

## Olio d'oliva, padre della cucina mediterranea

Composto, per la quasi totalità, da **acidi grassi monoinsaturi**, principalmente oleico, linoleico e palmitico, l'olio d'oliva ha effetti benefici a carico del sistema cardiovascolare, oltre a contenere sostanze importanti per la salute, quali la **vitamina E**, che protegge da decalcificazione, osteoporosi e fratture, il **betacarotene** (meglio noto come provitamina A) e tutta una serie di antiossidanti: i **polifenoli**. Con la loro presenza, i polifenoli permettono ad un olio di resistere anche 20 mesi, se correttamente conservato; inoltre, ritardano l'invecchiamento cellulare, riducono i livelli di colesterolo cattivo nel sangue (LDL), aumentano i livelli di colesterolo positivo (HDL) e prevengono la formazione di radicali liberi.

### Conservare l'olio in maniera corretta

E' dunque particolarmente importante conservare correttamente l'olio d'oliva, proteggendolo da fonti di calore, dal contatto con la luce e con l'ossigeno. Come per le varietà di uva, anche per quanto concerne l'olio, esistono diverse *cultivar* che ci regalano oli con caratteristiche differenti. La maggior parte degli oli in commercio sono *blend*, vale a dire miscele di diverse *cultivar*; tuttavia, è interessante conoscere ed assaggiare anche oli monovarietali, per riconoscere ed apprezzare specifici aspetti che, in una miscela, si tendono a perdere.

### I panel e i criteri di valutazione

Il **[regolamento di esecuzione \(UE\) 2019/1604](#)** stabilisce dettagliatamente le caratteristiche degli oli d'oliva e di sansa ed impone quelli che sono i criteri di valutazione da adottare, spiegando come deve comportarsi un panel di assaggiatori, opportunamente formato. Nel tempo, la scheda utilizzata dagli assaggiatori di olio d'oliva, utile alla determinazione della categoria merceologica, ha subito diverse modifiche; oggi, nella sua versione definitiva, gli assaggiatori devono valutare specifici attributi, positivi e negativi, senza però prendere in considerazione il colore: questo, infatti non rappresenta un indice di qualità e per tale motivo, negli assaggi dell'olio d'oliva, vengono impiegati bicchierini scuri.

### E' il naso che fa emergere i pregi e i difetti

Al naso l'olio può esprimere difetti e anche alcuni pregi: morchia, muffa-umidità, avvinato-inacetito, metallico, rancido, cotto o stracotto, fieno-legno e sentore di terra, sono solo alcuni degli attributi negativi che è possibile riscontrare in un olio d'oliva. Sempre al naso, tuttavia, è possibile percepire anche profumi interessanti, come agrumi, mela, banana, foglie di pomodoro, carciofo, ecc...

Veniamo ora ai principali difetti, che qualora venissero individuati da un assaggiatore porterebbero immediatamente all'interruzione della valutazione stessa dell'olio: cominciamo con la muffa, caratteristica di oli ottenuti da frutti ammassati per molti giorni in ambienti umidi, sui quali si sono sviluppati funghi e



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

lieviti; vi sono poi il rancido, tipico di quegli oli d'oliva che si sono ossidati e la morchia, 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, dopo la raccolta.

FONTE: VDGMagazine