

## Consumo dell'olio al top

Con lo scoppio della pandemia il rapporto con il cibo è cambiato con l'alimentazione che è diventata una delle vie per cercare di mantenere la salute come dimostra il boom della domanda di olio extravergine nel 2020 che ha spinto la crescita annuale degli acquisti del 12%. Di proprietà salutistiche e di andamento di mercato dell'olio con l'evoluzione dell'extravergine si è parlato nel corso dell'incontro a cui hanno partecipato Antonio Moschetta, Ordinario di Medicina Interna dell'Università di Bari 'Aldo Moro', Andrea Larossa, chef stellato del Ristorante Larossa di Alba, Rossano Boscolo, Rettore del Campus Etoile Academy. Il settore oleario è forse quello che ha resistito meglio all'emergenza sanitaria, con un aumento dei consumi sui mercati nazionali del 12% per le scelte di acquisto dei consumatori orientate a qualità e origine dell'olio extravergine di oliva sotto la spinta salutistica generata dall'emergenza pandemica, un lieve calo dello 0,5% delle esportazioni di olio extravergine pugliese all'estero nei primi 9 mesi del 2020, quando la domanda estera di olio imbottigliato è arrivata soprattutto dagli Usa (+28) e dalla Francia (+42%), così ha aperto i lavori il presidente di Coldiretti Puglia, Savino Muraglia. Chi consuma olio pugliese ne rimane stregato perché i nostri oli danno dipendenza. A livello regionale e nazionale vanno programmate e realizzate campagne quinquennali di comunicazione, strutturali e adeguatamente finanziate, che promuovano in maniera strategica e coordinata il prodotto simbolo della Puglia che è l'olio extravergine, ha aggiunto Muraglia, produttore e frantoiano. L'olio extravergine va scelto comprando bottiglie scure - precisa il direttore di UNAPROL, Nicola Di Noia - questo perché l'olio teme 3 nemici, l'ossigeno, il calore e la luce. E soprattutto, consiglio di comprarlo direttamente dai produttori ovcoli, in Italia presso i mercati di Campagna Amica, la più capillare rete di farmers market europei. E assaggiateli sempre prima di acquistarli. Dobbiamo imparare a riconoscere l'olio di qualità assaggiandolo ed annusandolo. Fidatevi dei vostri sensi. Gli oli di qualità profumano di sentori vegetali (erba tagliata, pomodoro, carciofo) e all'esame gustativo sono un po' amari e piccanti. Attenzione a non scambiare l'amaro per un difetto. L'amaro ed il piccante sono percezioni positive, tipiche del frutto dell'oliva. Se noi stacciamo una oliva dall'albero è amara. Il succo di quel frutto non potrà che essere un po' amaro. Dobbiamo solo imparare ad abbinare quell'olio al cibo giusto. Gli Stati Uniti, attraverso la Federal Drug Administration (FDA), hanno recentemente sancito - aggiunge Coldiretti Puglia - l'importanza dell'olio extravergine per la salute umana, rendendo obbligatorio sulle etichette di indicare la percentuale acido oleico e sottolineare l'importanza per la cura della pressione e delle cardiopatie. "L'olio extravergine di oliva - ha spiegato il professor Moschetta - è una medicina, è ricco di acido oleico, una sostanza in grado di regolare la proliferazione cellulare. In studi preclinici abbiamo potuto simulare geni alterati e stati di infiammazione intestinale, dimostrando che la somministrazione di una dieta arricchita di acido oleico è in grado di garantire notevoli benefici per la salute. Tali effetti positivi sembrano essere dovuti anche alla presenza dell'enzima SCD1 nell'epitelio intestinale, che funziona quale principale regolatore nel nostro corpo della produzione di acido oleico che non fa ingrassare, tutt'altro". L'ideale in cucina sarebbe avere almeno tre tipologie che migliorano i piatti in cucina - hanno detto gli chef Larossa e Boscolo - un olio molto vegetale profumato di erba e pomodoro, poco amaro da abbinare alle insalate e ai cibi delicati come le verdure, poi un olio di media struttura per il pesce e delle zuppe e magari un olio più strutturato, amaro e piccante per i piatti più complessi come le carni. L'olio deve



essere scelto in relazione alle sue caratteristiche, ma anche al corretto abbinamento con il cibo, imparando a giocare con i sapori e gli odori., come per i vini, con l'olio giusto al piatto giusto. L'Italia è il primo consumatore mondiale di olio di oliva con una media negli ultimi 5 anni di 504 milioni di chili, seguita dalla Spagna con 483 milioni di chili e dagli Stati Uniti con ben 320 milioni di chili. A sostenere la domanda mondiale sono certamente gli effetti positivi sulla salute associati al consumo di olio di oliva provati da numerosi studi scientifici che hanno fatto impennare le richieste di quel segmento di popolazione che nel mondo è attento alla qualità della propria alimentazione. In Puglia aziende agricole e frantoi hanno saputo cogliere gli spunti positivi offerti dal mondo del vino, abile nell'attività di marketing e di grande promozione delle etichette pugliesi a livello nazionale e internazionale. Da qui stanno nascendo sale di degustazione all'interno delle aziende olivicole e dei frantoi, il packaging sta divenendo sempre più ammiccante, sta salendo il livello qualitativo degli oli, ha ricordato il direttore regionale, Pietro Piccioni. Per chiudere in bellezza dalle cucine del suo agriturismo La Cascina di Diego a Mestre, il presidente nazionale di Terranostra, il cuoco contadino Diego Scaramuzza, ha celebrato l'olio extravergine pugliese con il raviolo con goccia di olio in crema di ceci e timo fresco, perché l'olio extravergine è uno dei testimonial della distintività e della genuinità che deve contraddistinguere l'offerta dei nostri agriturismi. La trasparenza e la qualità degli oli extravergine dal campo alla tavola, con l'obbligo di indicazione per legge in etichetta e con il tappo antirabocco, vanno tutelate e promosse ogni giorno nelle nostre cucine, a casa nostra. Diffondere la cultura dell'olio extravergine di oliva fra i consumatori e supportare la crescita continua della filiera dell'olio è il nostro obiettivo perché i consumatori sono affamati di informazioni e conoscenza sul mondo dell'olio. Un olio extravergine di oliva (EVO) di qualità conclude Coldiretti Puglia deve essere profumato all'esame olfattivo deve ricordare l'erba tagliata, sentori vegetali e all'esame gustativo deve presentarsi con sentori di amaro e piccante, gli oli di bassa qualità invece puzzano di aceto o di rancido e all'esame gustativo sono grassi e untuosi. Riconoscere gli oli EVO di qualità significa acquistare oli ricchi di sostanze polifenoliche antiossidanti fondamentali per la salute.