

I BENEFICI DELL'OLIO DI OLIVA

di Franco Verrascina, presidente Ugc Cisl

L'olio di oliva è usato soprattutto in cucina - principalmente nelle varietà extravergine e vergine - per condire insalate, insaporire i cibi, conservare alimenti vari in barattolo e, essendo caratterizzato da un punto di fumo molto alto, per preparare gustose frittute.

L'olio d'oliva è l'unico alimento derivato dalla drupa, il frutto che nasce dalla trasformazione dei fiori dell'olivo, le mignole.

I più antichi reperti attestano che l'albero dell'ulivo è originario del territorio compreso fra la Siria e la Palestina, da cui si è diffuso successivamente in tutto il bacino del Mediterraneo. In Italia tale coltivazione giunse intorno al 1000 a.C.

Da cinquanta secoli ad oggi l'olio di oliva si ottiene dalla sola spremitura delle oliva macinate, separando l'olio dall'acqua di vegetazione.

La tradizionale tecnica di raccolta rimane quella dei bastoni che battono le fronde facendo cadere a terra i frutti. Oggi i vetusti bastoni sono stati soppiantati dai moderni abbacchiatori meccanici che danneggiano meno i rami delle piante facendo cadere le olive su reti appositamente predisposte, con evidente risparmio di tempo e maggior pulizia della materia prima.

In alcune zone delle regioni dell'Italia centro-meridionale permane la tecnica dei pettini e dei sacchi a tracolla da alte scale a pioli, che dà il vantaggio di raccogliere selettivamente le olive, specialmente quelle "da conserva", nel momento più favorevole della maturazione.

E' molto importante poi che le olive siano tenute in cassette ben aerate, lontane da fonti di calore e "frante" a non più di 18-24 ore dalla raccolta onde evitare che si formino "alcoli alifatici" che produrrebbero nell'olio il riscaldamento o peggio la muffa.

Tipi di olio

In base al grado di acidità e di purezza l'olio di oliva è classificato in tre categorie fondamentali.

Olio extravergine di oliva - E' prodotto dalla selezione di sole olive fresche, di prima qualità, che non abbiano subito altro trattamento oltre al lavaggio, alla separazione dalle foglie, alla centrifugazione e alla filtrazione. L'altissima qualità di questo tipo di deriva dall'utilizzo di processi meccanici, senza ricorrere a sostanze chimiche, in condizioni tali da non causare alterazioni. Esso si presenta di colore giallo-oro, con una leggera sfumatura di verde, di aroma fruttato mandorlato, di gusto dolce, retrogusto di mandorla, caratterizzato da un livello di acidità inferiore all'1% (un grammo per ogni cento grammi). Varie aziende olearie non mancano di precisare il 100% dell'origine italiana della materia prima.

Olio vergine di oliva - Ottenuto con la sola spremitura meccanica e, come l'extravergine, non è rettificato; è caratterizzato da un grado di acidità pari al 2%.

Olio di oliva (o fine) - Composto da olio di oliva raffinato con aggiunta di olio di oliva vergine per migliorarne il gusto; il grado acido massimo è dell' 1.5%.

Dalla sansa, cioè da quanto resta dall'estrazione dell'olio, è possibile ancora

estrarre olio residuo: il 6% dalla sansa proveniente da frantoi tradizionali con presse, il 3% da frantoi moderni cosiddetti "continui". Tale tipo di olio viene estratto nei sansifici per mezzo di solventi chimici (normalmente l'esano).

A tale stadio il prodotto non è ancora commestibile. Anche dopo il trattamento di raffinazione, durante il quale viene deodorato, decolorato e deacidificato è solo olio di sansa d'olivo rettificato ma non ancora commestibile. Solo con l'aggiunta di olio di oliva vergine in una percentuale non meglio specificata esso diventa commestibile ed assume la denominazione di "olio di sansa di oliva". Tale olio è ovviamente il meno pregiato e di minor prezzo.

Qualità dell'olio

Il discorso ci conduce naturalmente ad una veloce rassegna degli elementi che determinano il rapporto prezzo-qualità.

Acidità - Più è alto tale valore, meno è quotato l'olio. Questa tuttavia non è una regola ferrea ed automatica: non è detto che un olio di bassa acidità debba necessariamente avere anche sapore e gusto ottimali. La legge attualmente in vigore prevede che, per blasonarsi della definizione Olio extra vergine di oliva, un olio non debba superare il valore massimo di acidità dello 0,8 %

Il grado di maturazione delle olive - Da 100 Kg di olive mature si estraggono 20 litri di olio, quindi il 20%. Da olive raccolte con leggero anticipo rispetto alla piena maturazione si estraggono oli di più accentuata fragranza, normalmente detti fruttati, contenenti i valori più alti di antiossidanti naturali, come i polifenoli e la vitamina E. La minor produzione è compensata dal prezzo più alto.

L'esame organolettico: l'assaggio - Avviene sovente che oli, perfetti nei dati analitici, all'esame organolettico presentino difetti notevoli, tanto da essere irrimediabilmente declassati.

La quantità a disposizione - Questo parametro si verifica in particolare per oli speciali come i Dop. (Denominazione di origine protetta) e gli oli provenienti da

Agricoltura Biologica

Gli oli Dop, provenendo da aree di produzione ancora ridottissime, Dop Garda e Dop Umbria, sono di piccole produzioni né molto diffusi sono gli uliveti a conduzione biologica. Per la legge della domanda e dell'offerta e per l'alta qualità intrinseca, essendo tale materia è molto più costosa, è evidentemente più costoso l'olio che se ne ricava.

Il metodo di raccolta - Quando sono alti i costi della mano d'opera, essi incidono moltissimo sul prezzo finale. Questo si verifica specialmente per la raccolta manuale "a pettine" quando gli ulivi sono locati in zone impervie, come nelle colline dell'Umbria.

Le condizioni climatiche

Come per qualsiasi altro prodotto agricolo, anche la qualità dell'olio è molto influenzata dall'andamento delle condizioni climatiche nell'intervallo degli undici intercorrenti fra un raccolto e l'altro. In particolare l'ulivo risente della siccità come della forte umidità, delle gelate primaverili, quando la pianta è in movimento vegetativo, delle grandinate della tarda estate, quando i frutti sono già in fase avanzata.

Tutti questi elementi possono determinare notevoli variazioni sia quantitative che qualitative dei raccolti, per cui l'olio ottenuto dallo stesso uliveto può presentare notevoli sfumature qualitative da un anno all'altro.

Ed eccoci infine a delineare "currenti calamo" i benefici procurati alla salute da questo alimento, a suo tempo usato anche come farmaco:

- *è ricco di acidi grassi monoinsaturi;

- *le sue proprietà antiossidanti hanno la capacità di abbattere il colesterolo cattivo, l'Ldl, favorendo nel contempo l'incremento di quello buono, l'Hdl;

- *aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari e l'arteriosclerosi;

- *aumenta la secrezione della bile;

- *riduce il tasso di zucchero nel sangue.

A quanto detto è doveroso specificare che l'olio di oliva è utile a tutti in tutte le età. In gravidanza gli acidi grassi essenziali sono importanti costituenti delle cellule e del sistema nervoso, il consumo di olio di oliva a crudo favorisce lo svuotamento intestinale aiutando la gestante a limitare i problemi di stipsi.

Nell'infanzia esso è utile al bambino per lo svezzamento, per la mineralizzazione delle ossa, per lo sviluppo del cervello; è altresì molto digeribile.

Nell'adolescenza e nella pratica dello sport tra gli acidi grassi monoinsaturi l'acido oleico viene facilmente bruciato a livello muscolare ed inoltre è molto digeribile; il " punto di fumo " molto alto durante le frittture protegge i cibi da danni termici.

In età adulta ritarda l'invecchiamento delle cellule, migliora la mineralizzazione delle ossa, limita la perdita del calcio dovuta ad invecchiamento.

Nella terza età, durante la quale si presentano fra gli altri anche problemi di inappetenza, riduzione di capacità digestive, calo di assorbimento di vitamine e di sali minerali, stitichezza, l'olio di oliva in tutti questi singoli casi è il grasso ideale: è molto digeribile, blandamente lassativo, ricco di acidi grassi essenziali, facilita inoltre l'assorbimento delle vitamine.

Da studi comparativi condotti già negli anni '50 dal prof. A. Keys nell'ambito del Seven Countries Study in ben sette paesi di tre continenti su 12.000 campioni compresi fra i 40 e 59 anni i dati raccolti evidenziano una verità incontestabile: i popoli mediterranei, avendo come punti fermi nella loro alimentazione la pasta, il pesce, i prodotti ortofrutticoli ed utilizzando come condimento quasi esclusivamente l'olio di oliva, presentano una percentuale di mortalità per cardiopatia ischemica molto più bassa dei soggetti dell'Olanda e della Finlandia, il cui regime alimentare quotidiano comprende parecchi grassi saturi come il burro, lo strutto, il latte, le carni rosse.

Ed eccoci dunque al concetto di " dieta " intesa non nell'attuale senso riduttivo di limitazione nell'assunzione di cibi ma nel suo autentico significato etimologico di vita, stile di vita, modo di vivere, esattamente come nutrirsi non significa solo ingurgitare cibo, ma anche provar piacere, senso di convivialità, cultura, rispetto della tradizione; e nella cultura, così come nella cucina, non c'è niente che, meglio dell'olio di oliva, esalti i legami fra l'antico focolare ed il moderno stile di vita e nel contempo una corretta alimentazione ci aiuta a vivere meglio e più a lungo.