudicare se un olio sia più o meno adatto alla frittura si devono considerare le alterazioni chimiche e fisiche verificate durante il trattamento termico. Diverse prove di laboratorio hanno dimostrato che, a parità di condizioni di riscaldamento, sono più soggetti ad alterarsi gli oli che contengono una maggiore quantità di acidi grassi insaturi e polinsaturi, che nell'olio di oliva sono inferiori rispetto ad altri oli, come quelli di soia o girasole. La sensazione di maggior leggerezza del fritto con olio di semi è quindi solo apparente, dovuta com'è alla maggiore fluidità e insipidezza dell'olio di semi, mentre l'olio di oliva può essere considerato senz'altro il più adatto alla frittura. Un buon fritto è una delizia, ma sicuramente è il risultato di una vera e propria arte. I cibi devono essere dorati e croccanti, ma non imbevuti del grasso di cottura.

Quante volte usare l'olio? Solo se si usa olio di oliva si possono fare due o tre frittiture in padella e addirittura 15 nella friggitrice elettrica con il termostato che mantiene costante la temperatura.

Qual è la temperatura ideale? Dipende: moderata (130-145°C) per vegetali e altri alimenti in pezzi piuttosto grossi, elevata (160-170°C) per alimenti tagliati piccoli e ripassati all'uovo e impanati, elevatissima (oltre i 170°C) per alimenti molto piccoli.

Se non si possiede una friggitrice? L'ideale è usare le classiche padelle nere, che dopo l'uso non vanno mai lavate, ma solo asciugate con carta assorbente, e usare il fornello a gas piuttosto che la piastra elettrica, perchè consente di trasmettere più direttamente le variazioni di temperatura desiderata.

Ancora un consiglio? Non usare mai a lungo l'olio per friggere, cuocere i cibi a temperatura ambiente, non freddi, immergendoli nell'olio già caldo, usare recipienti proporzionati alle dimensioni dei cibi da friggere, non far mai debordare la fiamma dai lati, asciugare bene gli alimenti fritti anche con carta assorbente.

Bene a crudo ma nel sugo è più antiossidante - Non c'è dieta mediterranea senza olio extravergine. Ma non c'è pietanza "italian style" che non apra discussioni sul migliore utilizzo e la convenienza di utilizzare l'olio d'oliva per cucinare o friggere, oppure a crudo. A sciogliere i dubbi e a svelare i migliori abbinamenti dell'extravergine è una ricerca di Raffaele Sacchi del dipartimento di Scienza degli Alimenti dell'Università di Napoli Federico II, stampata in occasione del Mese dell'olio Dop in Campania (27 febbraio - 29

marzo). Molti ritengono che l'olio extravergine di alta qualità, osserva il nutrizionista, esprima i suoi pregi soprattutto a crudo, ma questo «è vero solo in parte». In cucina, occorre però tener presente che nell'uso a crudo l'olio presenta il massimo del suo carattere amaro-piccante, per taluni "primitivo". In pentola invece, durante la cottura di una pietanza, si perde il carattere amaro, per fenomeni chimici come l'idrolisi dei fenoli complessi. "Il trattamento termico, la cottura quindi - sottolinea Sacchi - può quindi significativamente ammorbidire l'aggressività di un olio extravergine". Lo studio scientifico segnala peraltro che l'olio a contatto con il formaggio o con la ricotta perde la propria carica amara. Gli antiossidanti, dati scientifici alla mano, vengono persi solo in parte a seguito di cottura. Parallelamente però nell'alimento cotto non si ritrovano gli aromi fragranti, erbacei, fruttati dell'olio fresco impiegato, ma profumi attenuati. Il profumo dell'ingrediente-olio si perde dunque, soprattutto se la cottura della pietanza è prolungata. Chi si cimenta ai fornelli assiste, in pratica, a prove d'alchimia. Durante la cottura, ricorda il ricercatore universitario, l'olio solubilizza anche molti degli aromi presenti negli altri ingredienti e contribuisce a formare la "crosta" nelle frittate, stufati e soffritti. Nelle salse, è l'olio a dare viscosità e cremosità al prodotto. Bene fa, dunque, chi per esperienza utilizza solo in parte l'olio extravergine all'inizio della cottura, per aggiungerne un filo direttamente sul piatto pronto. Per quanto riguarda gli abbinamenti "partner ideale" del pomodoro è proprio l'olio extravergine. "A cotto, il connubio - annuncia, a sorpresa, Sacchi - funziona meglio che a crudo. L'olio protegge i componenti nobili del pomodoro, anche durante lunghe cotture come i ragù, e consente all'organismo di assorbire meglio i carotenoidi del pomodoro.

Paradossalmente, si osserva che durante la cottura del sugo o di un ragù l'attività antiossidante della 'pummarola' aumenta. Mentre - avverte il ricercatore - se si utilizza un olio di semi la miscela olio-pomodoro non ha alcun effetto". Promosso a pieno voti il tegame di terracotta, per una cottura lenta e a bassa temperatura del piatto protagonista della commedia di Eduardo De Filippo "Sabato, domenica e lunedì". Altra magia dell'olio, conclude il ricercatore, è quella di frenare il potenziale cancerogeno della carni arrostiti con una breve marinatura in poco olio erbe e aromi, come dimostra uno studio condotto con l'Università di Lund (Svezia). Sul banco degli imputati va dunque una grigliata di pesce stopposa e asciutta perchè oil-free, mentre supera la prova al gusto e degli antiossidanti, un pesce arrostito bene e spennellato di olio, erbe e limone sulla griglia, come tradizione insegna.