
Come capire se l'olio d'oliva è di buona qualità?

Lun 25/07/2022 - 11:24

In termini di olio d'oliva è proprio vero che la qualità ha il suo prezzo. Per meno di dieci euro al litro non si potrà, infatti, acquistare un olio particolarmente buono. Questo è dovuto al fatto che un olivo impiega da quattro a dieci anni per dare frutti e il raccolto dipende da molti fattori ed è soggetto a forti oscillazioni. Con una resa di circa 20 chilogrammi di olive per albero si ottengono di solito solo da due a 2,5 litri di olio per albero, in base alla varietà di olive e ad altri fattori. Inoltre, per la raccolta c'è bisogno di molti lavoratori. Tuttavia, il solo prezzo elevato non costituisce garanzia di una buona qualità.

Neanche la denominazione di qualità extra vergine è sempre attendibile. Ci sono in commercio oli d'oliva extra vergine che non soddisfano, stando ai risultati di test effettuati, tutti i criteri di qualità prescritti (aspetto, odore, sapore, ridotto tenore di acidi grassi liberi).

Informazioni aggiuntive come l'indicazione dell'anno di raccolta, della varietà di olive utilizzata e della zona di provenienza indicano invece una qualità superiore alla media. La Denominazione di Origine Protetta (D.O.P.) dell'UE indica che le olive sono state coltivate e trasformate in olio in un'area geografica definita, ad esempio sul Lago di Garda (Garda D.O.P.). L'indicazione "monovarietale" significa che l'olio è stato ottenuto da olive di una sola varietà, il che comporta un dispendio maggiore in sede di raccolta e spremitura. È importante anche il grado di maturazione delle olive, poiché l'olio pregiato si ottiene da olive verdi, non ancora mature. Le olive molto mature permettono invece una maggiore resa in olio, che però è di qualità meno pregiata. Non da ultimo, la qualità dell'olio dipende dal periodo di tempo che intercorre tra raccolta e spremitura. Questo lasso di tempo deve essere il più breve possibile per evitare reazioni chimiche dovute al contatto con l'ossigeno atmosferico, che pregiudicano la qualità.

Che odore e che sapore ha un buon olio d'oliva? Per una semplice prova olfattiva basta versare un po' d'olio d'oliva in un bicchiere da vino e lasciarlo riposare coperto per circa dieci minuti. Dopo di che si annusa l'olio. Se si percepiscono chiaramente fragranze di erba fresca, erbe aromatiche, frutti o altri aromi simili, significa che si è in presenza di un olio organoletticamente buono. Se invece le fragranze si sentono a malapena o solo dopo aver affondato il naso nel bicchiere, l'olio non è buono dal punto di vista organolettico. Sfumature di odore di muffa, rancido o metallico indicano difetti organolettici o

deterioramento. Il sapore dei buoni oli d'oliva è fruttato, pungente e amaro. Una sensazione gustativa amara o pungente dopo la deglutizione è indice di un elevato tenore di polifenoli benefici per la salute.

“Un olio d'oliva di qualità e di prezzo elevato andrebbe utilizzato principalmente per pietanze fredde o per rifinire pietanze cucinate, e non dovrebbe essere sprecato. Per cuocere e friggere è sufficiente un olio più economico”, suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti. “In dispensa o in cucina l'olio d'oliva andrebbe riparato dal sole e dalla luce diretta e il tappo della bottiglia dovrebbe chiudersi ermeticamente. Bisogna anche tener presente che gli oli d'oliva non filtrati si conservano poco e devono pertanto essere consumati nel giro di poche settimane”.