

Le buone prassi per l'Olio Extravergine di Oliva



COME PRODURRE UN OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA DI QUALITÀ

Per estrarre un olio eccellente è necessario seguire solo alcune semplici raccomandazioni. Nel vino la vendemmia è solo l'inizio di una procedura complessa che necessita di molta competenza. Nella produzione dell'olio invece, una volta usciti da frantoio, si deve solo pensare alla corretta conservazione.

Le Buone Prassi che raccomandiamo ai produttori piccoli e grandi sono le seguenti:

In oliveto

La qualità dell'olio dipende innanzitutto dal grado di maturazione delle olive. Il periodo

ottimale per la raccolta è all'inizio dell'invasatura ossia quando i frutti iniziano a colorarsi e il nocciolo è ben formato. Le drupe raccolte dall'albero (bacchiatura o brucatura), non a terra, devono essere integre e non attaccate da mosca o altri parassiti animali. In attesa della molitura si possono stoccare in cassette o bins forati per facilitare l'aerazione, mentre sono da evitare sacchi di plastica o iuta. Un tempo si attendeva la completa maturazione nella convinzione che l'olio nelle drupe aumentasse. In realtà ciò non accade, con il passar del tempo cambiano invece i profumi e soprattutto diminuisce il tenore di sostanze antiossidanti.

I testi sono tratti con adattamenti dagli opuscoli realizzati nell'ambito dei progetti:

"Concorso l'Olio delle Colline, Paesaggi dell'extravergine e buona pratica agricola dei Lepini, Ausoni e Aurunci" - Aspol e Capol.

"Le Qualità organolettiche e salutistiche dell'Olio da Itrana" - Bando 2012 Agriturismo Provincia di Latina - Capol.

a cura di Luigi Centauri (Presidente Associazione Capol)

In frantoio

Le olive devono essere molite il più presto possibile, meglio se in giornata o al massimo entro 48 ore dalla raccolta. Grande importanza riveste la scelta del frantoio perché la tecnologia utilizzata condiziona il risultato finale. I sistemi tradizionali a presse sono da sconsigliare poiché la pasta è a continuo contatto con l'aria ed è difficile evitare la contaminazione tra le diverse partite. Quando si entra in un frantoio si deve prestare attenzione alla pulizia dei locali, delle apparecchiature e all'acqua utilizzata per il lavaggio preliminare delle olive. Nella gramolazione, che deve durare massimo 40 minuti, per salvaguardare il tenore di polifenoli, non deve esserci scambio di aria (scegliere gramole chiuse) e la temperatura (della pasta) non superare i 27°C. Durante la fase di estrazione tramite decanter bisogna prestare attenzione all'acqua aggiunta

per facilitare la separazione. I polifenoli sono idrosolubili, si sciolgono cioè in acqua non nell'olio, maggiore è la quantità di acqua aggiunta, maggiore è la perdita di antiossidanti. Ottimali sono i cosiddetti decanter a 2 fasi che non necessitano di aggiunta di acqua, mentre un buon compromesso si ha con i decanter a 2 fasi e mezzo che utilizzano molta meno acqua rispetto a quelli a 3 fasi. Anche nella centrifugazione finale non bisogna eccedere nell'aggiunta di acqua. Infine l'olio deve essere trasportato in contenitori idonei e perfettamente puliti meglio se di acciaio inox.

In deposito

L'olio ben conservato mantiene le sue caratteristiche anche per più di un anno. I contenitori più indicati sono quelli in acciaio inox. Se il prodotto non viene preventivamente filtrato è necessario porre molta attenzione

alla formazione del deposito sul fondo dei recipienti. Questo può conferire all'olio una nota sgradevole (morchia) che ne pregiudica la qualità. La temperatura dei locali deve essere costante, tra i 12 e i 15 °C. Temperature più alte favoriscono fenomeni di ossidazione, temperature troppo basse invece portano al congelamento del prodotto con perdita di polifenoli. Lo stoccaggio deve avvenire al riparo della luce e, se possibile, in atmosfera controllata, l'ossigeno a contatto con l'olio favorisce le reazioni di ossidazione. La scelta migliore è inertizzare i serbatoi con azoto, per le piccole produzioni casalinghe si possono limitare i danni tenendo sempre i contenitori il più possibile colmi.



10 REGOLE CONSIGLIATE

- 1 Controllo dello stato sanitario delle olive in campo, con monitoraggio del livello di infestazione della mosca olearia;
- 2 Le olive vanno raccolte al giusto momento di maturazione e lavorate prima possibile;
- 3 Scelta dell'epoca ottimale di raccolta ai fini qualitativi in base all'evolvere degli indici di maturazione invariata e consistenza della polpa, correlati agli indici quantitativi;
- 4 Raccolta delle olive con la massima attenzione alla salvaguardia della loro integrità;
- 5 Conservazione in cassette di plastica traforate della capacità di 20-25 kg.;
- 6 Lavorazione entro le 48 ore dalla raccolta (in giornate con temperature elevate anche entro le 24 ore);

La scelta del frantoio è molto importante:

7

- Nella gramolazione, che deve durare massimo 40 minuti, per salvaguardare il tenore di polifenoli, non deve esserci scambio di aria (scegliere gramole chiuse) e la temperatura (della pasta) non superare i 27°C.
- Controllo dei tempi delle temperature di gramolatura e di tutte le fasi del processo di estrazione;
- Efficace separazione dell'olio dell'acqua di vegetazione. Durante la fase di estrazione tramite decanter bisogna prestare attenzione all'acqua aggiunta per facilitare la separazione. I polifenoli sono idrosolubili, si sciolgono cioè in acqua non nell'olio, maggiore è la quantità di acqua aggiunta, maggiore è la perdita di antiossidanti.

8

Confezionamento in bottiglie scure ed etichettatura;

9

Conservazione in contenitori inox a basso impatto ossidativo situati in ambienti a temperatura costante tra i 15 ai 20 gradi;

10

Controllo tramite l'analisi organolettica e chimica prima dell'emissione al consumo.

LE FACCE DELLA QUALITÀ

Quando si parla di olio extravergine di oliva la qualità si fa in tre: merceologica, organolettica e salustica. L'olio è un grasso vegetale, per il 98-99% è formato da trigliceridi mentre nella restante parte si trovano circa 230 altre sostanze che fanno la differenza tra un olio commerciale a basso costo e un olio di alta qualità. Purtroppo la normativa nazionale non è abbastanza restrittiva, la maggior parte delle analisi prescritte puntano a scoprire eventuali frodi mentre le caratteristiche organolettiche sono poco considerate e quelle salutistiche completamente ignorate. Fortunatamente la qualità di un olio si può riconoscere anche senza sofisticate apparecchiature di laboratorio. L'assag-

gio dell'olio può fornire informazioni preziose che mettono i consumatori nella condizione di scegliere autonomamente.

Qualità merceologica

Con una serie di controlli analitici si stabiliscono la genuinità del prodotto, ossia l'assenza di altri oli diversi da quello di oliva, la qualità della materia prima e la corretta prassi operativa durante la trasformazione. L'acidità e il numero di perossidi sono le determinazioni più importanti. Dai risultati di queste analisi si può capire se sono state molite olive integre, se in frantoio si è operato correttamente. Bassi valori di acidità (0,2-0,3%) e perossidi

(7-8 meq O₂/kg) caratterizzano gli oli migliori.

Qualità organolettica

Un olio di qualità deve essere buono al gusto e all'olfatto. Fruttato, amaro e piccante sono i sensori caratteristici dell'eccellenza. Il primo si avverte al naso, nel caso dell'itranza può essere medio e intenso. Il profumo di oliva fresca, si unisce ad altri sensori, primo tra tutti quello di pomodoro verde. Al gusto invece spiccano l'amaro e il piccante. Un tempo il sapore forte veniva considerato un difetto, si diceva che l'olio fosse acido. In realtà non è così, quel gusto indica la presenza nell'olio dei polifenoli, le sostanze antiossidanti che conferiscono al prodotto importanti proprietà salutistiche.

Qualità salutistica

L'olio è un grasso vegetale caratterizzato da un alto valore di acidi grassi monoinsaturi. Tra questi l'acido oleico è quello contenuto in maggiore concentrazione, nell'itranza spesso supera il 75%

del totale. Si tratta di una molecola che nelle giuste proporzioni ha effetti benefici sull'organismo, primo tra tutti la riduzione nel sangue del colesterolo cattivo (LDL). Nell'olio sono contenuti anche degli antiossidanti naturali detti polifenoli, responsabili delle note di amaro e piccante, che hanno un'importante funzione biologica. Questa classe di composti è contenuta naturalmente nel frutto ma la maggior parte, oltre il 97%, si perde durante il processo di estrazione. In collaborazione con il Dipartimento di scienze economico-estimative e degli alimenti, sezione di tecnologie e biotecnologie degli alimenti dell'Università degli Studi di Perugia è stato messo a punto un progetto per studiare le variabili che influenzano la concentrazione finale degli antiossidanti nell'olio estratto dall'itranza. Il Dipartimento di scienze e biotecnologie medico-chirurgiche di Latina dell'Università La Sapienza sta invece conducendo una ricerca per valutare l'effetto sulle cellule tumorali dell'estratto di polifenoli della stessa cultivar.

COME SI RICONOSCE UN OLIO EXTRA VERGINE DI QUALITÀ

Sicuramente non leggendo l'etichetta, sono tutte uguali. Bisogna affidarsi ai propri sensi, all'olfatto e al gusto. La vista non gioca un ruolo importante: il colore non dice nulla sulla qualità dell'olio, giallo o verde che sia, può essere buono o meno buono. Innanzitutto, un olio buono ha un buon profumo. Sembra scontato ma non lo è affatto. Molti infatti non conoscono il profumo di un olio buono. Ricordano ad esempio l'odore dell'olio del nonno, dell'olio che si usava in cucina quando erano bambini, ma non è scontato che quell'olio era di qualità. È importante sottolineare infatti che genuino

non è sinonimo di qualità dell'olio. Non perché un olio è fatto in modo artigianale, da un produttore che conosce i suoi alberi uno ad uno, che molisce nel piccolo frantoio di paese, questo è sicuramente extra vergine. Il consiglio quindi è, come primo approccio, di chiedere aiuto ad un esperto e scegliere un olio che ha ottenuto buoni piazzamenti nei concorsi. Il passo successivo è confrontarlo con un olio comprato in offerta al supermercato. Le differenze saranno evidenti. Poi si potrà passare all'assaggio dell'olio. Basta metterne un po' in bocca e se l'olio è di qualità si avvertirà un gusto amaro e un

piccante nella gola che possono essere anche molto pronunciati. Bene, lungi da essere difetti, queste sensazioni indicano che nell'olio sono presenti antiossidanti. Semplificando si può dire che maggiori sono questi sentori, maggiore è il contenuto di polifenoli. Quindi, se un olio è amaro e piccante, è un olio di qualità, non un olio da portare indietro al produttore. Facile vero? Se dopo questa esperienza il consumatore vorrà approfondire, per lui si aprirà un mondo. Di olive esistono centinaia di varietà ed ognuna ha delle caratteristiche peculiari. Ci sono quelle che donano sentori di pomodoro, altre di mandorla, altre di carciofo, erba aromatiche e molto ancora. È necessaria una guida per cogliere questa sfumatura ma le occasioni di partecipare ad un corso non mancano. Concluso il discorso generale, parliamo brevemente dell'olio della provincia di Latina. Nell'area la varietà predominante è l'Itra-

na che si trova in pressoché tutti i comuni olivicoli dell'area. In passato era conosciuta soprattutto come oliva da mensa, la famosa oliva di Gaeta non è altro che un'oliva Itrana completamente matura, quindi nera, deamarizzata prima con sola acqua e poi in salamoia. Già nel XV secolo era conosciuta fuori dai confini. Da circa un decennio sta facendo molto parlare tra gli addetti ai lavori anche l'olio ottenuto dall'Itrana. Regolarmente produttori locali salgono sui podi dei più importanti concorsi nazionali. L'Itrana è una varietà a maturazione scalare e tardiva, il periodo migliore per la raccolta va da fine ottobre a gennaio. Quando le olive vengono raccolte precocemente, ossia non ancora completamente mature, donano un olio dalle caratteristiche di pregio che può essere apprezzato sia dagli esperti che dai consumatori. Al naso spicca un sentore di pomodoro verde molto accentuato che si accompagna da un livello

medio-alto di profumi in generale. Alla bocca il sentore è ancora evidente e si accompagna a note di amaro e piccanti decise ma mai troppo pronunciate. Segno questo che la concentrazione di polifenoli è importante ma non tale da comprometterne l'uso in cucina. Quando si valuta un olio, quando si sceglie un olio per la cucina, bisogna cercare un compromesso tra le qualità salutistiche e quelle organolettiche. In commercio si possono trovare oli con concentrazioni altissime di polifenoli ma che al gusto risultano molto amari e piccanti rendendone difficile l'uso. Il sapore del cibo infatti risulta alterato. Come in tutte le cose quindi, la scelta migliore sta nel mezzo: per un utilizzo quotidiano è bene scegliere un olio mediamente amaro e piccante capace di garantire il giusto apporto di antiossidanti senza compromettere il gusto degli alimenti. L'olio di Itrana risponde a queste caratteristiche.



L'ASSAGGIO PROFESSIONALE DELL'OLIO

Per valutare – e certificare – le caratteristiche di un olio non basta uno strumento analitico. Sono indispensabili uomini e donne dall'olfatto e dal gusto sensibili e allenati. La tecnologia ha fatto tanti passi avanti ma ancora non è riuscita a sostituire naso e bocca in questo delicato compito. Se un olio è DOP, extravergine, vergine, lampante, oltre alle determinazioni di laboratorio, sono gli esperti dell'assaggio a stabilirlo. Si chiamano panel, sono iscritti nell'Elenco nazionale dei tecnici ed esperti degli oli di oliva vergini ed extravergini e diventano professionisti dell'assaggio dopo un percorso formativo. Attualmente operano

in provincia di Latina circa sessanta panel che sotto l'insegna del Capol, Comitato di assaggio professionale riconosciuto dal MIPAF ai sensi del Reg. (CEE) 2568/91, opera presso la sala panel della Camera di Commercio di Latina con la direzione del Capo panel C.O.I. Giulio Scatolini. La stessa associazione organizza regolarmente corsi di assaggio, degustazioni guidate, incontri e convegni sul tema dell'analisi sensoriale dell'olio di oliva.

Il metodo di assaggio (panel test) è rigidamente codificato per ridurre al minimo le variabili soggettive. Ogni aspetto è standardizzato dal Consiglio oleicolo internazionale

(COI): il bicchiere da utilizzare, la sala panel, la procedura da seguire, le note positive e negative riscontrabili, le schede di valutazione. La seduta di assaggio è guidata da un capo panel che coordina il lavoro di 8-12 assaggiatori. La tecnica prevede un primo esame olfattivo e un successivo esame gustativo.

Esame olfattivo

Dopo aver riscaldato il campione a 28 °C, si porta al naso per valutare i pregi e gli eventuali difetti. Si inspira intensamente diverse volte per individuare tutte le componenti olfattive. Ai diversi sentori (fruttato, foglia, pomodoro, mandorla...) viene assegnato un valore numerico in base all'intensità (da appena percettibile a molto intenso). Il fruttato può essere verde, tipico delle olive molite precocemente, o maturo.

Esame gustativo

Si introduce in bocca una quantità di olio pari ad un cucchiaino da caffè, si spande sulla lingua e su tutto il palato. In questa fase l'assaggiatore si concentra sulle note di amaro (in fondo la lingua) e piccante (soprattutto in gola e sulle gengive). Infine si vaporizza aspirando rapidamente aria attraverso i denti. Così facendo si percepiscono gli aromi secondari e le sensazioni retro-olfattive, ossia i sentori percepiti per via retro-nasale. L'olio viene poi espulso e, prima di un altro assaggio, al fine di pulire la bocca, si mastica un pezzettino di mela e si beve poca acqua a temperatura ambiente.

*Gli oliveti dei monti
Lepini, Ausoni e Aurunci
caratterizzati dalla cultivar Itrana
oggi, per la quasi totalità,
sono condotti
dagli eredi di chi li impiantò.
La loro tutela vuol dire difesa
di un prodotto eccezionale,
sia per le qualità organolettiche
che salutistiche;
vuol dire mantenimento e sviluppo
di una storia, di una cultura,
di un'economia, di un ambiente, di un paesaggio.
In una parola, della nostra vita.*

