

Olio extravergine d'oliva, ecco gli errori più comuni a tavola



Se un tempo era il vino a dover essere studiato da *enologi* e giudicato

dai sommelier in base alle caratteristiche organolettiche, oggi è l'olio extra vergine di oliva a richiedere un'accurata selezione, per esaltare tutte le sue proprietà. Ma gli italiani lo conoscono veramente? Ben il 78% degli abitanti del Bel paese ammette di non saper abbinare l'olio extra vergine di oliva al cibo. "*L'oro verde del Mediterraneo*" ha un ruolo definito nella cultura culinaria italiana, ma accade che soprattutto a casa, non venga utilizzato nel modo giusto. Come sostiene l'ANAPOO - Associazione Nazionale Assaggiatori Professionisti Olio di Oliva - per ogni tipologia di alimenti corrispondono determinati oli che ne esaltano la qualità. Dalla Sicilia, alla Puglia fino all'Umbria, l'Italia rappresenta da

sempre uno dei massimi produttori d'olio extra vergine di oliva. Secondo la mitologia, fu Atena a piantare il primo ulivo sulla Terra, albero che per millenni avrebbe dato con i suoi frutti un succo adatto alla preparazione di cibi, alla cura del corpo e alla guarigione delle malattie. Ma quali sono gli errori più comuni che fanno gli italiani con questo prodotto? Utilizzare sempre lo stesso tipo di olio (82%) e pensare che l'olio amaro sia di cattiva qualità (76%). È quanto emerge da uno studio condotto da Casa Coricelli, l'osservatorio sulle tendenze nel mondo dell'olio, condotto mediante la metodologia WOA (Web Opinion Analysis) su circa 2500 italiani e su panel di 80 esperti tra cui chef e assaggiatori professionisti d'olio, attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community dedicate al settore per capire che rapporto hanno gli italiani con l'olio.

“Nella cultura culinaria italiana l'olio extra vergine di oliva è molto importante, perché esalta i sapori e completa tutti i nostri piatti – afferma Marina Solinas, assaggiatrice professionista di una delle più importanti organizzazioni di settore. Può essere utilizzato sia in cottura, perché non copre i sapori, ma soprattutto a crudo, perché esalta le verdure come l'insalata, ma anche la zuppa di legumi, la carne e il pesce grigliati. L'utilizzo a crudo alla fine di una cottura serve per esaltare il piatto ed è importantissimo utilizzare l'olio giusto. In cottura non deve mai essere utilizzato ad altissime temperature, per non raggiungere il punto di fumo. È una regola generale. Lo studio e la cultura dell'olio extra vergine di oliva sono molto importanti e non devono essere trascurati. Dagli Stati Uniti al Canada fino a Cile, Taiwan e Giappone ogni anno le Organizzazioni finalizzate alla formazione di assaggiatori ricevono tantissime persone che arrivano da tutto il mondo per studiare le caratteristiche di questo prodotto. Possiamo dire che la cultura dell'olio è diventata internazionale”.

Ma gli italiani conoscono effettivamente l'olio di oliva? Il 78% gli italiani non sa distinguere tra le varie tipologie di olio extra vergine di oliva disponibili sul mercato. Se non fosse per l'etichetta, che molti non guardano, le differenze che caratterizzano un olio rispetto all'altro non verrebbero percepite da quasi nessuno. Ben il 65% pensa che l'olio extra vergine venga ottenuto da una semplice spremitura, mentre la maggior parte subisce dei processi attenti e accurati non solo di filtrazione, ma soprattutto di combinazione tra varie tipologie di extra vergine al fine di creare la “ricetta” scelta. Infine il 48% degli italiani non conosce l'effetto negativo della luce e del calore sull'olio. Per questo molte volte lo tengono a breve distanza dal piano cottura, rovinando in parte il prodotto.

Ma quali sono i principali errori che commettono? L'errore più comune è quello di utilizzare sempre lo stesso tipo d'olio (82%). In cottura per saltare le patate, a crudo sull'insalata, sulla carne rossa o sul pollame, utilizzare l'olio sbagliato rischia di rovinare un prodotto di qualità se usato in cottura, e rischia di essere sprecato se leggero e abbinato a gusti forti. Un altro grave errore degli italiani è pensare che un olio amaro sia cattivo (76%), perché ritenuto sgradevole al palato. Al contrario l'olio extra vergine amaro è indice di qualità e personalità. Pensare che l'olio extra vergine di oliva non faccia bene, perché troppo grasso (65%) è un altro degli errori più comuni. L'olio infatti è un grasso allo stato puro, per cui non esistono oli leggeri e oli pesanti nel senso calorico del termine: ogni olio sviluppa 900Kcal per 100gr di prodotto. Ma l'olio di oliva, rispetto ad un olio di semi ad esempio, oltre ad essere nutriente, è salutare e naturale. viene spremuto meccanicamente e quando esce dal percorso estrattivo è “vivo”, è praticamente un succo di frutta. Il suo effetto sul nostro corpo è totalmente benefico.

Ma quali sono i trucchi per conservare perfettamente l'olio extra vergine di oliva? Per il 78% degli esperti l'aspetto più importante è il contenitore, che deve essere in vetro scuro. Nella conservazione dell'olio d'oliva il problema principale è l'irrancidimento, dovuto alle reazioni di degradazione ossidativa. Per questo motivo si sono affermate le bottiglie in vetro scuro, perché capaci di schermare in parte gli effetti negativi della luce. Al secondo posto, per mantenere inalterata la qualità del prodotto, è fondamentale tenerlo alla larga da fonti di luce (75%), perché accelera le reazioni di degradazione ossidativa e allo stesso tempo da fonti di calore (72%). L'olio extra vergine d'oliva va conservato in luoghi freschi e

asciutti, in ambienti con escursioni termiche non eccessive (con temperatura compresa tra i 15 e i 20°C). In questa situazione la qualità del prodotto resta integra.

I consigli degli esperti

Olio extra vergine di oliva fruttato leggero, dolce

E' un olio equilibrato, come ad esempio l'olio ligure, fruttato, ma dolce. Si può abbinare a qualsiasi tipo di pesce dal sapore delicato.

Olio extra vergine di oliva fruttato medio

Se andiamo sulla carne bianca andiamo su un medio fruttato, non qualcosa di troppo amaro, però utilizziamo un olio a metà di questa scala. Si può usare anche sul pesce, ma magari più saporito come salmone, cernia, oppure del formaggio come le caciotte. Può essere legato anche ai dolci, come la cioccolata fondente.

Olio extra vergine di oliva fruttato intenso, amaro

Se saliamo ancora con il fruttato possiamo pensare ad una zuppa di legumi o a della carne rossa grigliata. La fiorentina si abbina perfettamente con un olio pugliese. Se utilizziamo un tipico olio ligure il suo sapore si spegne: sarebbe uno spreco. Se invece utilizziamo un olio più fruttato e più amaro, che non è mai da considerarsi un difetto, anzi è molto più salubre, allora va bene sulle carni rosse.

Olio extra vergine di oliva fruttato aromatico

Ideale per i primi piatti: si tratta di un olio particolare, tipo l'olio siciliano, con un fruttato aromatico e mediamente tendente all'amaro. Quello più dolce sarebbe sprecato perché non si sentirebbe. Se ci sono le verdure nel piatto serve qualcosa di più aromatico, con più profumo che possa valorizzarle.