



Olio extravergine d'oliva: il tesoro della dieta mediterranea da scegliere con cura ed evitare le trappole del mercato



Agroalimentare di Ettore Di Bartolomeo sabato, 30 Novembre 2024 sabato, 30 Novembre 2024 13:15

L'olio extravergine di oliva non è solo un alimento simbolo della dieta mediterranea, ma un vero e proprio alleato per la salute e il gusto. A ribadire la sua centralità nella cucina e nella cultura italiana, Coldiretti e Unaprol hanno presentato un decalogo salva spesa in occasione della Giornata dell'Olio Nuovo, celebrata nei mercati di Campagna Amica. Tra degustazioni, corsi e iniziative, l'evento ha messo in luce i segreti per riconoscere e apprezzare un prodotto di qualità. La regola fondamentale, secondo Coldiretti e Unaprol, è scegliere sempre la categoria olio extravergine di oliva. Questa denominazione garantisce un prodotto superiore, ottenuto direttamente dalle olive senza ricorso a processi chimici di estrazione. Ma come riconoscerlo tra le tante proposte sul mercato? Leggere l'etichetta è cruciale. Se troviamo il termine 'condimento', è probabile che si tratti di una miscela di oli, inclusi quelli di semi, che non offrono le stesse qualità nutrizionali e organolettiche. Un prezzo troppo basso, poi, può nascondere prodotti di origine incerta: non sempre un marchio italiano garantisce olio 100% nazionale. L'etichetta deve riportare chiaramente l'origine del prodotto. Se leggiamo 'Ue e non Ue', significa che l'olio può provenire da qualsiasi parte del mondo. Per chi vuole essere sicuro della provenienza e della qualità, meglio optare per oli Dop o Igp, che certificano la denominazione di origine.

La campagna olearia

Un altro aspetto da considerare è l'anno di raccolta delle olive, indicato come "campagna olearia". Questo dettaglio può essere riportato solo se le olive provengono dallo stesso raccolto. Se l'indicazione manca, l'olio potrebbe essere il risultato di miscele di annate diverse, perdendo in freschezza e qualità. Un consiglio prezioso per chi mangia fuori: diffidare dell'oliera sul tavolo. La legge italiana vieta l'utilizzo di oliere nei ristoranti. L'olio deve essere servito in bottiglie sigillate, etichettate e dotate di tappo antirabbocco, per garantire la qualità e l'autenticità del prodotto. Pretendere il rispetto di questa norma significa tutelare il proprio diritto a un prodotto genuino. Oltre all'etichetta, anche l'analisi



sensoriale è fondamentale. Un buon olio extravergine profuma di sentori vegetali freschi e presenta un gusto leggermente amaro e piccante, indicatori della presenza di polifenoli, potenti antiossidanti naturali. La corretta conservazione è altrettanto importante: calore, luce e ossigeno sono i nemici principali dell'olio. Per questo, meglio scegliere bottiglie scure ed evitare travasi inutili.

Evootrends

A Roma, presso il Mercato del Circo Massimo, un'attenzione speciale è stata riservata a Evootrends, un'iniziativa organizzata da Fiera Roma e Unaprol, in collaborazione con la Fondazione Evooschool e Coldiretti Lazio. L'evento, sostenuto dalla Regione Lazio e dalla Camera di Commercio di Roma, ha offerto fino al 1° dicembre un'occasione unica per scoprire il mondo dell'olio attraverso degustazioni, workshop e incontri con esperti. Le regole d'oro

Ecco il decalogo completo per riconoscere e scegliere il miglior olio extravergine: scegli sempre "olio extravergine di oliva" (è la categoria superiore, senza estrazione chimica); diffida del termine "condimento" (potrebbe trattarsi di una miscela con olio di semi); non fidarti del marchio italiano a basso costo (leggi sempre l'etichetta per verificare l'origine); controlla l'indicazione "olio italiano" (se manca, non è garantita la provenienza nazionale); evita prodotti con diciture generiche come "Ue e non Ue" (non offrono trasparenza sull'origine); preferisci oli Dop o Igp (certificano la denominazione di origine); verifica la "campagna olearia" (l'anno di raccolta delle olive indica freschezza); usa naso e palato (un olio di qualità ha sentori vegetali freschi, è un po' amaro e piccante); conserva bene l'olio (evitalo da calore, luce e ossigeno, scegli bottiglie scure); rifiuta l'oliera nei ristoranti (pretendi olio confezionato, etichettato e con tappo antirabbocco).

Sponsor

