



L'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA E I SUOI INNUMEREVOLI BENEFICI

L'Olio extravergine di oliva è da sempre il cardine della Dieta Mediterranea, grazie alle sue indiscusse proprietà benefiche.

Davvero tanto, infatti, si può dire sulle inimitabili proprietà nutrizionali dell'olio d'oliva di qualità. Per tracciare un vero e proprio identikit dell'olio extra vergine d'oliva di alta qualità che possa orientare correttamente le scelte di acquisto, ancor più se certificati con i marchi DOP, IGP, BIO, il termine attualmente più immediato e chiaro è "polifenoli"; i polifenoli rappresentano la componente lipidica dell'olio *straordinariamente benefica* per la salute, ed oggi perfettamente misurabile in un campione di olio d'oliva.

La famiglia dei polifenoli è ampiamente rappresentata nelle componenti dell'olio di qualità (ne rappresenta circa i 2/3 dei componenti totali), e ciò dimostra automaticamente i benefici dell'assunzione quotidiana di olio.

A tal proposito, uno dei luoghi comuni da sfatare è l'uso dell'olio extravergine d'oliva solo ed esclusivamente a crudo. In realtà, l'extravergine trova idealmente ogni tipo di utilizzo in cucina, anche in cottura, data la tenuta della struttura molecolare alle alte temperature.

Ecco che se state "cercando l'alimento perfetto", potrete certamente trovarlo nell'olio d'oliva di alta qualità.

A noi il contributo di sostenere il consumatore in una scelta consapevole dell'olio di qualità.

Fornire informazioni su elementi quali il sapore, il contenitore, il colore, il prezzo, i metodi di controllo, tecniche e processi produttivi, è indispensabile per stabilire realmente cosa viene portato in tavola e, quindi, per arricchire e affinare, a vantaggio di tutti, il personale bagaglio di conoscenza di questa autentica eccellenza agroalimentare.

Il consumatore quando acquista l'olio lo trova confezionato (spesso in bottiglie di vetro scuro, o in contenitori di latta): pertanto, non può basare la sua scelta in funzione dei fattori organolettici (odore, colore e sapore) ma solo in base ai dati riportati nell'etichetta e al prezzo di vendita, il quale non dovrebbe essere inferiore agli 8-10 euro a bottiglia.

In quest'ottica i marchi di tutela europei DOP, IGP e BIO sono uno strumento prezioso per il consumatore, essendo garanzia di qualità, genuinità e bontà grazie ai rigidi disciplinari che regolano la loro produzione.

In Italia, Francia e Germania è in corso il progetto di comunicazione denominato "EcceOlio", promosso da Unaprol e France Olive e finanziato dall'Unione Europea ed operativo fino a dicembre 2021, che punta a sensibilizzare il mercato e il consumatore sulle qualità uniche dell'olio extravergine d'oliva europeo certificato DOP, IGP e BIO. Attraverso una serie di iniziative di informazione e promozione scandite dalla campagna "looking for the Perfect Food", si pone l'obiettivo di fornire un'informazione il più possibile corretta ed esauriente al mercato e di porre il consumatore nella condizione di effettuare scelte d'acquisto e consumo consapevoli.

In Italia siamo tutelati da regole e controlli rigidissimi, così come nell'ambito dei Paesi UE si è certamente tutelati dalla normativa comunitaria (regolamenti, direttive, ecc.), applicata in egual modo all'interno degli Stati Membri.



I controlli sui prodotti DOP, IGP e BIO iniziano sin dalla verifica e controllo di condizioni e modalità di raccolta delle olive, che rappresentano elementi determinanti che incidono notevolmente nella buona riuscita di un olio Evo.

Più in generale tutte le tecniche produttive, dalla raccolta alla commercializzazione, influiscono moltissimo sulla qualità dell'olio Evo, intesa come sommatoria di *caratteristiche nutritive, igienico-sanitarie e naturalmente organolettiche* (odore, colore e sapore).

Le certificazioni DOP, IGP e BIO, garantite da severe procedure europee, tutelano quindi tutti i sapori e aromi indici di qualità dell'olio Evo (cosiddetti attributi positivi), tra i quali: l'amaro (percepito nella parte posteriore della lingua), il piccante (avvertito in gola come una sorta di pizzico) e il fruttato. Sono considerati aromi positivi anche quelli che ricordano la mandorla, l'erba tagliata, il carciofo, la mela, il pomodoro, la foglia di pomodoro (odore associato al picciolo di pomodoro fresco, appena staccato dal frutto) e gli agrumi (odore associato al limone), purché dopo l'assaggio lascino la bocca pulita.

Altro parametro importante da considerare nella scelta di un prodotto di qualità è il prezzo. Sempre più spesso, soprattutto nella GDO (Grande Distribuzione Organizzata), si trovano confezioni di olio Evo a meno di 3 euro, quasi sempre in super offerta. Questi prodotti potrebbero nascondere oli di scarsa qualità, adulterati oppure ottenuti con olive provenienti da Paesi con un ridotto controllo igienico-sanitario, o addirittura potrebbero occultare tecniche illegali di lavorazione come la "deodorazione" dell'olio, che determina l'eliminazione dei cattivi odori presenti causati dall'utilizzo di olive non sane o mal conservate. Il prezzo di vendita dell'olio Evo non dovrebbe essere inferiore agli 8-10 euro a bottiglia.

Per questo motivo si consiglia di acquistare olio DOP, IGP o BIO, ottenuti attraverso metodi produttivi che devono sempre seguire rigidi disciplinari.

Gli oli DOP, IGP e BIO rappresentano certamente la miglior scelta in quanto garantiscono al consumatore non solo estrema bontà e salubrità, ma lo tutelano da insidie e contraffazioni a favore di un'eccellenza certificata in termini di provenienza, controlli di filiera, qualità nutrizionali e organolettiche.

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.