

**Agriturismo Fattoria La Prugnola**

<http://www.laprunola.it>



## LA PIANTA DELL'OLIVO

Le caratteristiche morfologiche della pianta possono variare molto in funzione della varietà, del terreno, la pendenza e delle forme di allevamento.

Le foglie, sempreverdi, di forma ovale, hanno colore biancastro sulla pagina inferiore; i fiori sono piccoli, di colore bianco verdastro e si presentano uniti a grappolo in quantità abbondante durante la fase della migiolatura (intorno a maggio - giugno). Solo una piccola percentuale dei fiori si trasforma in frutto.

Le olive cominciano a svilupparsi nel corso dell'estate, e raggiungono intorno a settembre la fase detta dell'invaatura, ed ha inizio l'effettiva maturazione con il mutamento del colore verso il bruno.

La maturazione completa viene raggiunta nelle nostre zone in un periodo compreso tra ottobre e dicembre.

Il frutto raggiunge la massima dimensione e l'olio il livello più alto.

Da un certo punto in poi la resa in olio delle olive aumenta solo apparentemente. La massima produzione di olio coincide all'incirca con la fine di novembre e l'inizio di dicembre, successivamente sono altri due fenomeni che influiscono sull'olio estratto: la disidratazione del frutto che porta ad un aumento della resa e l'aggregazione all'interno dell'oliva delle goccioline d'olio in gocce più grandi che rendono l'estrazione più agevole.

## LA CLASSIFICAZIONE DELL'OLIO D'OLIVA

L'Olio d'Oliva in base alla definizione delle legge italiana si trova in vendita in diverse categorie merceologiche che si distinguono fra loro fondamentalmente per 3 parametri:

1. **MATERIA PRIMA DI PARTENZA:** le olive, la sansa o altri oli
2. La **TECNOLOGIA DI PRODUZIONE**, che può essere per:
  - a. Estrazione meccanica a partire dalle olive (si tratta di processi che a temperatura controllata non causano alterazioni dell'olio, come lavaggio, decantazione, centrifugazione e filtrazione) (**OLIO OLIVA VERGINE**)
  - b. Estrazione con solventi chimici a partire dalla sansa\* di olive
  - c. Raffinazione (riesterificazione ecc.) di oli che tal quali non sono adatti al consumo.
  - d. Miscela di 2 o più delle categorie precedenti.
3. **L'ACIDITA' LIBERA** espressa in acido oleico (si ricorda che questo è un parametro che **NON** è rilevabile al semplice assaggio, ma solo mediante analisi chimica del prodotto).

E' fondamentale ricordare che l'olio d'oliva è, il primo prodotto alimentare per cui l'analisi sensoriale, basata sul sistema del Panel Test (particolare metodologia analitica standardizzata che vede operare un gruppo di assaggiatori selezionati, istruiti ed allenati), costituisce una discriminante merceologica.

Nel caso dell'extra vergine (IGP) è stata introdotta un nuovo requisito merceologico, non solo deve essere prodotto dalle olive, e non deve essere alterato da processi chimici, quindi da olive buone, altrimenti si alza l'acidità, ma deve essere anche "buono"! Ebbene sì. Perlomeno non deve essere cattivo. Quindi se anche sarà il consumatore finale a decidere quali caratteristiche incontrano o meno il suo palato non potrà avere caratteristiche oggettivamente negative

**OLI D'OLIVA VERGINI:** Ottenuti dal frutto dell'olivo mediante processi meccanici (vedi a.)

A parità di processo produttivo possono essere distinte 4 categorie in base all'acidità libera:

OLIO D'OLIVA VERGINE EXTRA: Acidità Libera inferiore a 0,8 % e nessun difetto all'esame organolettico effettuato da un panel test riconosciuto.

OLIO D'OLIVA VERGINE: Acidità inferiore a 2 %

OLIO D'OLIVA VERGINE CORRENTE: Acidità inferiore a 3,3 %

OLIO D'OLIVA VERGINE LAMPANTE: Acidità superiore a 3.3 %

OLI D'OLIVA: Contengono Olio d'Oliva Raffinato

OLIO D'OLIVA RAFFINATO: Ottenuto dalla raffinazione di oli di oliva vergini, la cui acidità finale non può eccedere lo 0,5 %. La raffinazione è una lavorazione che compromette la parte aromatica caratteristica degli oli di oliva atti al consumo).

OLIO D'OLIVA: Ottenuto da un taglio d'Olio d'Oliva Raffinato e oli d'Oliva Vergini escluso Il Lampante (quindi o extra o vergine o corrente), la cui acidità non superi 1.5 %.

Da notare che non è indicata una quantità minima di Olio Vergine che deve comporre la miscela.

OLIO DI SANSA\* D'OLIVA: Ottenuti dalla sansa di olive con estrazione

OLIO DI SANSA D'OLIVA GREGGIO: ottenuto mediante trattamento con solvente di sansa d'oliva

OLIO DI SANSA D'OLIVA RAFFINATO: a partire dal precedente mediante raffinazione con acidità non superiore a 0,5 %.

OLIO DI SANSA D'OLIVA: Ottenuto dal taglio di Olio di Sansa d'Oliva Raffinato e di Oli d'Oliva Vergini escluso il Lampante, la cui acidità non può eccedere 1,5 %. Anche in questo caso non è indicata una quantità minima di Olio Vergine che deve comporre la miscela.

\*La Sansa è la pasta di olive che resta dopo l'estrazione meccanica dell'olio e contiene ancora un 7-8 % di olio che può essere estratto solo con solventi chimici.

Tutte queste classificazioni potrebbero creare molta confusione, ma credo sia utile leggerle attentamente almeno una volta. Non serve molto altro per capire perché un Olio d'Oliva costi meno di un Olio di Oliva Vergine.

La raffinazione è un processo che rende l'olio una materia grassa inerte, priva di molte di quelle caratteristiche salutistiche tanto decantate ultimamente.

## COMPOSIZIONE DELL'OLIO

Gli oli vegetali sono fondamentalmente formati da composti gliceridi (95-99,7%), acidi monoinsaturi (77%), polinsaturi (8,7%) e saturi (4,3%), e dai composti minori (0,3-5%) che giocano un ruolo importantissimo, sia dal punto di vista organolettico nutrizionale sia da quello analitico.

Alla formazione del colore di un olio d'oliva contribuiscono un gran numero di pigmenti liposolubili.

Al prevalere delle clorofille avremo oli verdi, mentre una maggioranza di caroteni e carotenoidi ci darà oli dal colore giallo più o meno intenso.

Le sfumature aromatiche evidenziabili con il naso e la bocca sono determinate da molteplici composti volatili aromatici e dai polifenoli. Queste sostanze derivano da particolari composti presenti nelle olive che in seguito a processi idrolitici divengono parzialmente solubili nell'olio. In molti oli appena franti tende a prevalere l'amaro, piccante ed astringente.

La parte più importante e significativa per quanto riguarda gli effetti sulla salute riguarda proprio quella frazione così piccola (detta frazione insaponificabile, è infatti l'unica parte non grassa, con la quale non è possibile produrre il sapone). L'olio nuovo è il migliore in quanto il tempo porta all'ossidazione e alla precipitazione di questa parte così attiva.

Basta pensare all'olio come ad un succo di frutta, il meglio lo dà appena spremuto!

## LA TRASFORMAZIONE

L'estrazione dell'olio - L'operazione si può dividere in tre/quattro fasi principali: frangitura, gramolatura (indispensabile per il metodo "continuo"), spremitura e separazione acqua/olio.

Frangitura - Frangere (da cui il nome frantoio) vuol dire letteralmente rompere: in questa fase infatti la polpa e i noccioli delle olive vengono lacerati a fondo attraverso

le molazze (l'antica macina dalle ruote di pietra) o i moderni frangitori a martelli o a dischi ruotanti. Si ottiene così una pasta di olive formata da polpa e nocciolo entrambi frantumati.

**Gramolatura** - Consiste in un continuo e prolungato rimescolamento della pasta ottenuta. Ciò favorisce l'unione delle goccioline d'olio in gocce sempre più grandi, tali che queste si separino più facilmente nella fase seguente dalla parte solida. Utilizzando in seguito il metodo di estrazione moderno è inevitabile dover riscaldare la pasta ad una determinata temperatura. La cosiddetta "spremitura a freddo" prevede una temperatura massima di 27 °C.

**Spremitura (separazione liquido/solido)** - Una volta pronta la pasta di olive si procede alla fase dell'estrazione vera e propria, che porta alla separazione delle tre componenti della pasta, ossia sansa, acqua di vegetazione e olio. Esistono vari metodi per giungere al prodotto finito.

Il più tradizionale dei sistemi è l'estrazione per pressione meccanica: la pasta viene posta sui dischi di fibra vegetale (i fiscoli, che oggi sono fatti più spesso di materiali sintetici) e i dischi vengono impilati su carrelli e intervallati da dischi di acciaio per uniformare la pressione. Il carrello caricato viene posto sotto la pressa, dove la pressione, crescendo nell'arco di circa un'ora, fa fuoriuscire la componente liquida oleosa (mosto oleoso, ovvero olio e acqua di vegetazione). La parte solida che resta aderente ai fiscoli è la sansa. Questa è un ottimo combustibile, e contiene ancora dal 5 al 8% di olio, che potrà essere separata solo con l'impiego di particolari solventi, con procedimento analogo a quello utilizzato per gli oli di semi.

Il sistema estrattivo oggi maggiormente usato è quello per centrifugazione (decanter) e sfrutta il diverso peso specifico dei singoli componenti. La pasta fluidificata con acqua corrente viene immessa in grosse centrifughe.

Le elevate velocità raggiunte nel decanter, portano alla separazione delle tre componenti: olio, acqua di vegetazione e sansa.

Un altro metodo, la percolazione sfrutta la diversa tensione superficiale che l'olio possiede rispetto all'acqua di vegetazione. Lamine di metallo inossidabile vengono ritmicamente immerse nella pasta di olive e il liquido che aderisce alla loro superficie viene progressivamente raccolto. Con questo sistema si estrae solo una piccola percentuale d'olio. La parte rimanente viene separata col sistema centrifugo.

**Separazione olio/acqua di vegetazione** - Questa è l'ultima fase. Utilizzando il diverso peso specifico (l'olio è più leggero dell'acqua) è possibile quindi separare l'olio dall'acqua di vegetazione. L'olio ottenuto, non è perfettamente trasparente, ma leggermente torbido, opaco. È perfettamente commestibile, crudo emana un profumo

molto intenso di olive, comunque è preferibile lasciarlo a riposo qualche mese, cosicché possa decantarsi. Le sostanze estranee si depositano così sul fondo, producendo piccole tracce di "impurità". Queste non sono altro che piccolissime particelle di acqua che il separatore non è riuscito a separare e che quindi sono state trascinate con l'olio.

## CARATTERISTICHE DELL'OLIO

L'olio d'oliva ha delle qualità eccezionali che variano a seconda della zona in cui viene prodotto. Contiene carotene, tocoferoli, fosfolipidi e sostanze che proteggono e aiutano l'organismo umano come acidi grassi e proteine. Oltre ad avere un'ottima digeribilità e assorbimento, aiuta anche la digestione. Le qualità di questo prodotto aiutano l'organismo degli individui di qualsiasi età. Per apprezzare ed assimilare le sue qualità, davvero uniche e insostituibili, è consigliabile utilizzarlo sia a crudo, per insalate e condimenti, che cotto e per le frittiture. Gli aromi presenti nell'olio, rendono i cibi particolarmente gustosi.

L'olio di oliva extra vergine quindi non è solo una delizia per il palato. Fa anche bene alla salute. Questo prezioso alimento, grazie all'elevato contenuto di acido oleico, protegge cuore e arterie, rallenta l'invecchiamento cerebrale, previene l'arteriosclerosi. Abbassa il livello del colesterolo LCL (il colesterolo "cattivo"), mentre innalza quello HDL ("buono"), e, soprattutto, combatte i radicali liberi.

È un alimento fondamentale nella dieta dei bambini, viene facilmente digerito dall'organismo perché la sua percentuale di acidi grassi è molto simile a quella del latte materno; è particolarmente indicato nella dieta di chi fa sport perché è fonte di energia prontamente digeribile ed è essenziale nell'età senile in quanto limita la perdita di calcio nelle ossa. È ricco di grassi di origine vegetale molto importanti per dare energia e salute al nostro organismo.

È di fondamentale importanza sapere che per garantirsi queste proprietà l'olio deve essere extra-vergine d'oliva e quindi:

1. Ottenuto da un frutto, mentre tutti gli altri oli sono ottenuti da semi;
2. Estratto da olive con mezzi meccanici, al contrario degli oli che vengono estratti tramite prodotti chimici (normalmente solventi);
3. È immediatamente commestibile in quanto non ha bisogno di alcun processo di rettificazione chimica;
4. Conservare integro tutto il patrimonio nutrizionale che posseduto dal frutto.

Spesso un olio con queste proprietà presenta alcune caratteristiche organolettiche ben riconoscibili, che dovremmo allenarci a riconoscere ed individuare in un olio "buono".

Purtroppo non sempre la percezione del consumatore su cosa è buono corrispondono all'effettiva qualità del prodotto. La prima falsa credenza che va sfatata è quella che "un olio non è buono perché pizzica e quindi è acido". Niente di più fuorviante.

Ormai ci hanno insegnato che un olio buono ha bassa acidità, ma bisogna precisare che questa è una caratteristica non rilevabile a livello organolettico, ma solo con esami di laboratorio.

Al contrario sono proprio le sensazioni di amaro e di pizzicore che sono sinonimo di qualità dell'olio, e indicano la presenza di tutte quelle sostanze così preziose per la nostra salute che abbiamo visto fino ad ora.

### COME COSERVARE L'OLIO

Un buon olio d'oliva dà il meglio dopo 4-6 mesi di maturazione, ma dopo 20-24 mesi può aver perso gran parte della sua fragranza e freschezza. L'olio non si guasta ma può perdere molte delle sue componenti, vitamina E, ed altri antiossidanti, cambia il suo aroma e sapore.

Poiché il calore, gli sbalzi di temperatura, l'aria e la luce ne provocano la rapida ossidazione, l'olio va sempre conservato in un contenitore ben chiuso, al buio, ad una temperatura possibilmente costante di circa 14° C.

È preferibile usare dei recipienti di acciaio inox, molto facili da lavare anche solo con acqua, sicuramente impermeabili alla luce e molto più igienici di altri contenitori o il vetro.