

Oli

L'Albero dell'Ulivo

L'ulivo è una pianta sempreverde dal fogliame argentato, può svilupparsi molto in altezza se non viene opportunamente capitozzata, oggigiorno viene tenuta ad una altezza inferiore ai 3 metri e mezzo, per favorire una coltivazione migliore e una più agevole raccolta.

Il frutto da cui si estrae l'olio d'oliva è una **drupa** costituita da un epicarpo (buccia), un mesocarpo (polpa) e un endocarpo (nocciolo) che contiene il seme della pianta. Le varietà coltivate in Italia sono molte e ognuna presenta particolari caratteristiche.

Gli oli d'oliva sono più o meno fluidi, di colore variabile che vanno dal giallo paglierino al verde intenso; attorno ai 15° C tendono a rapprendersi e a temperature inferiori si solidificano formando una massa granulosa e bianchiccia. La composizione chimica dell'olio d'oliva è data soprattutto da trigliceridi. Gli acidi organici che prevalgono sono l'**acido oleico**, monoinsaturo, l'**acido linoleico** polinsaturo e fra i saturi, il **palmitico e lo stearico** (in quantità modeste). Come tutti gli alimenti lipidici, anche l'olio d'oliva è ipercalorico e costituisce un concentrato di energia indispensabile nell'equilibrio alimentare umano, sempre se utilizzato entro limiti opportuni. Per la sua piacevole sapidità l'olio di oliva consente un impiego molto parsimonioso.

L'olio d'oliva è il grasso alimentare più facilmente assimilabile per l'uomo, ha un effetto ottimale sulla funzione epatica, favorisce il flusso biliare e regola le funzioni intestinali, produce un'abbassamento della colesterolemia dannosa, e previene malattie come l'arteriosclerosi e il diabete.

La prima, importantissima, condizione per avere un olio d'oliva pregiato è la **coltivazione**, bisogna infatti produrre frutti sani. La **raccolta** non deve essere da meno, deve essere effettuata al punto giusto di maturazione del frutto, che varia a seconda della qualità, dell'andamento stagionale, delle abitudini e dalla tradizione locale, e in base al prodotto che si vuole ottenere. Solitamente la raccolta in Italia, può avvenire da ottobre a marzo. La raccolta avviene manualmente o per mezzo di reti sospese (come in Liguria per la Taggiasca) sulle quali i frutti cadono spontaneamente a maturazione avvenuta. Le olive raccolte devono essere **trasportate e conservate** con particolare cura per evitare che il frutto si rovini. Se infatti l'oliva viene schiacciata o rotta, può provocare fermentazioni indesiderate. La **lavorazione** deve avvenire nel più breve tempo possibile, **entro 24 ore dalla raccolta** sarebbe ottimale. La **frangitura o molinatura** avviene in modi diversi: con le tradizioni molazze di pietra, con macinatori a martelli rotanti o con appositi rulli. L'operazione successiva è la **gramolatura**, che consiste nel rimestare delicatamente la pasta. La dicitura **Prima spremitura** deriva dall'antica usanza di ripetere almeno due volte la gramolazione e la spremitura a pressione moderata (estrazione). Con i normali sistemi di pressione, un olio di prima spremitura si ottiene con un solo passaggio. I processi che seguono sono la **raffinazione** (per eliminare la parte acida), la **decolorazione** (per eliminare particelle responsabili di colorazioni anomale), la **deodorazione** (per eliminare odori sgradevoli), la **demargarinazione** e la **destearizzazione** (per eliminare l'eccesso di gliceridi saturi e l'acido palmitico e stearico), questi ultimi due processi servono a rendere l'olio più fluido e non torbido.

L'olio è praticamente il succo naturale dell'oliva, contiene già i conservanti naturali, ma comprende anche altri componenti, come i radicali liberi e gli enzimi

che con la luce solare e l'ossigeno atmosferico producono una continua degradazione. Un olio d'oliva "vecchio" non è certo nocivo alla salute ma perde alcune sue caratteristiche nutritive e organolettiche. Per legge un olio d'oliva deve essere consumato entro 18 mesi dalla data di imbottigliamento. L'olio deve essere conservato in ambienti a temperatura costante e al buio; una volta aperto va tenuto lontano da fonti di calore. L'alterazione più frequente dell'olio di oliva è l'irrancidimento, il gusto metallico o peggio ancora il gusto di muffa. Le frodi più frequenti consistono nel mischiare oli con caratteristiche diverse fra loro, oppure mescolare olio di semi a quello di oliva.

Gli oli di oliva

Olio extra vergine di oliva: perfetto dal punto di vista organolettico, l'acidità espressa in acido oleico è al massimo di 0,8 gr. per 100 gr. di prodotto.

Olio di oliva vergine: perfetto dal punto di vista organolettico, l'acidità espressa in acido oleico è al massimo di 2 gr. per 100 gr. di prodotto.

Olio vergine corrente: buono dal punto di vista organolettico, l'acidità espressa in acido oleico non può eccedere 3,3 grammi per 100 grammi di prodotto.

Olio di oliva vergine lampante: imperfetto dal punto di vista organolettico, l'acidità espressa in acido oleico è superiore a 2 gr. per 100 gr. di prodotto.

Olio di oliva raffinato: ottenuto dalla raffinazione di olio di oliva vergine, l'acidità non può superare 1 gr. per 100 grammi di prodotto.

Olio di Oliva: ottenuto da un taglio di olio di oliva raffinato e di oli di oliva vergini (non olio lampante!), la cui acidità non può eccedere 1 gr. per 100 grammi di prodotto.

Olio di Sansa di oliva: olio ottenuto da un taglio di olio di sansa raffinato e di olio di oliva vergini (non olio lampante), la cui acidità non può eccedere 1 gr. per 100 g di prodotto.

Sansa: residuo della spremitura dell'olio dalle olive, costituito da detriti di buccia, polpa e nocciolo; sottoposto a nuova spremitura e a trattamento con un solvente, fornisce olio di qualità inferiore.

Inoltre per la classificazione è necessario l'esame organolettico, ed attualmente l'olio è classificato secondo le denominazioni sotto riportate, in funzione della mediana dei difetti e della mediana dell'attributo fruttato. (Per mediana dei difetti si intende la mediana dell'attributo negativo percepito con l'intensità più alta. Il valore del coefficiente di variazione robusto per tale attributo negativo deve essere inferiore o pari al 20%.)

Olio extra vergine di oliva: la mediana dei difetti è pari a 0 e la mediana del fruttato è superiore a 0.

Olio di oliva vergine: la mediana dei difetti è superiore a 0 e inferiore o pari a 2,5, e la mediana del fruttato è superiore a 0.

Olio di oliva lampante: la mediana dei difetti è superiore a 2,5; oppure la mediana dei difetti è inferiore o pari a 2,5 e la mediana del fruttato è pari a 0.

Gli oli di semi

Gli oli di semi possono essere estratti da **semi oleaginosi** (girasole, sesamo), da **legumi** (soia e arachide), da **frutti oleosi** (palma). Se confrontati con l'olio d'oliva, gli oli di semi risultano molto ricchi di acidi grassi polinsaturi, hanno quindi un punto di fumo molto basso che li rende inadatti alla frittura (ad eccezione dell'olio di arachide: la sua composizione in acidi grassi è simile all'olio di oliva e quindi ha un punto di fumo simile). Il valore calorico di tutti gli oli vegetali è di 900 kcal/100g e sono privi di colesterolo. Gli oli vegetali "dietetici" che oggi si trovano in commercio, hanno lo stesso valore calorico di quelli normali, con l'unica differenza che a quelli dietetici vengono aggiunte vitamine. L'aroma degli oli di semi è parecchio inferiore a quello dell'olio di oliva.

La produzione dell'olio di semi prevede una fase di **preparazione**, che permette di liberare i semi dalle pellicole esterne. Poi si procede con **l'estrazione**, che può avvenire mediante pressione o laminazione. In entrambi i casi segue una operazione per mezzo di solventi. Ciò che si ottiene deve subire una **filtrazione** e una **distillazione finale** per eliminare il solvente. Segue poi la **depurazione** (in questa fase si ottiene dall'olio di soia la lecitina), la **deacidificazione**, la **decolorazione**, la **deodorazione** e la **demargarinazione**. Gli oli di semi devono essere conservati in ambienti freschi e asciutti, in contenitori di tetrapack o in bottiglie di vetro scuro che li proteggono dalla luce, questo per evitare l'irrancidimento, l'alterazione più frequente di questi oli.

Olio di Arachide: utilizzato anche per produrre margarine. Non ha odore a parte un sentore appena percettibile di noccioline. E' la migliore alternativa all'olio di oliva per le frittiture. Per mezzo di trattamenti chimici si può ottenere il burro di arachidi.

Olio di Sesamo: utilizzato per produrre margarine, per cuocere o condire. In Italia è usato pochissimo a differenza delle cucine orientali.

Olio di Girasole: Estratto sia per estrazione sia per mezzo di solventi, è uno degli oli più utilizzati anche se inadatto alla frittura. Utilizzato per condire, per cuocere a basse temperature, per preparare maionesi o produrre margarine.

Olio di Mais: Si estrae dal germe del mais. Insapore, adatto per condire, per cuocere a basse temperature e produrre margarine.

Olio di Soia: Ricco di grassi polinsaturi, inadatto alla frittura.

Olio di palma e olio di palmisto: Estratto dalla polpa del frutto e dalla mandorla (palmisto), adatti per la produzione di margarine. L'olio di palma raffinato ha un punto di fumo piuttosto alto ed è quindi adatto alle frittiture.

Olio di Vinacciolo: Estratto dai semi dell'uva (vinaccioli). Ha il punto di fumo più alto di qualsiasi altro olio può essere riscaldato fino a 225° C senza bruciare, è quindi un olio adatto alle frittiture. Ha un gusto neutro e non copre i sapori degli alimenti.

Riassumendo:

Adatto alle frittiture

Olio extra vergine di oliva

Olio di oliva

Olio di arachide
Olio di palma
Olio di vinacciolo

NON adatto alle frittture

Olio di semi vari
olio di girasole
Olio di mais
Olio di soia