



Olio

Versare un filo d'olio crudo sull'insalata o su una bruschetta è un gesto che compiamo quasi quotidianamente, senza prestarvi particolare attenzione. Ma le origini di quel filo sono antichissime.

Da almeno 6.000 anni uno dei tre elementi della triade mediterranea (gli altri sono grano e vite) si intreccia alla storia dell'uomo. Secondo il mito, l'olivo venne regalato agli esseri umani della dea Atena, che grazie a questo regalo si aggiudicò la possibilità di dare il suo nome alla città di Atene. Come sempre dal mito trapela una parte di verità: quest'albero è un dono divino, preziosissimo per la storia degli esseri umani, che dai suoi frutti hanno estratto un olio dai molteplici usi: alimentare, estetico, curativo, e non solo. In passato veniva utilizzato anche come combustibile per le lampade. Con olio si ungevano gli atleti olimpici nell'antica Grecia, le donne, per le sue proprietà idratanti e emollienti, lo utilizzavano per pelle, unghie e capelli.

L'olivo è un albero sacro per tutte le tre religioni monoteiste: quella cristiana, quella ebraica e quella islamica.

Nella Bibbia vi sono numerosi riferimenti a questa pianta e ai suoi derivati. Noè alla fine del diluvio riceve una colomba con un ramo d'ulivo in bocca, in segno di pace. Il Signore ordina a Mosè di procurarsi olio d'oliva per tenere accese le lampade. La terra promessa è una terra di olivi, olio, miele. Gli Apostoli scacciano demoni e guariscono gli infermi con l'olio. Il Messia viene unto con olio d'oliva.

Tra sacro e profano, l'olivo e l'olio hanno sempre avuto un ruolo di primo piano nella nostra cultura e nella cultura dei paesi che si affacciano al mediterraneo. I suoi benefici effetti e il suo gusto gradevole lo rendono protagonista dell'omonima dieta, oramai apprezzata in tutto il mondo.

In salute con l'olio

Comunemente considerato un condimento da aggiungere ai cibi per esaltarne il sapore, per i suoi valori nutrizionali l'olio è a tutti gli effetti un alimento. Altamente energetico (900 Kcal/100 g), l'olio d'oliva tra gli oli vegetali ha il più elevato grado di digeribilità.

È un prezioso alleato della salute: contiene antiossidanti come la vitamina E, polifenoli, fitosteroli, clorofilla e carotenoidi. Queste sostanze svolgono un'azione



protettiva per l'organismo. Contrastano l'attività dei radicali liberi, composti chimici in parte responsabili dei fenomeni degenerativi delle cellule (quali l'invecchiamento).

Non è trascurabile il contenuto di precursori della vitamina A, che contrastano la secchezza delle mucose e rallentano l'invecchiamento della pelle.

Grazie alla sua elevata digeribilità l'olio favorisce l'assorbimento di sostanze antiossidanti (minerali e vitamine) presenti in altri alimenti. Il contenuto di vitamina D contrasta la demineralizzazione ossea, soprattutto in persone anziane che sono generalmente più soggette a questo processo.

Il suo alto contenuto di acido oleico (70/85%) e altri acidi grassi (linoleico, linolenico e arachidonico) in giusta proporzione lo rende un alleato prezioso dell'apparato cardiocircolatorio; favorisce l'eliminazione del colesterolo dal sangue e riduce il pericolo di formazione di trombi e di calcoli biliari.

Consumare abitualmente olio extravergine d'oliva previene i tumori al colon e alla mammella.

Il consumo a crudo consente di trarne i maggiori benefici. Ma la struttura dell'olio extravergine è piuttosto stabile (l'olio subisce alterazioni quando supera la temperatura di 200°) e lo rende ideale anche per la cottura.

L'olio: dove come quando

Come orientarsi nella babele di etichette che si trovano sulle confezioni di olio nei nostri supermercati? Le diciture utilizzate dai produttori danno indicazioni sul contenuto di acidità dell'olio e sul processo tramite cui è stato ricavato.

L' **olio d'oliva vergine** è quello ottenuto esclusivamente dal frutto dell'olivo mediante spremitura meccanica, un processo che non determina alterazioni fisiche o organolettiche dell'olio, successivamente non subisce alcun trattamento diverso dal lavaggio, dalla decantazione, dalla centrifugazione e dalla filtrazione. A seconda dell'acidità, l'olio d'oliva vergine si definisce: **olio d'oliva extravergine** (acidità libera massimo di 0.8%); **olio d'oliva vergine** (acidità libera massimo di 2%). Sono esclusi da questa denominazione gli oli ottenuti mediante solvente o con coadiuvanti ad azione chimica o biochimica, o con processi di riesterificazione e qualsiasi miscela con oli di altra natura.

Olio d'oliva lampante è un olio con acidità libera superiore al 2% e/o con gravi difetti organolettici, e può essere utilizzato per l'alimentazione solo dopo un processo industriale di raffinazione, mirato a correggerne i difetti e l'acidità.

Olio di oliva raffinato ha un acidità libera massimo di 0.3%, si ottiene da oli con elevata acidità o gravi difetti organolettici, che vengono eliminati tramite il



processo industriale detto raffinazione o rettifica. Questo consiste di tre fasi, la deacidificazione, la decolorazione, la deodorazione che non solo corregge difetti e acidità dell'olio, ma lo priva dell'odore tipico e di sostanze benefiche quali i polifenoli naturalmente presenti. Può essere commercializzato solo allo stato sfuso.

Olio di oliva è un olio composto da oli raffinati e da oli di oliva vergini o extravergini, con acidità libera massima di 1%. Consigliato per le sue caratteristiche per la cottura e la frittura (alternativa valida agli oli di semi).

Olio di sansa di olive: olio estratto dalla sansa di olive mediante solvente e poi raffinato, a cui viene aggiunta una percentuale minima di oli vergini. La sansa è il residuo della spremitura delle olive costituito da noccioli, bucce e polpa pressati, usato per ulteriore estrazione. L'acidità libera non supera l'1%.

Olio Veneto

Quando i coloni romani iniziarono a coltivare l'olivo nelle zone collinari e pedemontane del Veneto, diedero origine a una tradizione che è giunta fino ai giorni nostri. Gli olivi coltivati in Veneto sono maggiormente resistenti al freddo, fattore che ha influito in modo consistente sulle alterne fortune dell'olivicoltura a queste latitudini, oltre a altri fattori prettamente commerciali. Un rilancio si è avuto sotto la dominazione veneziana, dato che la Serenissima non voleva dipendere da stati stranieri per la produzione dell'olio. Dalla fine della prima guerra mondiale la coltivazione dell'olivo si è espansa.

La caparbieta e perseveranza degli agricoltori veneti ha consentito il proliferare dell'olivicoltura in un territorio a temperature più basse rispetto agli standard ottimali per questo tipo di pianta.

Per quanto dal punto di vista quantitativo l'offerta sia ancora limitata, dal punto di vista qualitativo l'olio veneto è molto apprezzato, insignito di recente del riconoscimento di prodotto a Denominazione di Origine Protetta (DOP).

La Denominazione di Origine Protetta designa gli alimenti che traggono le loro peculiarità dall'ambiente geografico in cui vengono prodotti, trasformati e elaborati. Lega indissolubilmente il prodotto al territorio da cui proviene, alle persone, ai luoghi, alle tradizioni, al clima, all'acqua, alla luce. Elementi che sommati assieme conferiscono a quel prodotto autenticità e unicità.

L'olio extravergine d'oliva Veneto DOP riunisce tre sottodenominazioni: olio extravergine Veneto Valpolicella, il Veneto Euganei e Berici, e il Veneto del Grappa.

Caratteristica comune tra questi oli è un sapore più delicato rispetto agli oli del centro-sud, che non sovrasta il sapore degli alimenti ma anzi lo esalta. Le



differenze tra un olio e l'altro sono lievi ma considerevoli, dovute alle diverse varietà di cultivar utilizzate.

L'olio Veneto Valpolicella DOP

Come uno scrigno la Valpolicella, zona collinare all'inizio delle Prealpi Veronesi, custodisce i suoi tesori grazie al riparo dei Monti Lessini a nord. Tra questi, si coltiva le varietà di olivo Grignano e Favarol che contribuiscono al 50% della produzione dell'olio extravergine di oliva Veneto Valpolicella Dop. La Grignano è una cultivar resistente al freddo e alla malattie. Una bassa resa delle olive in termini di olio la rendeva sfavorita alla produzione. Dopo anni di tentativi si è giunti a trarre il meglio da questa cultivar così particolare: da essa derivano le spiccate, eleganti e rinfrescanti note di buccia di limone che si riscontrano all'assaggio dell'olio. L'altro 50% della produzione proviene dalle cultivar Leccino, Casaliva, Maurino, Pendolino, Leccio del Corno, Trep o Drop.

L'olio così prodotto assume un colore giallo con lievi tonalità verdi, ha un odore leggermente fruttato, così come il sapore, con lieve sensazione di amaro e retrogusto muschiato. Il grado di acidità massima di questo olio è molto basso, non supera lo 0.5%.

L'olio Veneto Euganei-Berici DOP

I rilievi rivestiti di ulivi nel territorio collinare adiacente alla città di Padova (colli Euganei) e alla città di Vicenza (colli Berici) rendono conto della ricchezza di queste terre, generose di doni già a partire dal paesaggio: tra questi un olio extravergine di oliva insignito di recente del marchio DOP.

L'olio extravergine di oliva Veneto Euganei e Berici DOP è una sottodenominazione del marchio olio Veneto DOP.

Le caratteristiche di quest'olio sono: un colore verde-oro, da intenso a marcato, odore fruttato di varia intensità, sapore fruttato con alcuni sentori amari. Il 50% delle olive utilizzate per la produzione appartengono alle varietà Leccino e Rasara, una varietà particolarmente resistente al freddo; per il restante 50% gli olivocoltori possono scegliere tra diverse cultivar: Frantoio, Maurino, Pendolino, Marzemino, Rondella, Matosso.

Le olive sono raccolte a mano o con mezzi meccanici entro il 15 gennaio di ogni anno. La quantità prodotta non soddisfa la domanda, ma la qualità è alta e soddisfa anche i palati più esigenti: questo colloca l'olio Veneto Euganei e Berici Dop tra i prodotti di nicchia.



Olio Veneto del Grappa DOP

La coltivazione dell'olivo in un territorio così a nord è dovuta alla combinazione di più fattori. È il caso degli oliveti fra la provincia di Vicenza e la provincia di Treviso, tra il Bassanese e il Coneglianese, dai quali si ricava l'olio extravergine di oliva Veneto del Grappa DOP. La presenza della montagna mitiga la temperatura del luogo, proteggendo gli olivi dalle temibili gelate, non infrequenti a queste latitudini.

Le varietà utilizzate per la produzione di quest'olio sono per il 50% la Frantoio e la Leccino. L'altra metà proviene dalle varietà Grignano, Pendolino, Maurino, Leccio del corno, Padania.

Le caratteristiche di quest'olio sono un colore verde-oro, con modeste variazioni di giallo, un odore fruttato con varie intensità e un gusto fruttato, con una sensazione di amaro per gli oli freschi. Con una acidità massima del 5%, la sua varietà aromatica lo rende molto apprezzato soprattutto nelle grigliate di pesce, nelle verdure bollite e nei legumi.

Olio del Garda DOP

È una delle coltivazioni più settentrionali per l'olivo, e si realizza grazie alla presenza mitigante del lago. La cultivar che contribuisce maggiormente a produrre olive destinate alla produzione dell'olio del Garda orientale è la Casaliva, varietà resistente al freddo e ai parassiti. La temperatura in queste zone è difatti sfavorevole alla proliferazione di quei parassiti che attaccano gli oliveti in zone più calde. Il momento per la raccolta di questa cultivar giunge non appena le olive cominciano a cambiare colore, al punto giusto di maturazione. Questo conferisce all'olio le apprezzate fragranze di erbe di prato, sensazioni di mela verde con retrogusto di frutta secca, pinoli e mandorla dolce, tanto apprezzato da cuochi e gastronomi. Olio organoletticamente superiore, dal colore stabile verde-oro con un delicato profumo di frutta, è un prodotto DOP (Denominazione di Origine Protetta). Adatto ai piatti semplici, di cui sottolinea il gusto senza soverchiarlo.