

Occhio al prodotto

## Che significa "olio di oliva"?

Altra domanda frequente: "olio di oliva? Ma non è tutta la stessa cosa? Che differenza con l'extra?". Cerchiamo allora di dare qualche elemento di chiarezza e semplicità. L'"olio di oliva" in commercio è composto da olio di oliva raffinato, cioè quello che deriva dalla raffinazione dell'olio "lampante" addizionato di un "taglio" di olio extra vergine. Normalmente abbiamo 85-90% di olio raffinato e 10-15% di olio extra vergine. Che vuol dire *raffinazione*? Si tratta di un processo industriale composto da tre fasi: deacidificazione, decolorazione, deodorazione.

La **de-acidificazione** consiste nell'abbattimento dell'acidità in eccesso nell'olio. Come detto in precedenza, gli olii che hanno una acidità più alta e/o caratteristiche organolettiche scadenti (i cosiddetti "lampanti", cioè buoni per lampada e non per consumo), non rientrano negli olii commestibili, e quindi devono subire la raffinazione per diventarlo.

Le tre fasi della raffinazione consentono di trasformare un olio immangiabile in un prodotto molto neutro, quasi incolore ed insapore: il cosiddetto "raffinato" (o "rettificato").

L'abbattimento dell'acidità in eccesso si effettua mescolando l'olio alla soda. Essa si lega all'acido grasso in eccesso e forma delle paste "saponose" che si chiamano così proprio perché possono essere adoperate per produzione di saponi. I vecchi ricorderanno che, in tempo di guerra, molti producevano il sapone in casa facendo bollire ossa e scarti animali il cui acido grasso, addizionato a soda

diventava il sapone di casa dopo l'essiccazione. La de-acidificazione è sostanzialmente questo.

La **decolorazione** è applicata quando l'olio ha delle tonalità particolarmente scure, e quindi, attraverso il passaggio attraverso terre decoloranti in appositi recipienti, si ottiene una tonalità giallo paglierino molto più adatta ad un prodotto alimentare.

La **deodorazione**, come dice il nome stesso, vuol dire correggere una delle caratteristiche organolettiche più importanti in un olio. Se il prodotto (e la cosa è molto frequente) ha subito danni tali da renderlo fortemente odoroso, irrancidito e quindi non commestibile, lo si fa attraversare da vapore acqueo in contro corrente. L'olio si introduce infatti dalla sommità della colonna di deodorazione e lo si vaporizza in modo da aumentare al massimo la superficie di contatto nella massa; mentre esso cade verso il basso per forza di gravità, incontra il vapore acqueo che sale e lo attraversa, portandosi dietro le particelle odorose in eccesso.

Terminata la raffinazione, il risultato è l'olio *raffinato*.

Ha una acidità bassissima (0,1 - 0,2%), colore giallo pallido, odore quasi inesistente.

E' però molto delicato, in questa fase.

Lo stoccaggio, il trasporto, il carico e lo scarico devono essere fatti con molta cautela, perché è facilmente aggredibile non solamente dai nemici naturali (caldo e luce), ma anche da possibili inquinamenti da altri oli o residui vari in cisterne e tubi.

Le grandi raffinerie di olii alimentari, che sono attrezzate per

lavorare quantità significative di olio lampante non sono poi molte in Italia, e quindi esse forniscono di raffinato, a rotazione ed a seconda dei momenti di mercato, un po' tutte le aziende che noi conosciamo grazie ai loro marchi famosi, e naturalmente anche le sconosciute.

Ognuna di queste aziende ha poi il suo "tocco", nel senso che l'aggiunta di olio extra vergine all'olio raffinato è lasciata alla discrezione del singolo confezionatore. Sarà lui che stabilirà, in base a criteri di sua esclusiva valutazione, quale "taglio" fare per ottenere il risultato finale che a lui pare più confacente alla sua clientela, al suo marchio, ai suoi gusti, alla sua convenienza. E' infatti questa componente che dà il gusto all'olio di oliva messo in commercio.

In generale, comunque, l'andamento dei consumi del cosiddetto "olio di oliva" è in calo, mentre è in crescita o comunque stabile il consumo dell'olio extra vergine di oliva. Questo perché la differenza di prezzo al consumo tra i due olii non è poi così marcata a favore dell'olio di oliva, dato che si trovano in commercio molti extra vergini a prezzi anche inferiori all'olio di oliva. Di conseguenza il consumatore tende a preferire un olio che non ha subito lavorazioni, l'extra vergine, appunto.

Va anche corretto un errore che molte persone fanno: non sono pochi quelli che credono che l'extra vergine sia "troppo grasso", mentre pensano che l'olio di oliva sia più digeribile. Mi spiace deluderli.

In realtà entrambi i tipi di olio sono 100% materia grassa (come pure un litro di olio di semi!) e la



digeribilità è sostanzialmente la stessa. Tuttavia i componenti aromatici, intatti nell'extra vergine proprio perché non ha subito lavorazioni a caldo, sono quelli che si percepiscono al gusto, e spesso danno la sensazione di "pesantezza" mentre essi sono, in realtà, la parte più salutare dell'olio che stiamo mangiando. Questa è un'altra delle ragioni per cui l'olio extra vergine di oliva andrebbe sempre consumato a freddo, su insalate varie o aggiunto su pasta e minestrone già nel nostro piatto, perché quando viene cotto esso perde rapidamente tutti i componenti aromatici che sono volatili per natura, e quindi lo si riduce praticamente al livello dell'olio di oliva normale.

Il consiglio, pertanto, è quello di usare olio extra vergine di oliva a crudo (magari anche sul pane..) e cuocere con olio di oliva.

**Importantissimo!!!** Mai usare la fiamma del gas troppo alta quando si mette sul fuoco una padella con olio (sia esso di semi o di oliva). Anche se le ricette prevedono la cottura dei cibi "con olio ben caldo", è assolutamente **imperativo** portare l'olio ad una temperatura adeguata mediante **LENTO**

riscaldamento. Spessissimo la signora commettono invece un errore tremendo per la salute loro e della famiglia: azionare la manopola del gas al massimo e portare in brevissimo tempo l'olio a saltellare in padella. Questo significa distruggere le molecole di acido grasso (ecco perché l'olio emette fumo) e generare sottoprodotti da surriscaldamento che possono essere addirittura cancerogeni. Infatti i residui di combustione eccessivamente spinti formano (ad esempio nella carne "violenta" sul barbecue) particelle del tutto simili a quelle di cui tanto sentiamo parlare quando ci dicono che l'aria è carica di "micro-polveri" da inquinamento. "Dulcis in fundo": uno degli effetti più negativi "in padella", derivanti dall'eccessivo riscaldamento degli oli è l'ACROLEINA, un composto chimico altamente tossico che, nella prima guerra mondiale, veniva miscelato ai gas asfissianti per le sue caratteristiche velenose. Capito perché non si deve stressare l'olio? Più chiaro di così!?!

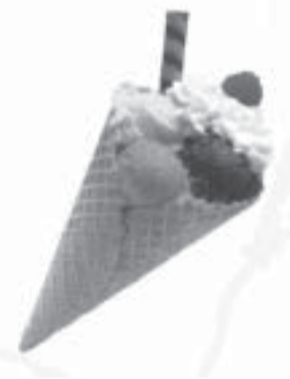
Pietro Pero

(nel prossimo numero tratteremo: Le conserve vegetali)

Fabbrica  
PASTICCERIA



GELATERIA



Un mare di gelato,  
cassate e semifreddi  
confezionati  
artigianalmente,  
Vi aspettiamo!

VIA CANTORE, 113 R. - GE-SAMPIERDARENA

TELEFONO 010.645.15.87

Domenica e festivi: aperto tutto il giorno