

# Piccola guida alla scelta dell'olio d'oliva

scritto da Silvia Fissore | 13/09/2021



**Non è sempre facile, specialmente per i meno esperti, distinguere e saper scegliere il giusto olio d'oliva per le proprie esigenze. Il nostro esperto Claudio Vignoli ci guiderà nella corretta scelta del prodotto, secondo criteri legati a gusto e salute**

Quando decidiamo di acquistare l'olio di oliva, siamo davvero consapevoli di cosa stiamo acquistando e di cosa stiamo portando sulla nostra tavola? Spesso ci lasciamo influenzare dal marchio, dal prezzo, dall'abitudine.

Di sicuro prestiamo molta più attenzione e dedichiamo molto più tempo alla scelta di una bottiglia di vino. Di questa controlliamo l'annata, la denominazione, il marchio; ne valutiamo i possibili abbinamenti e le potenziali occasioni di consumo. Per l'olio di oliva, invece, il **processo di acquisto spesso è molto meno consapevole** e la lettura dell'etichetta è sicuramente meno intuitiva per i non addetti ai lavori.

Non sempre è facile comprendere la differenza, a volte sostanziale, di terminologie come **vergine o extravergine**, olio di sansa, olio raffinato. Proviamo a fare chiarezza con [Claudio Vignoli](#), sommelier e mastro oleario, nonché fondatore di [Claudio Vignoli Group](#), società di consulenza tecnica e commerciale nel settore oleario.

## Tipologie di olio di oliva

Occorre sapere che le **tipologie di olio d'oliva sono** essenzialmente **4**: olio di sansa, olio di oliva raffinato, olio vergine e olio extravergine. Vediamo per ognuno le caratteristiche e i suggerimenti di consumo da parte del nostro esperto.

### Olio di sansa

*«L'olio di sansa di oliva- precisa subito Vignoli - non ha nulla a che fare con l'olio di oliva di qualità e dovrebbe essere evitato. Viene estratto dal materiale solido rimasto dopo la fase di estrazione iniziale dell'olio. Il processo prevede l'utilizzo di solventi a base di petrolio. Lo stesso metodo di estrazione che viene utilizzato per la produzione di olio di soia, girasole, colza e per la maggior parte degli altri oli derivati dai semi».*

### Olio di oliva raffinato

*«Si ricava da una base di olio d'oliva rancido e ossidato che viene trattata chimicamente e termicamente per eliminare i sapori sgradevoli e per neutralizzare il contenuto di acidi grassi liberi. La raffinazione consente ai produttori di utilizzare olive in cattive condizioni e di miscelare oli di bassa qualità». L'olio d'oliva raffinato è dunque un olio di qualità inferiore che non possiede benefici per la salute se paragonato all'olio extra vergine. Inoltre, manca di colore, sapore e aromi. «Ogni volta che troviamo una bottiglia la cui etichetta riporta la descrizione "Olio d'oliva", è probabile che lo stesso sia stato raffinato» avverte l'esperto.*

Ma attenzione, spesso vengono utilizzati anche altri nomi per renderli più attraenti per il consumatore ignaro. Ad esempio: **olio d'oliva puro** (molto conosciuto soprattutto all'estero). Spesso scambiato per un'opzione salutare in virtù della parola "puro", questo prodotto contiene circa l'**80% di olio d'oliva raffinato** e «non rientra tra le categorie ufficiali stabilite dal COI (Comitato Oleicolo Internazionale) ma purtroppo è presente in larga scala in quei mercati dove non esiste una cultura dell'olio di oliva».

**Molto diffusa all'estero è anche la dicitura "Lite o light Olive Oil", applicata all'olio raffinato.** «Troppo spesso i consumatori lo scambiano per un prodotto più sano e "leggero", quando in realtà ha le stesse calorie dell'olio extravergine di oliva ma praticamente nessuno dei benefici per la salute»

### Olio vergine d'oliva

In questa dicitura rientrano gli oli di oliva non raffinati, ma già di buona qualità.

*«Si tratta di un prodotto privo di raffinazione chimica, - spiega Vignoli - dove tuttavia i*

*livelli di acidità (da 0,8% ad un massimo del 2%) lo rendono un'opzione qualitativamente inferiore rispetto all'olio extravergine di oliva».*

## **Olio extravergine di oliva**

**L'olio extravergine di oliva è il prodotto di altissima qualità** su cui dovrebbero orientarsi le scelte di consumo.

*«Si tratta del succo appena spremuto del frutto dell'oliva. Ha sapori e aromi forti, è di gran lunga l'olio da cucina più sano e l'unico prodotto senza l'uso di solventi chimici e di raffinazione industriale. I livelli di acidità dell'extra vergine non possono essere superiori allo 0,8% e minore è l'acidità maggiore è la qualità. Alcuni oli extravergine di oliva possono avere un'acidità fino allo 0,1%!» spiega Claudio Vignoli.*

## **Un lavorazione lunga e difficile**

La **produzione di olio extravergine di oliva** è un processo più difficile di quanto la maggior parte delle persone creda. A partire dalla cura delle piante, alla raccolta attenta delle olive fresche, fino al monitoraggio approfondito di ogni singola fase dell'intero processo produttivo.

*«Un aspetto fondamentale che incide sulla qualità dell'olio è la raccolta delle olive dall'albero - precisa l'esperto - . Esistono diversi metodi, ma i principali sono due: mediante lo scuotimento degli alberi e dei rami attraverso apposite attrezzature per far cadere le olive a terra; e con la cosiddetta "brucatura" o raccolta manuale».*

In entrambi i casi è fondamentale che venga utilizzata una rete per "catturare" le olive prima che cadano sul terreno, altrimenti la caduta rischia di danneggiare i frutti e compromettere la successiva frangitura producendo un olio di qualità inferiore.

Cruciale è anche la fase immediatamente successiva alla raccolta, dopo la quale i frutti vengono lavati e si provvede alla rimozione di foglie e rametti, prima di avviare le olive al processo di frantumazione. Durante questa fase, viene aggiunta e mescolata lentamente l'acqua alla pasta di oliva in modo che le molecole di olio si raggruppino fino a diventare delle particelle sempre più grandi. La miscela viene infine centrifugata per eliminare l'acqua. *«Quello che resta da questo ultimo processo è l'olio d'oliva extravergine».*

Cura delle piante, raccolta e frangitura sono dunque determinanti nella produzione di un olio di qualità. E proprio per questo, il prezzo di una bottiglia di olio non può scendere sotto un determinato prezzo.