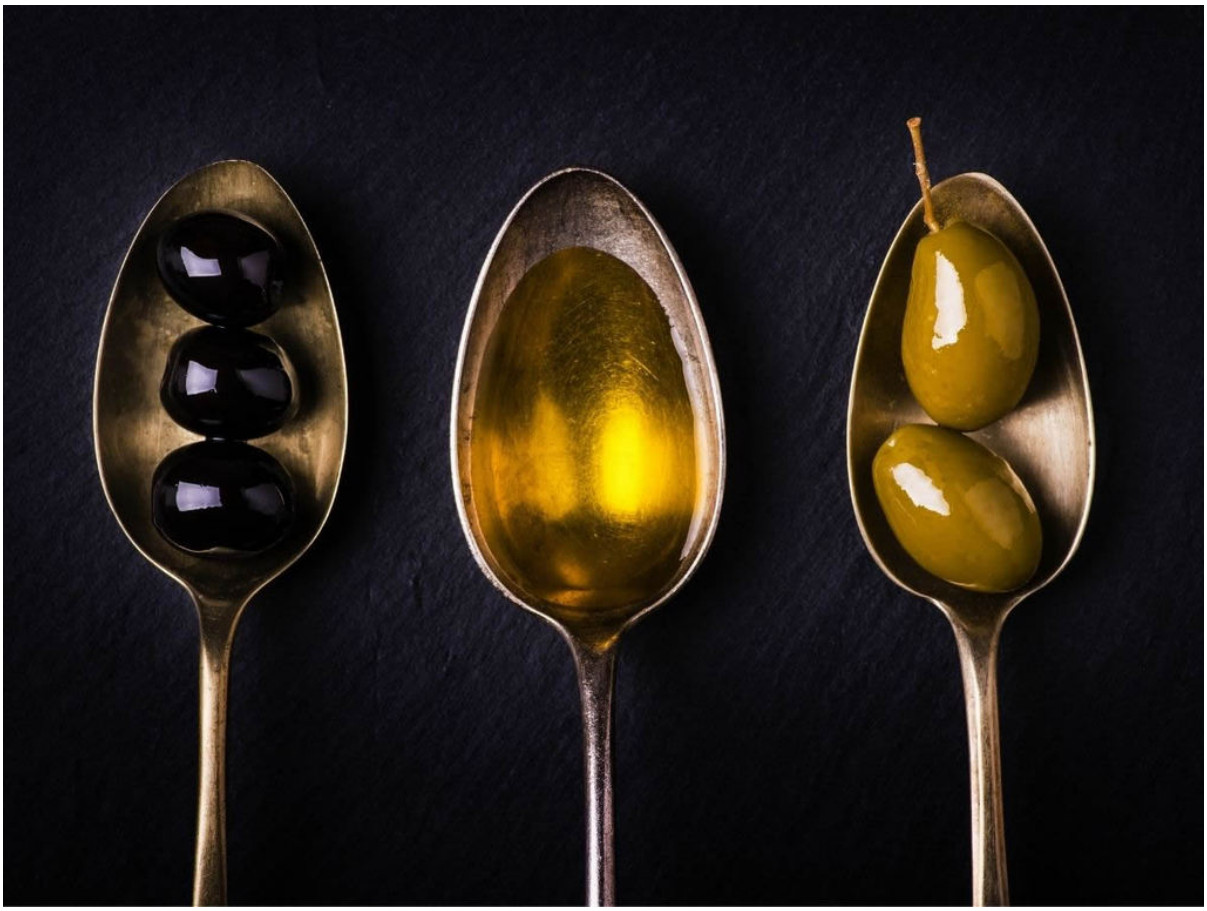

Come scegliere l’olio extravergine di oliva? La parola all’esperto!

Qual è l’olio migliore? Sapete che esistono due modi per valutare la qualità di un olio? Uno soggettivo e uno oggettivo. Ne parliamo con l’esperto Claudio Vignoli

Una guida rapida per scegliere l'olio extravergine di oliva.

L'**olio di oliva**, e in particolare l'extravergine, è un alimento radicato nella nostra cultura gastronomica mediterranea. Eppure non è sempre facile la scelta. **Come scegliere l'olio extravergine di oliva? Come si individua il migliore olio evo**? Esistono criteri di valutazione sicuri?

Abbiamo provato a chiederlo a Claudio Vignoli, consulente nel settore oleario, sommelier e mastro oleario spesso coinvolto nei panel di degustazione dei concorsi oleari.

> «Nella mia carriera ho assaggiato e valutato migliaia di oli di oliva provenienti da tutto il mondo e devo dire che è molto difficile poter stabilire quale sia il migliore. Molto spesso mi chiedono "quale è l'olio migliore? Quale mi consigli?": la risposta può essere allo stesso tempo complessa o molto semplice. Perché complessa? Per il fatto che esistono due modi di valutare la qualità di un olio: uno oggettivo e uno soggettivo».

Criteri per scegliere un olio extravergine di oliva

Il criterio **"oggettivo"** si basa su un'analisi chimica che si realizza secondo una metodologia standard valida in tutto il Mondo e per questo "oggettivamente valida"; il criterio "**soggettivo**", invece, nasce da una «**valutazione sensoriale definita "organolettica"** che – spiega Vignoli – pur seguendo standard comuni, si rimette, in parte, a una valutazione soggettiva e personale da

parte di chi assaggia e valuta l'olio.

In definitiva, nonostante ci si possa sforzare di essere il più "neutri" possibili, nella realtà, ogni volta che interviene una valutazione soggettiva questa non potrà mai essere scevra da "interferenze" personali.

> «*Mi è capitato spesso* – precisa Vignoli – *di assistere a valutazioni sensoriali dove lo stesso olio, assaggiato e valutato da un gruppo di assaggiatori qualificati, ha avuto punteggi e valutazioni diverse. Può quindi capitare di vedere lo stesso olio vincere una medaglia d'oro in un determinato Concorso e magari una di bronzo in un altro, proprio perché in questi casi interviene il fattore "soggettivo" di valutazione*».

L'esperto Claudio Vignoli (Foto © Ufficio stampa).

"Ascoltare le proprie sensazioni"

In generale, il consiglio di Vignoli al consumatore che voglia scegliere un olio di oliva è quello di **ascoltare le proprie sensazioni olfattive e gustative**.

> «Non mi stancherò mai di dire che l'olio migliore è quello che più ci piace, quello che più ci fa sentire emozioni ed esalta le nostre papille gustative ed il nostro "naso"».

Insomma, non è buono ciò che è buono ma è buono ciò che piace.

Criteri oggettivi per valutare l'olio d'oliva

Fatta però questa premessa, se lasciamo da parte il gusto "soggettivo", un buon olio è oggettivamente quello che non presenta difetti olfattivi e gustativi e che, tra tanti fattori, possiede un elevato numero di polifenoli, cioè gli **elementi antiossidanti** che sono caratteristici dell'olio extra vergine e che producono **benefici per la salute**.

> «Un olio con un elevato numero di polifenoli risulta piccante o meglio "pizzicorino" in gola e amaro, ma sempre in modo bilanciato. Molto spesso queste due caratteristiche vengono recepite (soprattutto da consumatori abituati agli oli di scarsa qualità) come un fattore negativo, ma in realtà è esattamente il contrario» avverte Vignoli.

Altro elemento distintivo di un buon olio extra vergine è l'acidità: più questa è bassa più la qualità è elevata.

> «Un buon olio extra vergine dovrebbe avere un'acidità non superiore allo 0,2% – 0,3%. Una bassa acidità però da sola non basta, deve essere abbinata ad un basso numero di perossidi che indicano un'alterazione di tipo ossidativo dell'olio, sinonimo di degradazione ed invecchiamento».

La legge prevede che il **limite relativo al numero di perossidi in un olio extravergine d'oliva sia 20**, al di sopra del quale l'olio è considerato lampante, e quindi di bassa qualità.

> «*L'unità di misura dei perossidi si esprime in meq O2/kg (milliequivalenti di ossigeno attivo per Kg di olio); concetto un po' complicato, ma importante per comprendere che il valore è giudicato accettabile se al di sotto di 12, ottimo se al di sotto del 7*».

Naturalmente questi ultimi sono dati acquisibili solo attraverso precise analisi chimico fisiche del prodotto.

Consigli al consumatore: imparare a leggere l'etichetta

Ma allora il consumatore, per acquistare in sicurezza quali parametri deve valutare oltre a quelli legati al gusto?Prima di tutto deve prediligere l'olio extra vergine e poi **deve imparare a leggere correttamente l'etichetta**.

> «Diffidiamo di etichette poco chiare sull'origine del prodotto. Privilegiamo quelle che riportano la dicitura completa "**Olio extravergine di oliva**", indicando anche il metodo di produzione "estratto meccanicamente" e la provenienza delle olive. Verifichiamo sempre la presenza della data di scadenza, che deve essere obbligatoriamente riportata. Anche un ottimo olio evo, infatti, non dura per sempre, ma va incontro dopo

circa 18-24 mesi a processi di ossidazione. Quando in etichetta leggiamo “olio di origine Comunitaria” vuol dire che si tratta di una miscela di oli provenienti da Paesi diversi e quindi di diverso livello qualitativo; personalmente io evito oli di questo tipo. Infine, se vogliamo un prodotto di pregio, tracciato e di provenienza certa verifichiamo la presenza di marchi di qualità riconosciuti dall’Unione Europea, come DOP, IGP, STG, biologico» conclude l’esperto.

Scaricare e stampare per la spesa

Data di creazione
04/08/2021
Autore
silvia-fissore