

IL GIOCO DELL'OLIO

Le carte

DOMANDE

1) Cosa ha accanto a sé Atena (o Minerva, secondo i Romani) nelle vecchie 100 lire?

Se sei tornato dalla casella 4 e rispondi bene, stai fermo un giro e senza tirare il dado vai alla casella 4 e leggi la risposta relativa alla domanda.

R. Una pianta di Olivo. Secondo la mitologia greca, Atena regalò agli uomini la pianta dell’olivo: era in competizione con Poseidone che regalò ai cittadini dell’Attica un cavallo – animale a lui sacro – ma fu considerato uno strumento di guerra. La figlia di Zeus, invece, batté il suo scettro sulla roccia da cui spuntò un olivo: simbolo di ricchezza e di salute. La dea è ritratta spesso con un ramoscello di olivo in mano.

2) Dove ha origine la pianta dell’olivo?

R. Le origini della coltivazione dell’olivo sono state ritrovate in Medio Oriente; da lì si è sviluppata in tutto il bacino del Mediterraneo. In Siria e Palestina, sono stati rinvenuti frantoi risalenti al 5000 a.C. Nello stesso periodo (età Neolitica) sono stati rinvenuti reperti archeologici nelle zone di Torre a Mare e Fasano a sud di Bari che attestano come già in quel periodo le olive facevano parte dell’alimentazione umana.

3) Di cosa è simbolo l’olivo?

R. Nelle culture religiose e in quella ebraica in particolare l’olivo era utilizzato come simbolo di pace e di salvezza: dopo il diluvio universale, sull’arca, la colomba portò a Noè il ramoscello d’olivo in vista della terraferma. L’olio veniva utilizzato per santificare e consacrare i sacerdoti e le ceremonie. Il ramoscello dell’ulivo era anche agitato dalla popolazione per salutare persone importanti in visita nelle città.

4) Come consideravano gli ateniesi la pianta dell’olivo?

Se non sai rispondere torna alla casella n. 1 e rispondi alla domanda relativa.

R. Era un albero sacro, il dono di Atena. In Attica chi tagliava un olivo veniva privato della vita. Aristotele, nella Costituzione degli Ateniesi, scrive: “Se qualcuno avrà sradicato o avrà abbattuto un olivo, sia di proprietà dello Stato sia di proprietà privata, sarà giudicato dal Tribunale, e se sarà riconosciuto colpevole verrà punito con la pena di morte.”

5) Avanza di tante caselle quante ne hai fatte all’ultimo tiro di dadi per arrivare fin qui. Oliva vignetta

6) Avanza di tante caselle quante ne hai fatte dall’ultimo tiro di dadi per arrivare fin qui. Oliva vignetta superman.

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali

7) Cosa è un fiscolo?

R. È una sorta di cesta realizzata in fibra di cocco (o di nylon) con un foro al centro in cui si mette la pasta delle olive macinate (o frante): i fiscoli vengono impilati in un palo di legno o acciaio e schiacciati da una pressa. L'olio fuoriesce dai fori della trama del fiscolo.

8) Cosa è l'olio extra vergine di oliva?

R. L'olio extravergine di oliva è un succo di frutta. Dice la legge che può chiamarsi così solo il prodotto della spremitura delle olive estratto esclusivamente con mezzi meccanici.

9) Cosa è la macina?

R. È una grossa ruota (tradizionalmente in pietra) che gira in una grande conca e schiaccia le olive rendendole una pasta, pronta per essere spremuta e trasformata in olio.

10) Cos'è l'oliva? E quale altro nome la identifica?

R. l'oliva è il frutto dell'olivo. Si chiama spesso anche drupa: la drupa indica un frutto con buccia sottile, polpa carnosa e nocciolo legnoso contenente i semi (come anche la pesca o la ciliegia).

11) Cosa è la cultivar?

R. Cultivar indica la tipologia (varietà) delle olive. Nel mondo ce ne sono oltre 1.200. In Italia più di 500. Ma se ne usano generalmente (nel 90% dei casi) solo una cinquantina.

12) Cosa vuol dire ciclo continuo?

R. Il termine "a ciclo continuo" identifica il sistema metodo di lavorazione dei frantoi di ultima generazione in cui le olive entrano integre ed escono sotto forma di olio: questo sistema non prevede interruzioni nel ciclo di lavorazione, a differenza del sistema tradizionale "a fiscoli" in cui la pasta di olive viene prima macinata, poi portata ai fiscoli, quindi passata al separatore (per dividere grasso e acqua).

13) Cosa è la gramolatura?

R. È la fasi di lavorazione che segue alla frangitura in un frantoio a ciclo continuo: permette alla pasta di olive di far attaccare tra loro le particelle di grasso in modo che il successivo passaggio nel separatore (o decanter) divida meglio le parti di grasso (olio) da quelle dell'acqua (di vegetazione) presente nell'oliva.

14) Sei giunto al frantoio. Resta fermo un giro in attesa dell'olio nuovo

15) Cosa vuol dire Fruttato per l'olio di oliva?

Se rispondi bene avanza di tre caselle; se rispondi male torna indietro di una casella

R. Il fruttato è l'insieme degli aromi percepibili con il naso che ricordano l'odore delle olive, delle foglie di olivo, dell'erba appena tagliata, della mela, del carciofo, del pomodoro, della mandorla. Sono tutti attributi positivi dell'olio extra vergine di oliva e dovuti alla presenza di polifenoli.

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali

16) Cosa sono i polifenoli?

R. i polifenoli sono tra i componenti più preziosi dell'olio vergine di oliva, unico fra i grassi vegetali a esserne ricco. Tali sostanze, che ne determinano il caratteristico aroma fruttato e il gusto piccante e amaro, sono dotate di un elevato potere antiossidante, ovvero preservano sia l'olio che l'organismo umano che li ingerisce dai processi di invecchiamento (ossidazione) delle cellule dovuto al contatto con l'ossigeno.

17) Come si degusta un olio di oliva?

R. La prima fase è più importante è sentire l'olio con il naso: si mette un goccino di olio in un bicchierino da caffè di plastica (o in un bicchiere da degustazione professionale) e si scalda tra le mani. Si annusa e si memorizzano gli aromi (positivi o negativi) che vengono percepiti: questo è il fruttato. Quindi si ingerisce un sorsetto di olio, si spande per bene nella cavità orale e si aspira un po' di aria affinché le molecole di olio si dispongano omogeneamente su tutto il palato. Quindi si può mandare giù o sputare. In bocca si percepiscono principalmente l'amaro e il piccante, entrambi sapori positivi. E per via retro nasale si sentono ancora e più forti i profumi che si sentivano col naso soltanto.

18) Un olio amaro può fare male?

Se non sai rispondere, retrocedi alla casella precedente. se rispondi bene, avanza alla casella 22.

R. No, l'amaro è un attributo positivo dovuto alla presenza dei polifenoli, sostanze antiossidanti che proteggono sia l'olio che l'organismo che li ingerisce.

19) Perché un olio è amaro o piccante?

R. Per la presenza dei polifenoli, che sono sostanze antiossidanti e che danno questo tipo di sapori, oltre a diversi aromi.

20) Perché un olio ha il “sapore” del pomodoro?

se non sai rispondere, retrocedi alla casella precedente e leggi la risposta alla domanda relativa.

se rispondi bene, vai alla casella successiva.

R. Non è un sapore, ma un profumo. E non è dovuto al fatto che nell'olio ci sia il pomodoro, ma deriva dalla presenza nell'olio di sostanze molto utili all'organismo (polifenoli, antiossidanti).

21) Cosa è il sapore?

R. È la reazione delle papille gustative che sono sulla lingua al contatto con determinate molecole. I sapori sono: amaro, dolce, piccante, salato. Il piccante, più che un sapore, è dovuto all'infiammazione di alcune terminazioni nervose che finiscono in bocca, in questo caso legate al nervo trigemino. L'ultimo sapore “scoperto” è il cosiddetto “umami” (che in giapponese vuol dire “saporito”), legato al glutammato (quello con cui si fanno i dadi da cucina) e di cui molti alimenti sono naturalmente ricchi.

22) Un olio piccante può far male?

R. No, il piccante è dovuto alla reazione dei terminali del nervo trigemino, nella bocca, a delle sostanze positive per l'organismo, i polifenoli, che proteggono sia l'olio che il corpo di chi li ingerisce, dall'invecchiamento cellulare dovuto al contatto con l'ossigeno (ossidazione).

23) Quante cultivar di oliva ci sono in Italia?

se non sai rispondere torna alla casella 11 e rispondi alla domanda relativa.

R. Oltre 500. Ma normalmente se ne usano una cinquantina per fare il 90% dell'olio prodotto nel nostro Paese.

24) Il grasso fa bene o fa male?

R. In quantità eccessiva, il grasso fa male e fa ingrassare. Però contiene anche degli elementi necessari al nostro corpo. Quindi, in quantità modeste, fa anche bene.

25) Meglio l'olio o il burro?

se non sai rispondere arretra alla casella precedente e rispondi alla domanda relativa.

R. Entrambi sono importanti per l'organismo. L'olio d'oliva offre buone quantità di vitamine A ed E, ed è la principale fonte di vitamina F, ossia l'insieme di acidi grassi essenziali che l'organismo non saprebbe sintetizzare da solo. Il burro è ricco di vitamina A e D, ma assicura anche la vitamina E ed i caroteni (dai quali deriva la vitamina A). L'olio è decisamente meglio del burro in cottura. Il burro, che ha molti grassi saturi, è meglio utilizzarlo crudo.

26) Cosa sono gli antiossidanti?

se non sai rispondere retrocedi alla casella 16.

R. Sono sostanze che aiutano l'organismo a difendersi contro l'ossidazione delle cellule: le cellule, a contatto con l'ossigeno, di degradano, invecchiano e si ammalano. L'olio extra vergine di oliva è ricco di antiossidanti (vitamine, polifenoli, acidi grassi polinsaturi...)

27) Per friggere è meglio usare l'olio extra vergine di oliva o l'olio di semi?

R. L'olio di oliva, perché contiene molte sostanze antiossidanti che salvaguardano se stesso e il cibo in cui si frigge da una eccessiva degradazione e produce meno tossine. L'alternativa può essere l'olio di arachidi, ma contiene una sostanza che favorisce i processi infiammatori.

28) Perché sulla pizza al pomodoro si utilizza olio extra vergine di oliva?

R. Perché la cottura anche prolungata del pomodoro con olio extravergine d'oliva determina uno scambio di antiossidanti tra i due ingredienti e paradossalmente aiuta a migliorare le proprietà nutrizionali del pomodoro le cui sostanze benefiche sono più assimilabili cotte che non crude.

Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali

29) Quando si cuoce un pezzo di carne alla brace, è meglio ungerla con olio extra vergine di oliva. Perché?

R. Spalmare sulla carne un velo di olio extravergine di oliva prima di arrostirla (come il roastbeef) o di cuocerla sulla griglia limita la degradazione delle proteine evitando la produzione di sostanze potenzialmente cancerogene.

30) Meglio preparare e conservare il tonno (o altri pesci) in olio di oliva o di semi?

R. Meglio l'olio di oliva: infatti il tonno messo nel vasetto viene trattato termicamente per essere sterilizzato e in questo processo gli acidi grassi del pesce, i preziosissimi Omega 3, vengono protetti dagli antiossidanti dell'extravergine che durante la cottura si infiltrano nella polpa del tonno arricchendolo e proteggendolo dall'ossidazione.

31) La prigione. I carabinieri hanno scoperto una truffa nel tuo frantoio: arretra alla casella 8 e rispondi alla domanda relativa.

32) Come si riconosce un olio extra vergine?

se non sai rispondere, arretra alla casella 8.

R. dall'analisi chimica e da quella organolettica. Inoltre deve essere prodotto esclusivamente da olive e con metodi meccanici (spremitura). Dal punto di vista chimico, l'extra vergine deve avere meno dello 0,8% di acidità.

33) Cosa è l'analisi organolettica?

se non sai rispondere arretra alla casella 17 e rispondi alla relativa domanda.

R. È la degustazione in base alla quale si definiscono i sapori e i profumi dell'olio.

34) Quali sono le caratteristiche organolettiche di un olio extra vergine di oliva?

se rispondi bene avanza di una casella e rispondi alla domanda prima di tirare il dado

R. L'olio extra vergine di oliva deve avere zero difetti e un fruttato superiore a zero.

35) Quali sono i difetti dell'olio extra vergine di oliva?

R. I principali difetti sono dovuti alla cattiva conservazione delle olive o dell'olio. O all'eccessiva temperatura di lavorazione o al contatto con l'ossigeno durante a lavorazione. I principali difetti sono: il "riscaldo", quando l'olio presenta al naso un odore come di olio di motore o di ingranaggi sporchi; il "rancido", quando assomiglia al grasso del prosciutto ingiallito; "avvinato" quando le olive hanno fermentato e l'olio ha un sentore quasi di aceto, un po' alcolico.

36 – Hai vinto – ti meriti una fetta di Bruschetta con Olio extra vergine di oliva fresco!