

L'olio d'oliva

Come si ottiene l'olio di oliva e che differenza c'è tra extra vergine e altri oli di oliva.

La produzione dell'olio è **un'arte antica fondata sulla conoscenza del territorio**. La raccolta delle olive avviene nel periodo autunnale e varia sensibilmente tra le regioni italiane, restando comunque sempre fedele alle regole della **tradizione**.

L'estrazione

L'**estrazione dell'olio** si ottiene tramite un procedimento di trasformazione attuata dentro i frantoi dove le olive vengono pressate, la polpa viene sottoposta a molitura (o frangitura) e da questa viene poi separata la parte oleosa.

La resa dell'estrazione è variabile: per 100 kg di olive raccolte si possono produrre dai 9 ai 28 kg di **olio extra vergine**. Questo dipende dalle condizioni climatiche nelle quali vivono gli ulivi, ma anche da quando si procede con la raccolta, che può avvenire a mano con accurata selezione dei frutti o con macchinari che scuotono i rami, come si usa nelle coltivazioni intensive.

Le olive conservate in cassette di plastica o in sacchi di juta dovranno essere lavorate al frantoio **entro 24-48 ore dalla raccolta**, per evitare che fermentino.

Il grado di acidità

L'olio di oliva è un alimento tanto prezioso da essere tutelato dall'unione europea. Il regolamento CEE n. 2568/91 stabilisce che soltanto un olio con **acidità entro lo 0,8%** può essere definito **Olio Extra Vergine di Oliva (Olio EVO)**. Infatti, minore è il grado di acidità, cioè la concentrazione di acidi grassi, migliore sarà la qualità del prodotto.

L'**olio vergine di oliva** ha invece un grado di acidità intorno al 2%. L'**olio lampante** (chiamato così perché utilizzato in passato per le lampade a olio) ha un grado di acidità superiore al 2% e non può essere venduto se non viene prima rettificato in laboratorio. L'**olio di sansa** ha un grado di acidità entro l'1%, si ottiene da ciò che resta in frantoio dopo la spremitura, viene estratto con procedimenti chimici, poi raffinato e mescolato all'olio di oliva per renderlo commestibile.





I benefici in tavola

L'aroma e il sapore dei diversi oli di oliva possono variare con la provenienza e il grado di maturazione delle olive e con il tempo di conservazione dell'olio stesso. A seconda dei gusti, sarà più indicato usare a crudo un olio dal **sapore robusto e fruttato**, mentre oli dal sapore più leggero sono adatti per essere usati durante la cottura, perché non copriranno il sapore degli altri ingredienti.

L'olio di oliva è un alimento indispensabile nella dieta mediterranea. È inoltre utile per prevenire malattie cardiovascolari grazie alla concentrazione di **grassi monoinsaturi**, che raggiunge circa il 70%. Inoltre l'olio di oliva aiuta a contrastare il diabete e l'invecchiamento cellulare e agisce da antinfiammatorio per l'organismo, stimolando il sistema immunitario.

Essendo un importante **alternativa ai grassi di origine animale**, l'olio di oliva contribuisce alla lotta contro l'obesità, in quanto può sostituire il burro in molte preparazioni. Infatti grassi come olio, burro o margarina (link all'articolo) possono essere sostituiti tra loro nelle ricette, per venire incontro alle esigenze nutrizionali.