

L'OLIO EXTRAVERGINE di OLIVA

Dopo aver ascoltato Renzo Ceccacci, sembra di svegliarsi da un lungo letargo.

Scopriamo che abbiamo fino a ieri consumato uno dei prodotti più importanti per la nostra alimentazione, senza preoccuparci di conoscerne virtù e caratteristiche, difetti e luoghi comuni.

Ad esempio che extravergine ed olio di oliva hanno poche cose in comune. Che gli olii di semi sono quasi tutti dei sottoprodotti di altre lavorazioni (finalizzate a produrre mangimi per animali) ed il loro impiego nelle frittiture può risultare deleterio per l'organismo umano. Che Bertolli e Carapelli – campioni mediatici dell'italianità - sono in realtà di proprietà spagnola. E via discorrendo.

Val la pena allora provare a sintetizzare alcuni dei tanti concetti che il Professore Renzo Ceccacci ci ha brillantemente illustrato.

Con l'invito di andarlo ad ascoltare appena ne avrete l'occasione (se interessati contattate la Condotta di Ancona che sta organizzando in questo periodo un corso).

L'OLIO DEGLI DEI

L'Ulivo ha origini illustre. Lo ricordano le vecchie 100 lire e l'incisione riportata sul Partendone, dove la Dea Atena fa germogliare la prima pianta di ulivo vincendo il duello con Poseidone.

Per gli Egizi era un dono degli dei.

Per Omero era "oro liquido".

Per i Greci e Romani era anche una medicina.

Gli Ebrei lo usavano per "ungere" i Re ed i Cristiani per i riti più significativi.

Durante l'impero di Costantino, nella capitale c'erano 250 forni per il pane e ben 2.300 distributori di olio.

E' un grasso vegetale, l'unico che si ottenga in maniera naturale dalla spremitura di un frutto. (Tutti gli altri olii vegetali vengono estratti da semi mediante solventi). In questo modo avviene il passaggio all'olio extravergine di importanti sostanze aromatiche contenute nell'oliva.

Diversamente, l'Olio di oliva e tutti gli altri olii vegetali sono ottenuti con processi di raffinazione che utilizzano solventi, benzine ed alte temperature.

OLIO E SALUTE

L'extravergine di oliva ha una composizione chimica che si avvicina molto al latte materno: l'unico alimento veramente completo in grado di nutrire in modo esclusivo un essere umano, senza l'integrazione di altri alimenti.

Questo lo rende il "carburante" ideale ed il più naturale per il nostro organismo: sia come energetico (9 cal per gr.), che per la funzione regolatrice nei confronti del colesterolo del sistema immunitario e del metabolismo nel suo complesso.

Dal punto di vista chimico, la particolarità dell'olio extravergine di oliva è che i suoi acidi grassi (acido oleico, linoleico, ecc.) presentano uno o più legami tra gli atomi di carbonio che non sono semplici ma doppi (al posto di una robusta barretta ci sono due barrette più sottili e fragili). Per questo si chiamano grassi **insaturi**. Monoinsaturi se con un solo legame doppio. Polinsaturi se con più di un legame doppio.

Da qui il famoso "Omega 3": non è altro che un modo per indicare che il legame doppio (punto di insaturazione) si trova dopo il terzo atomo di carbonio. Diventa Omega 6 se si trova dopo il sesto atomo di carbonio.

Il punto di fumo, ossia la temperatura in cui l'acqua contenuta nell'olio passa dallo stato liquido a quello gassoso, è per l'extravergine di ca. 180 gradi C° contro i 150 gradi C° degli altri olii vegetali. Che soggetti ad alte temperature liberano per effetto dell'idrolisi (perdita dell'acqua) l'acroleina, sostanza dall'odore acre altamente cancerogena.

Tenete conto che gli altri olii vegetali sono ottenuti tramite processi chimico - industriali complessi che utilizzano benzine a mò di solventi per asportare l'olio dalla oleaginosa, resine, acido fosforico per asportare le gomme, soluzione di soda caustica per ridurre l'acidità, acqua per lavare l'olio dalle tracce di saponi, terre attivate con aggiunta di acido cloridrico e, dopo lavaggio con acqua, essiccate e utilizzate per decolorare l'olio così ottenuto, e ancora filtraggi per eliminare i fanghi, deodorazione per eliminare cattivi odori, acido citrico per eliminare tracce residue di saponi e di metalli. Restano prodotti a norma di legge. E a misura della nostra ignoranza. ("... Non c'è nulla di più pericoloso di una ignoranza attiva" Goethe).

L'extravergine contiene inoltre l'Oleocantale (Decarbossimetil-ligstroside aglicone), che identifichiamo nel palato con la sensazione di piccante: svolge una funzione chiave come antiossidante e contrasta i radicali liberi (normali prodotti del metabolismo cellulare che se presenti in eccesso portano ad un precoce invecchiamento delle cellule ed all'insorgere di varie patologie gravi).

PER UN CONSUMO CONSAPEVOLE

Quando riforniamo la nostra auto di carburante, siamo molto attenti a selezionare quello giusto, si tratti di benzina, gasolio o metano. Ogni motore in buona sostanza ha il suo carburante.

Qual è il migliore carburante per il nostro organismo ?

L'extravergine presenta come abbiamo visto caratteristiche chimiche che più lo avvicinano alla composizione del latte materno, l'alimento ottimale per eccellenza visto che è l'unico che può nutrire un essere umano senza ricorrere all'integrazione di altri alimenti.

Nonostante queste proprietà e l'enorme vantaggio di essere uno dei primi produttori al mondo, oggi in Italia il consumo di extravergine copre appena il 3% del consumo complessivo di olii vegetali.

Analoga la situazione per il formaggio.

Abbiamo un prodotto naturale come il latte, da cui ricaviamo in modo assolutamente naturale formaggi straordinari.

Però consumiamo soprattutto sottilette e formaggini (tipo MIO, per intenderci), ottenuti da siero di latte (prodotto di scarto), latte in polvere, addensanti.

Evidentemente la pubblicità da un lato e la non conoscenza dall'altro producono questi risultati che non favoriscono certo il "lavoro" del nostro organismo.

Nella produzione dell'extravergine di oliva, uno dei costi maggiori è la raccolta (incide ca. 50%). Sistemi meccanici di raccolta a terra con una sorta di grandi aspiratori consentono di arrivare a 200 ql. di raccolto al giorno per persona, contro 1 quintale di raccolta a mano.

Ecco perché ai grandi produttori conviene produrre olio di oliva (e non extravergine): il costo è infinitamente più basso, percepiscono cmq il contributo comunitario, il processo chimico-industriale di lavorazione proprio dell'olio di oliva ne rimuove tutti i difetti (insieme a tutte le proprietà, ovviamente).

In Italia abbiamo 575 cultivar certificate: piante che nel tempo hanno modificato in relazione al micro clima ed al terreno la loro composizione genetica.

Per fare un confronto la Spagna ottiene il 95% della sua produzione da soli 3 cultivar. Talmente sviluppate negli ultimi anni con produzioni intensive da sottrarci il primato di principale produttore al mondo. Fino ad arrivare ad acquistare nostri prestigiosi oleifici (Carapelli, Bertolli, ...) campioni del made in Italy !.

OLIO E GUSTO

L'olio teme la luce (una bottiglia seria sarà sempre scura e non trasparente!)

La temperatura ideale per degustare l'olio è intorno ai 28°.

Il gusto fruttato che percepiamo può essere classificato in verde (+ erbaceo) o maturo (+ dolce) con vari gradi di intensità (lieve - medio - intenso).

A questo si possono aggiungere vari sentori (mandorla, basilico, pomodoro, ..)

Ricordiamo che i sapori nel nostro palato sono quattro: dolce, salato, amaro, acido,

I difetti dell'olio sono invece 5: rancido, riscaldo, muffa, avvinato, morchia.

La fluidità nell'olio è indice di qualità.

Il piccante, lo ricordiamo, non è da considerarsi un difetto.