

Olio extravergine d'oliva: quanto lo conosci veramente?



L'olio extravergine d'oliva è un tesoro prezioso del nostro territorio e della nostra cultura da millenni. Eppure, nonostante l'Italia sia tra i principali produttori, lo conosciamo ancora poco.

Scopriamolo assieme.

L'olio extravergine d'oliva è uno dei pochi alimenti le cui caratteristiche e qualità sono rimaste inalterate nell'arco dei millenni. È considerato uno degli alimenti cardine della Dieta Mediterranea.

Esiste in Italia da tempo immemore. La coltivazione dell'olivo, infatti, si diffuse nei territori della Magna Grecia. Furono poi i Romani che portarono la coltivazione dell'olivo in tutta la nazione. Oggi nel nostro Paese sono presenti oltre 500 cultivar di olive che danno vita a oli unici.

Di cui siamo grandi produttori. Il Belpaese è il secondo produttore al mondo di olio di oliva.

Curiosità sull'olio d'oliva

L'olio extravergine d'oliva è un vero e proprio oro liquido, ricco di proprietà benefiche e storia, considerato a tutti gli effetti un alimento nutraceutico.

E pensare che l'olio, in antichità, veniva usato principalmente come combustibile per l'illuminazione!

L'etimologia delle parole luce e lampada, infatti, in quasi tutte le lingue deriva dal greco elaion, che vuol dire olivo.

In cucina, insieme a vino e grano, divenne poi cardine della dieta in tutti i popoli del Mediterraneo,
Fa parte della nostra cultura da sempre, e negli ultimi tempi è sempre più apprezzato grazie alle sue preziose virtù e anche come meta turistica: visite ai frantoi, ai musei dell'olio sono sempre più apprezzate e richieste dai visitatori.

Proprietà dell'olio extravergine d'oliva

L'olio extravergine d'oliva, infatti, vanta numerose proprietà benefiche per la salute tanto da poter essere considerato a tutti gli effetti un nutraceutico.

I nutraceutici sono quegli alimenti o derivati alimentari a cui si attribuiscono, oltre al valore nutrizionale di base, uno o più benefici aggiuntivi.

In particolare, l'olio extravergine di oliva:

È antiossidante

Ha proprietà antinfiammatorie

Contiene vitamine (E e K) e acidi grassi benefici.

In un cucchiaino (13,5 grammi) di olio d'oliva sono presenti:

Grassi saturi: 14%;

Grassi monoinsaturi: 73% (principalmente acido oleico);

Vitamina E: 13% del valore giornaliero (DV);

Vitamina K: 7% del DV.

L'olio evo, tra le altre cose, aiuta a proteggersi dal colesterolo LDL (quello cattivo) e ha proprietà antinfiammatorie.

È in grado, inoltre, di aiutare a proteggere dalle malattie cardiache, riducendo l'infiammazione e l'ossidazione del colesterolo LDL (cattivo); migliorando la salute dei vasi sanguigni; aiutando la coagulazione del sangue; contribuendo ad abbassare la pressione sanguigna.

(Fonte: Giorgio Calabrese, medico specializzato in Scienza dell'Alimentazione)

Queste proprietà sono da attribuire alla forma più "nobile" e pura dell'olio d'oliva, ovvero l'olio extravergine d'oliva. Ma che differenza c'è?

Tipi di olio

La differenza tra olio extravergine e olio d'oliva è che il primo è un vero e proprio nutraceutico, non solo un condimento. Vediamo i vari tipi di olio.

Secondo il Regolamento CE 1531/2001, entrato in vigore nel 2003, tutti gli oli di oliva devono possedere determinate caratteristiche. Possono essere vergini o raffinati: i primi si ricavano da spremitura meccanica delle olive, "che non causano alterazioni dell'olio e che non comprendano altri trattamenti diversi dal lavaggio, dalla decantazione, dalla centrifugazione e dalla filtrazione". Quelli raffinati, invece, vengono prodotti tramite processi meccanici e chimici.

OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE

L'olio extravergine d'oliva è l'olio più pregiato, meno elaborato, più sano e qualitativamente migliore. Viene estratto attraverso metodi naturali e classificato in base alla sua "purezza", dovuta a diversi fattori, tra cui le qualità sensoriali.

Presenta un ottimo profilo organolettico, con una presenza di acido oleico inferiore agli 0,8 g su 100 g.

OLIO VERGINE D'OLIVA

È ottenuto dalla molitura delle olive, ha difetti poco percettibili, e la sua acidità espressa in acido oleico non può eccedere 2 g per 100 g.

OLIO DI OLIVA VERGINE LAMPANTE

È un olio ottenuto attraverso processi meccanici ma non può essere venduto al consumatore diretto, deve prima essere raffinato. Ha un'acidità più alta, superiore a 2 g per 100 g e il suo profilo organolettico è basso, con sapore e odore poco gradevoli.

OLIO DI OLIVA

Questo tipo di olio è olio di oliva "raffinato", ottenuto cioè tramite un processo chimico e poi mescolato con parti di oli vergine (non lampante) con un'acidità consentita inferiore a 1 g per 100 g.

OLIO DI SANSÀ DI OLIVA

È ottenuto da olio di sansa raffinato e da oli d'oliva vergini

(non lampanti), con un'acidità che non supera 1 g per 100 g. Poi ci sono anche l'olio di sansa di oliva greggio e raffinato, ma non possono essere venduti al consumatore diretto. La sansa è la purea che rimane con i frammenti di nocciolino, residui di polpa delle olive, bucce.

I diversi tipi di olio d'oliva possono provenire da cultivar differenti: ecco perché ogni olio è diverso dall'altro. Un vasto patrimonio da scoprire.

Un olio non vale l'altro e se non conosciamo i nostri gusti in fatto di olio, significa che non lo conosciamo ancora abbastanza.

(Fonte informacibo.it)