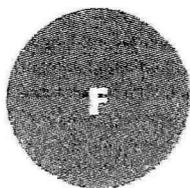


Orgoglio italiano

Eleonora Cozzella

Un alimento straordinario per il gusto per la salute ma cui per ignoranza spesso non vogliamo pagare il giusto prezzo. E compriamo quello estero. Ma eccellenza e varietà del nostro sono indiscutibili



ruttato, speziato, più o meno o amaro, piccante o delicato. L'olio nella percezione dei consumatori è passato da grasso da aggiungere al cibo in funzione energetica ad alimento in grado di amplificare sensazioni: si degusta, si sceglie quello più adatto all'ingrediente con cui dovrà sporsarsi, si va alla ricerca di varietà tipiche e locali. Una rivoluzione gourmet degli ultimi 20 anni, legata anche alla presa di coscienza del suo ruolo nella decantata dieta mediterranea.

Ma la rivoluzione sembra restare comunque di nicchia, se ancora sugli scaffali l'extravergine si sceglie in cerca del prezzo più basso.

«Una bottiglia di birra artigianale in pizzeria costa anche 15 euro e finisce in 10 minuti. Eppure far passare il messaggio che l'olio si debba pagare il giusto è più difficile», dice Fausto Borella, presidente dell'accademia Maestro d'olio, che si batte perché si riconosca l'eccellenza in termini di sapore e di benefici sulla salute.

«L'olio d'oliva è un alimento che può riservare incredibili soddisfazioni al palato», continua Borella, «Non ha senso rovinare una fragrante minestra di verdure, un delicato branzino, una pastina per i bambini, una superba tartare con dell'olio non all'altezza. Nessuno berebbe a tutto pasto un vino che sa di tappo, ma spesso si usa un olio difettoso. Annullando anche i vantaggi per l'organismo».

Assurdo risparmiare sul più nobile dei grassi vegetali anche secondo Mauro Saggion, coautore con Nicola Di Noia del libro *Il raccolto dei racconti - Storie di olivi, olive e olio extravergine d'Italia*. Per il sommelier dell'olio, il problema è culturale e sta nell'influenza esercitata dalla comunicazione pubblicitaria, che «ha saldato i sapori e le immagini seducenti di un tempo antico a prodotti di scarsa qualità, realizzati industrialmente». Un equivoco che «ha impedito che nei consumatori si avviasse

un processo di consapevolezza necessario a mettere in discussione le caratteristiche di un prodotto industriale scadente, sia pur vestito di tradizione, e paragonarlo con un prodotto artigianale d'eccellenza, ma difficile da intercettare nei circuiti commerciali».

Nel caso dell'olio, poi, a scarso sapore corrispondono scarse qualità nutraceutiche. Sì, perché, come sottolineato dalle pubblicazioni scientifiche dei membri di Anapoo (Associazione nazionale assaggiatori professionisti olio di oliva) l'extravergine è ricco di polifenoli, vitamina E e provitamina A, con funzione antiossidante. Inoltre, grazie alla composizione acida contribuisce a diminuire il colesterolo totale aumentando il colesterolo cosiddetto buono e svolge un effetto protettivo su arterie, stomaco e fegato. A patto però che la bottiglia contenga ciò che promette.

L'olio di oliva extra vergine è solo quello ottenuto dal frutto dell'olivo mediante processi meccanici e non ha subito alcun trattamento diverso da lavaggio, decantazione, centrifugazione e filtrazione (esclusi dunque gli oli ottenuti con l'uso di solventi o coadiuvanti ad azione chimica o biochimica) con un'acidità libera espressa in contenuto di acido oleico che non può superare lo 0,8 g su 100 grammi.

Nonostante le norme parlino chiaro, c'è sempre però in agguato il taroccamento. Si susseguono i sequestri da parte dei Nas di bottiglie non sincere: o perché non contengono solo la spremuta delle olive

o perché barano sulla provenienza, millantando nobili origini (il toscano è il più falsificato).

Nel nostro Paese siamo circa 60 milioni e secondo dati Ismea ogni italiano consuma in media 12 litri d'olio, per un totale di 720 mila tonnellate. «Ora», dice Borella, «se la produzione nazionale è di circa 300 mila tonnellate, di cui un terzo destinato all'esportazione, è facile dedurre che spesso in casa non abbiamo olio italiano. Non necessariamente è un problema. Basta saperlo».

Come andare sul sicuro? Considerare che il prezzo non può essere inferiore ai 15-20 euro al litro, oltre naturalmente a leggere con attenzione l'etichetta che dà utili informazioni sulla provenienza delle olive. Un trucco suggerito da Borella: «La congiunzione

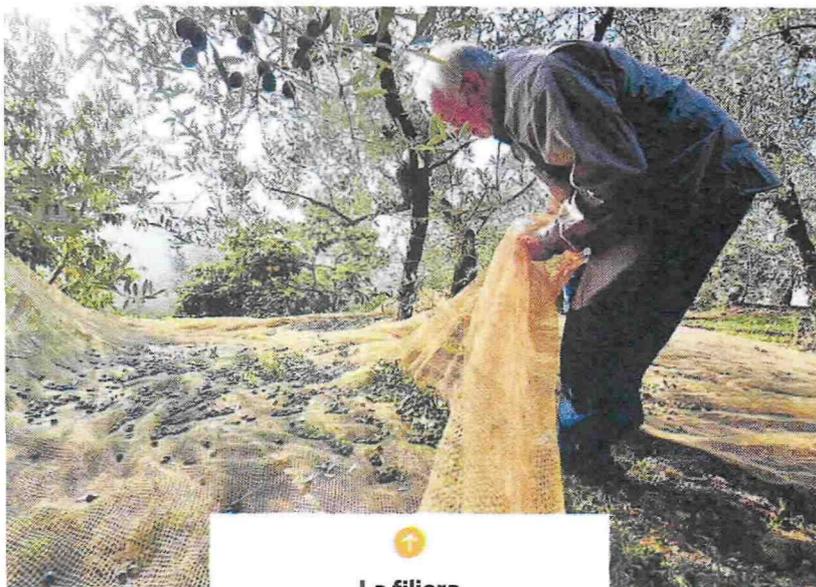
e fa capire che l'azienda è seria. Prodotto e confezionato dall'azienda tal dei tali vuol dire che sono molitori e imbottiglieri e seguono dunque tutta la filiera». Ancora, fidarsi di Dop e Igp che "sono un buon cappello legislativo" e aiutano il made in Italy.

A proposito, per l'Italia in generale è stata una buona annata in termini quantitativi, anche se non dappertutto. Molto bene il Sud, a macchia di leopardo la Toscana, peggio al Nord, dove una serie di grandinate ha danneggiato molte olive. Con la Puglia a far da traino (dal tacco della penisola quasi il 60% della produzione nazionale), secondo i dati di Cia-agricoltori Italiani, Italia Olivicola e Associazione italiana frantoiani oleari (Aifo), l'Italia produrrà, oltre 330.000 tonnellate di olio, raddoppiando quasi la produzio-

ne dell'anno scorso.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Ricco di polifenoli, provitamina A e vitamina E, è antiossidante, aumenta il colesterolo buono facendo diminuire quello totale e protegge arterie, stomaco e fegato. Ma deve essere buono: a scarso sapore corrispondono scarse qualità nutraceutiche



La filiera

Dalla raccolta a mano (in foto) all'imbottigliamento, preferite le etichette che indicano "Prodotto e confezionato dall'azienda". Che il produttore sia anche confezionatore è ulteriore garanzia di qualità



Rigoglioso
Secondo le previsioni, quest'anno l'Italia produrrà oltre 330mila tonnellate di olio (in foto, una fase della raccolta)

Da Nord a Sud, le varietà da degustare

Le cultivar in Italia sono circa 500, con diffusione regionale. Ne abbiamo scelte sei per raccontare che olio danno, e come abbinarlo



Frantoio Amaro e piccante per zuppe e carpacci

FRANTOIO, di colore verdolino con toni giallo dorati, limpido. Al naso si apre intenso e persistente con note spiccate di toni vegetali; al gusto è ricco di note verdi di carciofo e sentori di erbe di campo. Amaro e piccante abbastanza spiccato ed equilibrato in chiusura. Ottimo, per le sue caratteristiche, sul carpaccio di carne, zuppe di legumi e di funghi, e carni rosse grigliate.

Moraiolo Note vegetali per primi e pesce

MORAIOLO, con oliva al giusto grado di maturazione o seminvaia, si presenta limpido, corposo, di colore verde, quasi smeraldo, con riflessi giallo dorati; un olio dalla grande complessità ed eleganza, al gusto è di forte personalità caratterizzato da note vegetali di erbe di campo, cardo e mentuccia, con toni amaro piccanti. Ideale su primi piatti, arrostiti, zuppe di pesce e funghi alla griglia.

Leccino Dolce e amarognolo per piatti delicati

LECCINO, al giusto grado di maturazione, si presenta alla vista di colore giallo dorato, limpido. Mediamente intenso ed elegante all'olfatto, con sentori vegetali. Al gusto è armonico, piuttosto dolce, attenuato nei toni amari e piccante con frutta secca in chiusura. Perfetto su minestrone di verdura, legumi al vapore e pesci nobili.

