

## Spesa. Terzo incontro all'Università del Gastronauta

# Olio, è l'extravergine a vincere il confronto

Domani alle 21, nella sede del Sole-24 Ore in via Monte Rosa 91, a Milano, si terrà il terzo appuntamento con l'Università del Gastronauta: il protagonista sarà l'olio, "presentato" da Flavio Zaramella, presidente della Corporazione dei Mastri Oleari. Il percorso è articolato in cinque incontri: il primo e il secondo, dedicati rispettivamente ai formaggi e al pesce, si sono svolti il 22 e il 29 maggio; gli altri due sono fissati per martedì 12 giugno (la macelleria) e martedì 19 giugno (la frutta e la verdura). Un secondo ciclo di cinque lezioni (sempre nelle giornate di martedì) partirà il 18 settembre e andrà avanti fino al 16 ottobre. Con questi argomenti: il cioccolato (18 settembre); i salumi (25 settembre); le carni bianche (2 ottobre); il taglio dei formaggi (9 ottobre); il caffè (16 ottobre). Per ulteriori informazioni si può telefonare allo 02.34973210.



La selezione. Bisogna evitare le miscele di oli dall'origine incerta

### Quattro regole d'oro

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1) Tipologia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Preferire sempre un olio Extravergine Dop o Igg</li> </ul> <p><b>2) Etichetta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Verificare che l'olio sia prodotto in Italia</li> </ul> | <p><b>3) Produttori</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Preferire gli oli prodotti in frantoi o in aziende agricole</li> </ul> <p><b>4) Qualità-prezzo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Spesso un prezzo elevato certifica qualità</li> </ul> |
|--|--|

#### LA PAROLA ALL'ESPERTO

«Il consumatore deve badare soprattutto al fattore genuinità, da cui dipende anche la qualità del prodotto»

La qualità di un prodotto passa anche attraverso la sua etichetta: saperla leggere significa avere punti di riferimento importanti durante la scelta. Conoscere gli ingredienti, le tecniche di trasformazione e l'origine di quello che acquistiamo è fondamentale, perché determina la scelta del cibo che domani serviremo in tavola e ci aiuta a orientarci nel mare magnum dei supermercati. Anche di questo par-

lerà «Spesa intelligente», nuova guida della collana «Come risparmiare» in edicola oggi con Il Sole-24 Ore. Sulla stessa lunghezza d'onda si colloca l'incontro proposto domani dall'Università del Gastronauta, che sarà dedicato all'olio e al modo di riconoscere quello migliore. Flavio Zaramella, presidente della Corporazione dei Mastri Oleari, soddisferà molte curiosità e fornirà preziosi consigli. Grazie alla sua esperienza in campo, nonché ai suoi studi di settore, illustrerà ampiamente le differenze che contraddistinguono un extravergine da un olio di semi e farà chiarezza sui dubbi che assalgono il consumatore nel momento dell'acquisto.

**Olio extravergine e di semi: quale preferire?**

Certamente il primo, per la composizione in acidi grassi e per la sua componente insaponificabile (2%) dalla quale deriva la qualità straordinaria del prodotto, ricco di tocoferoli in forma alfa (pro-vitamina E, steroli, carotenoidi come la provitamina A). L'olio d'oliva extravergine è quello da privilegiare anche per il non elevato contenuto di acidi polinsaturi e per l'alta attività antiossidante.

**Com'è possibile orientarsi al supermercato nella scelta dell'olio?**

In primo luogo è bene fare attenzione al prezzo, anche se non garantisce qualità assoluta: sarebbe opportuno non acquistare prodotti economici, perché per produrre un corretto olio extravergine sono necessari costi ele-

vati. In secondo luogo, io consiglio sempre di prendere oli a denominazione d'origine controllata o a indicazione geografica protetta: essi garantiscono per lo meno un'origine circoscritta, una tipicità accertata, nonché una qualità verificata dagli organi di controllo. Inoltre, questi oli hanno disciplinari di produzione che richiedono attributi superiori rispetto a quelli imposti dalle nor-

