



Olio d'oliva, oro liquido delle nostre tavole

Con il suo profumo caratteristico, il meraviglioso colore e un gusto che arricchisce i piatti, è il condimento principe della dieta mediterranea. Ma come valutare pregi e difetti dell'olio d'oliva? Ecco qualche consiglio utile



L'olio d'oliva è il tipico condimento della dieta mediterranea.

Protagonista indiscusso della cucina mediterranea e ricavato da una pianta da sempre legata alla nostra cultura, l'**olio d'oliva** è il condimento per eccellenza delle nostre tavole.

Componenti e proprietà dell'olio d'oliva

Composto per la quasi totalità da **acidi grassi monoinsaturi**, con effetti benefici a carico del sistema cardiovascolare, questo gustoso ed untuoso condimento custodisce anche altre sostanze utili per la nostra salute. Tra queste, la **vitamina E** che protegge da decalcificazione, osteoporosi e fratture, il **betacarotene** (meglio noto come provitamina A) ed i **polifenoli**.

Le virtù dei polifenoli

I polifenoli sono **potenti antiossidanti** in grado di **contrastare l'ossidazione dell'olio** e quindi il suo invecchiamento, permettendone il consumo e la conservazione dei sapori. Sull'organismo umano esercitano la loro forte funzione antiossidante e ritardano l'invecchiamento cellulare, oltre a ridurre i livelli di [colesterolo cattivo nel sangue \(LDL\)](#), aumentare quelli di colesterolo positivo (HDL) e **prevenire la formazione di radicali liberi**.

Una **corretta conservazione dell'olio d'oliva**, dunque, serve anche a rallentare i fenomeni degradativi a carico dei polifenoli stessi, legati all'interazione con il calore, con la luce e con l'ossigeno, il fattore ossidante per eccellenza cui siamo tutti costantemente sottoposti.



La corretta conservazione dell'olio d'oliva rallenta i fenomeni degradativi.

La valutazione organolettica

La commercializzazione di oli di oliva, nelle categorie merceologiche "**Extra Vergine**" e "**Vergine**", è subordinata anche alla valutazione organolettica, eseguita da parte di un panel di assaggiatori, opportunamente formato: il [regolamento di esecuzione \(UE\) 2019/1604](#) stabilisce nel dettaglio le caratteristiche degli [oli d'oliva e di sansa](#), imponendo i criteri di valutazione da adottare.

Per diventare **assaggiatori di oli d'oliva** è necessario superare delle prove di idoneità fisiologica, frequentare un corso da assaggiatore e sostenere almeno 20 sedute certificate di assaggio. Si potrà, così, acquisire la sensibilità necessaria a riconoscere i difetti e a valutare i pregi, anche se sarà solo l'esperienza a fare la differenza. Di seguito, vi riporteremo alcuni suggerimenti pratici su come valutare pregi e difetti dell'olio d'oliva.

Come valutare pregi e difetti dell'olio d'oliva

Quando assaggiamo un olio d'oliva, con l'olfatto dovremo valutare l'**eventuale presenza di difetti**

e, solo in minima parte, dei pregi che verificheremo introducendo l'olio all'interno della cavità orale. In particolare va eseguita una **nebulizzazione della massa d'olio stessa** mediante una tecnica che si chiama "**strippaggio**", consistente nel far passare piccole quantità di aria attraverso i denti, dopo aver "spalmato" un sorso d'olio all'interno della bocca. È importante far giungere l'olio fino alla parte finale della lingua e in gola perché è qui che riusciamo a percepire meglio l'amaro e il piccante.

Note di valutazione dell'olio

Fruttato (*fresco* da olive verdi, o *maturo* se invece ricorda la drupa matura), **amaro** e **piccante** sono le caratteristiche positive da determinare quando si assaggia un olio d'oliva, mentre decisamente più numerosi sono i descrittori impiegati per determinare attributi negativi, riconoscibili già al naso.

Morchia, muffa-umidità, avvinato-inacetito, metallico, rancido, cotto o stracotto, fieno-legno e sentore di terra, sono solo alcuni dei difetti che potremmo trovare, avvicinando il naso a un olio d'oliva:

- la **muffa** è caratteristica di oli ottenuti da frutti ammassati per molti giorni in ambienti umidi, sui quali si sono sviluppati funghi e lieviti;
- il **rancido** è tipico di quegli oli d'oliva che si sono ossidati;
- la **morchia** è quel flavor caratteristico di oli ottenuti da olive che hanno subito fermentazione anaerobica o comunque non preservate in caratteristiche idonee e non lavorate in tempi rapidi, successivamente alla raccolta.

Al naso, però, è anche possibile percepire **profumi gradevoli** come agrumi, mela, banana, foglie di pomodoro, carciofo, peperone, che faranno aumentare la valutazione dell'olio stesso.

Attenzione a non confondere l'**amaro o il piccante di un olio con l'acidità** che è, invece, un parametro misurabile solo chimicamente. L'assenza di questi due attributi positivi potrebbe essere sintomo di un olio vecchio oppure sottoposto ad un processo di lavorazione non adeguato o ad una conservazione non ottimale, che lo ha portato ad ossidarsi prematuramente.

Un elemento, invece, da non prendere in considerazione quando si analizza questo prodotto è il **colore**, poiché **non rappresenta un indice di qualità**: per tale motivo, infatti, le analisi sensoriali dell'olio vengono condotte utilizzando bicchierini scuri.

Ricordiamoci, inoltre, che non esistono zuccheri all'interno della drupa di oliva e, dunque, è concettualmente **errato parlare di dolcezza di un olio**.

Abbinamento dell'olio con il cibo

Conoscere l'olio servirà anche ad operare il **giusto abbinamento con il cibo**:

- **oli leggeri e delicati** si possono utilizzare per condire piatti semplici, come l'insalata o pesci cotti in maniera non particolarmente elaborata;
- **oli molto profumati, piccanti ed amari** sono perfetti per piatti importanti e strutturati.

Cerchiamo, dunque, di utilizzare al massimo i nostri sensi, anche semplicemente per condire un pesce bollito e ricordiamo che la qualità della nostra vita dipende enormemente dalla qualità di ciò che ingeriamo.

La buona tavola è come una sinfonia di sapori, del resto, “**Non soltanto il vino canta, anche l'olio canta**”, scrisse il grande poeta cileno **Pablo Neruda** in una delle sue poesie: predisponiamoci, dunque, all'ascolto di questo canto!

Data di creazione

15/03/2021

Autore

raffaello-decrescenzo