



## SPECIALE – Evootrends 2024, viaggio nell'olio extravergine d'oliva: tra gusto e conoscenza

Salute, benessere, gusto. L'olio extra vergine d'oliva è un pilastro della tavola italiana, un prodotto simbolo dell'eccellenza del made in Italy da valorizzare e conoscere. Proprio per approfondire il potenziale dell'oro verde, conoscere i produttori, scoprire i benefici e esplorare innovazione e tecniche di coltivazione è tornato a Roma Evootrends manifestazione dedicata all'olio extravergine di oliva (Evo) e a tutti gli attori della sua filiera. Evento di conoscenza e incontro tra produttori e consumatori arrivato alla quinta edizione e organizzato da Fiera Roma e Unaprol, in collaborazione con Fondazione Evooschool e Coldiretti Lazio, con il supporto di Regione Lazio e Camera di Commercio di Roma.

Evootrends 2024, viaggio nell'olio extravergine d'oliva: tra gusto e conoscenza

Tra degustazioni e talk tematici Evootrends 2024 ha conquistato il pubblico che dal 29 novembre al 1 dicembre ha visitato il Mercato di Campagna Amica al Circo Massimo (via di San Teodoro 74) trasformato per l'occasione in un'agorà del gusto e della conoscenza. Tanti i protagonisti della manifestazione intercettati da iVanale ai microfoni di Radio Roma per conoscere tutto sull'olio extravergine d'oliva, elisir di lunga vita, tra storia e innovazione, ricette di benessere e salute.

Ma anche per riconoscere l'oro verde migliore solo dal sapore, per una dieta sana e più felice, grazie a quello che sembra essere addirittura un antidepressivo naturale. Usato a crudo come la signora Rosa che racconta a iVanale una semplice ricetta casalinga o sulla pizza del maestro pizzaiolo Marco Quintili che ha deliziato i palati degli ospiti con uno show cooking a base ovviamente di pizza. La raccomandazione dello chef è solo una: “ Usare olio extravergine d'oliva italiano e metterlo dopo la cottura “.

I benefici dell'evo, principe della dieta Mediterranea

Insomma l'olio extra vergine d'oliva non è un semplice condimento, ma un super food con proprietà straordinarie per la salute, principe della dieta Mediterranea e delle tavole degli italiani che però forse non sanno fino in fondo i tanti benefici dell'oro verde. “ D ue cucchiaini al giorno di olio extravergine d'oliva , ad alto contenuto di polifenoli , sono in grado di ridurre del 35% il rischio di infarto, del 40% il rischio di demenza e del 62% il rischio di tumore al seno delle donne in post menopausa” spiega Giovanni Scapagnini , prof. ordinario di Nutrizione Clinica all'università del Molise

“Siamo di fronte a un vero elisir di lunga vita, – sottolinea Scapagnini – un alimento in grado di impattare sulla qualità del nostro invecchiamento, sulla nostra salute che non ha eguali nella storia dell'umanità”.

Carburante per le nostre cellule

Un grasso importante e sano della dieta mediterranea. Come dimostrato fin dagli anni '50 osservando lo stile di vita e l'alimentazione di sette Paesi. Da questo confronto “si è visto che Creta aveva un consumo di grassi molto elevato come il Nord Europa, ma la mortalità per disagio cardiovascolare era molto ridotta” spiega Luigi Milella , prof. associato di Biologia Farmaceutica all'università della Basilicata. Si è capito così “che i grassi contenuti nell'alimentazione dei cretesi, al centro del Mediterraneo, sono di una qualità che non impatta negativamente necessariamente sul sistema cardiocircolatorio ” aggiunge.



“ L'olio d'oliva è il re dell'alimentazione Mediterranea perché al suo interno ci sono degli acidi grassi monoinsaturi , come l'acido oleico, che sono un ottimo carburante per le nostre cellule : non rallentano il metabolismo come gli acidi grassi saturi” spiega ancora il docente.

Falsi miti, come riconoscere la qualità

Sulla tavola italiana non può mancare l'oliera, eppure troppo spesso l'olio d'oliva viene dato per scontato. Oppure considerato migliore solo per il colore. “ Il mito del colore verde è assolutamente da sfatare . Non è detto che un olio verde sia migliore di uno giallo; dobbiamo invece affidarci all'olfatto e al gusto” sottolinea Nicola Di Noia , direttore generale Unaprol.

“Noi qui insegniamo a riconoscere la qualità, attraverso l'analisi organolettica . Di fatto – spiega il dg Unaprol – insegniamo alle persone ad assaggiare e annusare Perché l'olio buono è vegetale all'esame olfattivo, ed è un po' amaro e piccante all'esame gustativo. Non dobbiamo mai confondere il piccante come un elemento di negatività . Insegniamo anche a non usare la vista, perché noi assaggiatori professionisti utilizziamo i bicchieri blu proprio per non essere condizionati dal colore”.

Se dal punto di vista culturale bisogna continuare a lavorare per valorizzare l'olio extravergine d'oliva dal punto di vista organolettico, uno dei futuri sviluppi è quello di puntare all'evoluzione in una logica nutraceutica funzionale . Perché se il gusto, l'aroma, il profumo cambia da un territorio ad un altro e si differenzia a seconda del clima e delle strategie di raccolta e di estrazione, “questo tipo di differenza – spiega Giovanni Scapagnini , prof. ordinario di Nutrizione Clinica all'università del Molise – condiziona però anche l'indirizzo funzionale. A seconda del blend e della composizione, soprattutto le sostanze polifenoliche, potremo sempre più indirizzare l'olio in una logica quasi di utilizzo nella gestione della nostra salute : non solo del gusto, ma soprattutto sull'efficacia”.

Evoo-lution, il futuro della nutrizione e della salute

Nel talk Evoo-lution si è parlato del futuro della nutrizione e della salute : tecnologie per migliorare la resa dell'olio, ma anche l'importanza della componente amara riconosciuta attraverso recettori in tutto il corpo legati anche alla longevità e di alcune molecole che sembrano riprodurre gli effetti della dopamina. “ Quindi l'olio extravergine di oliva ci rende anche in qualche modo più felici, meno depressi e più aperti alla vita” ha commentato Eugenio Luigi Iorio , medico docente Università Federale di Uberlandia.

Nel futuro dell'olio extravergine d'oliva c'è certamente la ricerca di nuovi meccanismi d'azione dei polifenoli . “ Nella funzione di queste molecole – chiarisce Luigi Milella , prof. associato di Biologia Farmaceutica all'università della Basilicata – c'è il segreto non solo di una vita migliore, non solo della longevità , di una vita più sana, di una mente più lucida di un organismo aiutato dai polifenoli a funzionare al massimo. Nella comunicazione di queste funzioni io vedo il futuro dell'olio d'oliva che non è un condimento: è un super alimento, un super food, ricco di principi attivi che ci possono dare una mano a vivere meglio e più a lungo”.

Puntare sulla qualità organolettica e nutrizionale

Per Nicola Di Noia , direttore generale Unaprol “Il futuro dell'Evoo è quello di puntare assolutamente sulla qualità organolettica e nutrizionale . Quindi dobbiamo produrre sempre meglio sfruttando le nostre varietà. L'Italia è famosa nel mondo per 500 varietà , 500 olii diversi che ci regalano odori e abbinabilità diverse. Dobbiamo produrre di più, investire in risorse idriche e strumenti che riescano a dare acqua ai nostri agricoltori”. Fondamentale per il futuro dell'olio extravergine d'oliva la consapevolezza del consumatore: “senza cultura e consapevolezza il consumatore medio non capirà perché scegliere un olio di qualità che sostiene l'ambiente e i produttori italiani” aggiunge Di



Nola.

Fondamentali per il settore momenti di incontro tra produttore e consumatore come la manifestazione Evootrends per “riuscire a far capire le strategie utili: gli aspetti salutistici e quelli del palato. Per aiutare il consumatore a chiarirsi le idee e il produttore a confrontarsi con le problematiche dell'utente” commenta Marco Oreggia , giornalista e critico enogastronomico.

Campagna Amica: ecco come sono i nuovi mercati contadini

La festa dell'olio non poteva che essere accolta nel mercato di Campagna Amica rete nata nel 2009 su iniziativa promossa dalla Coldiretti per valorizzare e diffondere i prodotti agricoli a km 0 venduti direttamente dai produttori. “ L'evento Evootrends nei mercati di Campagna Amica – sottolinea Carmelo Troccoli , direttore generale di Campagna Amica – dà proprio il senso di cos'è oggi un mercato dei contadini moderni Un luogo dove oltre agli acquisti si fa comunità, si incontrano le persone, si fa divulgazione scientifica e della qualità dei prodotti. Ci sono le aziende che fanno assaggiare i loro prodotti, ma abbiamo assistito oggi anche a dibattiti con scienziati che raccontano i valori nutrizionali di un prodotto straordinario come l'olio extravergine di oliva”.

Longevità, come l'Evo o impatta su salute e invecchiamento

Benessere, salute per una lunga vita senza malattie. L'auspicio di tutti che parte dallo stile di vita sano e dall'alimentazione. “L'olio extravergine d'oliva rappresenta un elemento che va un po' oltre la classica idea della sana nutrizione. È realmente un alimento ad effetto nutraceutico , cioè in grado di impattare su molti parametri della nostra salute ” chiarisce Giovanni Scapagnini , prof. ordinario di Nutrizione Clinica all'università del Molise. “La quantità di acido oleico, che è l'acido grasso che assumiamo mangiando olio, è direttamente proporzionata alla possibilità di vivere a lungo ” aggiunge Scapagnini.

Dedicata alle relazioni fra il consumo di Evo o, invecchiamento e longevità la tavola rotonda “Longevo o”. “L'olio extravergine di oliva – dichiara Eugenio Luigi Iorio , medico docente Università Federale di Uberlandia – si conferma uno degli alimenti più importanti che possono aiutare a vivere più a lungo, ma anche con una qualità di vita migliore . Oggi sappiamo che molti componenti del l'olio extravergine di oliva aiutano in qualche modo a rallentare le lancette dell'orologio , ma soprattutto a darci una vita più in salute”.

Evo o e pizza: un matrimonio italiano

Un filo d'olio extravergine d'oliva sulla pizza “dopo la cottura” soprattutto sulla Margherita per “tirare fuori dal pomodoro tutti i principi nutritivi” spiega Eugenio Luigi Iorio , medico docente Università Federale di Uberlandia che ricorda inoltre la pizza integrale antiossidante. “Una rivoluzione” passata in sordina fino a quando è stata chiamata “pizza antirughe”. “Da quel momento impazza in diverse città d'Italia”. Pizza dunque come “strumento di socializzazione, benessere e salute” conclude Iorio.

