

*“Fare una buona insalata vuol dire essere un diplomatico brillante –
il problema è identico in entrambi i casi: sapere esattamente quanto olio bisogna mettere assieme all'aceto”.*
Oscar Wilde

Come si riconosce un olio buono

L'olio extra vergine di oliva è uno dei prodotti, forse l'unico, in cui il buono e il salutare coincidono. Più l'olio è “buono”, più fa bene. Certo, occorre definire cosa significhi “buono”. In primis, l'olio è un “succo di frutta”, nel senso che è una semplice spremuta di olive ottenuta esclusivamente con processi meccanici, ovvero attraverso la pigiatura delle olive. Più si salvaguarda il succo ottenuto, più è buono e più fa bene perché ricco di antiossidanti e di quei micronutrienti fondamentali per il corpo umano che sono anche responsabili dei profumi, dei sapori e della loro conservazione. Quando l'uomo intacca quella spremuta di partenza, allora si hanno i difetti (che poi analizzeremo) e che riducono le proprietà dell'olio extra vergine di oliva fino a renderlo un grasso inerte. Per l'olio di oliva, dunque, è di fondamentale importanza la degustazione. Che si divide in esame olfattivo ed esame gustativo. L'esame visivo, che non ha rilevanza rispetto alla qualità di un olio di oliva, non viene tenuta in considerazione anche se da un punto di vista psicologico è importante perché costituisce il primissimo approccio con il prodotto e spesso determina una immediata simpatia o una antipatia. Quindi, pur avendo presente che il colore non conta, diciamo che in ogni caso il colore dell'olio va da un verde intenso e vivo fino a un giallo oro abbastanza carico. Il colore è dato dalla clorofilla e dal betacarotene.

L'ABC della degustazione

I primi passi. Per assaggiare un olio, occorre versarne circa un cucchiaino (12-15 c.c.) in un bicchierino di vetro, meglio se di colore scuro: questo perché, abbiamo detto, il colore non conta e dunque il degustatore professionista non deve farsi condizionare dal colore. Ma si può utilizzare anche un bicchierino di plastica, di quelli da caffè: va coperto con il palmo di una mano mentre l'altra mano che tiene il bicchierino fa un movimento rotatorio affinché gli aromi si sprigionino meglio.

La prima valutazione dell'olio si fa avvicinando il bicchiere al naso e inspirando piano e profondamente, 2 o 3 volte di seguito e concentrandosi sulle sensazioni olfattive percepite. Quindi, si avvicina il bicchierino alla bocca e si assume un piccolo sorso di olio distribuendolo in tutta la cavità orale, aiutandosi anche con la lingua. Per distribuire meglio le molecole di olio, occorre fare quello che in genere si chiama “strippaggio”: ovvero si inspira un po' di aria con la bocca in modo che l'olio venga spinto verso il palato. È quello strano verso che si vede nelle degustazioni professionali e che fa molto sorridere. L'olio a quel punto può essere ingerito o sputato. Con la tecnica dello strippaggio si definiscono ulteriormente le percezioni che abbiamo avuto con il naso e si valutano quelle gustative (amaro, piccante e astringente). Infine bisogna esprimere una valutazione basata sulle sensazioni olfattive e gustative, positive e negative, memorizzate durante le fasi dell'assaggio e confrontate con quelle presenti nella nostra memoria: più si assaggia, più la nostra idea di “buono” si affina e si definisce attraverso i confronti tra le diverse degustazioni effettuate e memorizzate.

L'amaro e il piccante costituiscono – nelle diverse gradazioni ed equilibri – un importante pregio dell'olio. Molti consumatori li scambiano purtroppo per un difetto, ritenendo l'olio, pesante, indigesto o acido: ciò è assolutamente falso, in quanto l'acidità libera dell'olio non si percepisce al gusto, poiché gli acidi grassi liberi dell'olio sono inodori ed insapori. Un olio di cattiva qualità presenta, invece, odori sgradevoli (difetti).

Esame olfattivo. Siamo così arrivati all'analisi che più interessa ai fini di stabilire se un olio sia o meno buono.

Abbiamo detto che fondamentale per la qualità (e quindi per definire cosa sia "buono") è la salvaguardia delle caratteristiche di succo di frutta dell'olio. Così, l'olio deve avere profumi di oliva, di vegetale che variano in mille declinazioni ma che debbono essere pulite, nette, limpide. Le caratteristiche dei profumi – l'esame olfattivo è il primo approccio, a parte quello visivo – variano molto in base ai territori e ancor di più in base alle diverse cultivar di olive impiegate. La qualità di un olio è molto legata all'intensità, varietà, gradevolezza ed equilibrio di queste sensazioni.

Troviamo quindi profumi che ricordano l'oliva e la foglia dell'olivo, l'erba fresca, il carciofo, le foglie di pomodoro, la noce, la mandorla, il pinolo e la mela: sono tutti elementi considerati positivi e sono molto ricercati. Queste sensazioni olfattive che si hanno annusando l'olio, sono raggruppate nel termine "fruttato".

L'olfatto è il primo strumento che ci aiuta a **riconoscere i difetti** di un olio di oliva: difetti che poi vengono riscontrati anche al palato, per via retronasale. L'extra vergine, per avere questa classificazione, non deve presentare alcun difetto. Il difetto più evidente e comune è il **rancido**: viene evidenziato da odori che ricordano la noce ossidata (quella che chiameremmo "passata"), il burro irrancidito o il grasso animale esposto a lungo all'aria e ingiallito, il fieno fermentato o l'erba secca. Questo difetto, se non fortissimo, si chiama anche **ossidato**.

Un insieme di odori rapportabili al melone o frutta surmatura o proprio marcia, richiama il difetto di **riscaldamento** (dovuto a olive che hanno fermentato dopo la raccolta e prima della lavorazione, spesso perché lasciate a lungo stoccate ammassate prima della lavorazione). Se poi, con fermentazioni che continuano a lungo a intaccarle, sulle olive si è addirittura sviluppata la **muffa**, questo odore lo ritroviamo tale e quale nell'olio.

Tra i difetti di origine fermentativa, frequenti sono quelli di **avvinato-inacetito** (odore che ricorda il vino o l'aceto), di **morchia** (odore che ricorda la paglia, il fieno secco, la salamoia o il formaggio). Altri difetti sono quelli di **terra** (odore che ricorda la terra bagnata), di **cotto**, di **acqua di vegetazione** (quando l'olio non è stato separato bene dall'acqua) e di **metallico**.

Esame gustativo. Un buon olio deve riconfermare al gusto le sensazioni di freschezza, pulizia, armonia percepite all'olfatto con l'aggiunta di altri due elementi caratteristici e positivi: l'amaro e il piccante. Un olio giovane deve mettere in evidenza queste due caratteristiche, anche se è importante che amaro e piccante siano in equilibrio e non annullino tutte le altre sensazioni. Questi due ultimi descrittori unitamente al fruttato ci permettono di fare una pratica classificazione degli oli in: **fruttato leggero, fruttato medio, fruttato intenso**. Nel primo sono quasi totalmente assenti l'amaro e il piccante, mentre si possono riconoscere piacevoli sentori di mandorla, pinolo e noce. Nel fruttato intenso prevalgono sentori di erba fresca, pomodoro e note

molto accentuate di amaro e piccante. Nel fruttato medio si evidenziano note proprie del terzo, ma inferiori di intensità e perfettamente armonizzate.

Al gusto, un olio vecchio o leggermente difettoso evidenzia spesso un gusto piatto. La mancanza assoluta dell'amaro e del piccante, collegata al difetto di rancido, è un chiaro indice del fatto che l'olio ha ormai subito un processo degradativo irreversibile e ha perso le sue proprietà e la sua qualità.

È l'uomo la misura della qualità

L'analisi sensoriale che vede protagonista l'uomo, applicata alle caratteristiche degli oli d'oliva, arriva quasi ultima rispetto alle esperienze che da anni coinvolgono i prodotti alimentari, in particolare nel mercato anglosassone.

Gli studi e le prove hanno evidenziato che gli organi sensoriali umani si comportano come dei veri e propri strumenti di misura: ci sono precise leggi matematiche che legano le risposte a un determinato stimolo e all'intensità dello stimolo stesso. Ma c'è di più: gli organi sensoriali sono costituiti da cellule in qualche modo specializzate nel riconoscere i singoli tipi di molecole con cui vengono a contatto (anche se su questo diverse sono le querelle tra studiosi). Comunque, sono state fatte delle prove per stabilire se questi organi sensoriali, come gli strumenti analitici, sono dotati della caratteristica fondamentale per definire le prove come test scientificamente attendibili, ossia la **ripetibilità e la riproducibilità** delle misure.

Quando si misura utilizzando uno strumento, il risultato deve ripetersi ogni volta che si faccia la misurazione e indipendentemente da chi sia l'operatore che la esegue. Tutto ciò deve essere verificabile sia per il riconoscimento del tipo di sostanze da controllare sia per quanto riguarda la determinazione della loro concentrazione. Si è accertato così che per un determinato aroma anche gli organi sensoriali umani rispondono molto bene nel riconoscere il tipo di percezione. Per esempio tutti gli individui riconoscono l'odore di rosa. Per quanto riguarda invece l'intensità di percezione, sono state fatte delle prove per determinare le cosiddette soglie di percezione, cioè i livelli d'intensità che possono essere percepiti dai diversi individui. E qui arrivano le sorprese, che poi in termini di buonsenso sono sorprese "ovvie": le soglie di percezione sono diverse da individuo a individuo; ci sono alcuni individui molto sensibili all'amaro, altri meno e così via. Quindi si era presentato un problema: come avere una misura omogenea dell'intensità di una sensazione? Innanzitutto, una sola persona, seppure esperta e brava, non può valutare e misurare da sola le caratteristiche organolettiche degli alimenti. L'indagine statistica sulle soglie personali di percezione, ha però permesso di accertare che gruppi di 8-10 persone scelte a caso presentano una soglia media di gruppo che è ripetitiva, cioè analoga a quella di un altro gruppo di altre 8-10 persone della stessa popolazione.

Ossia gruppi di 8-10 individui presentano una soglia media di gruppo rappresentativa della soglia di percezione dell'intera popolazione e pertanto tale gruppo può essere utilizzato come uno strumento di misura che dà risultati validi per tutta la popolazione.

Quando tale gruppo viene utilizzato come panel di assaggio (panel è un termine inglese che significa gruppo di persone che si riuniscono per esprimere un giudizio) per valutare le caratteristiche organolettiche di un olio di oliva, alle persone che lo compongono viene chiesto di valutare la presenza e l'intensità di percezione delle sensazioni tipiche dell'olio, che possono essere – abbiamo visto sopra – gradevoli e/o sgradevoli. Quelle gradevoli, prendono origine da

sostanze che sono già naturalmente presenti nel frutto sano e fresco perché si trovano inserite nella membrana che circonda le goccioline d'olio all'interno delle cellule della polpa. Quando le olive vengono lavorate, durante le fasi di frangitura e soprattutto di gramolazione, tutte le sostanze naturali del frutto si ripartiscono tra olio e acqua di vegetazione, in funzione del loro coefficiente di ripartizione, che è molto influenzato dalla temperatura. Pertanto un uso accorto e contenuto della temperatura nell'estrazione, comporta una composizione armonica delle sostanze naturali nell'olio, in particolare di quelle responsabili delle caratteristiche organolettiche e, per conseguenza, anche di una maggiore gradevolezza del prodotto.

Tra le caratteristiche organolettiche si incontrano anche sostanze sgradevoli, che restano tali anche quando sono appena percettibili, solitamente causate da sostanze che non sono presenti nel frutto sano e fresco ma che si formano per degradazione delle olive a seguito di processi fermentativi o inquinanti ambientali. Ebbene l'accertamento di questi due tipi di sensazioni quelle gradevoli e quelle sgradevoli, costituisce l'obiettivo del saggio organolettico.

Come tutte le cose umane, quando una persona esprime un giudizio non fa altro che bilanciare modelli positivi e negativi che ha già in memoria; così le persone che partecipano al gruppo di assaggio "panel test" sono istruite ed allenate a memorizzare modelli positivi e negativi dell'olio. Dei modelli positivi vengono memorizzate le sensazioni gradevoli che discendono dalle sostanze naturali del frutto sano e fresco e che costituiscono complessivamente la caratteristica fondamentale dell'olio d'oliva: il fruttato.

Dei modelli negativi vengono, invece, memorizzate le sensazioni sgradevoli, dette appunto difetti organolettici, che discendono dalle sostanze dei processi di degradazione del frutto.

Ogni assaggiatore del gruppo, in modo isolato ed autonomo, in una singola, apposita e strumentata cabina, procede all'assaggio seguendo l'indirizzo di una scheda codificata dalla Commissione Europea attraverso il Reg. CE 796/2002, in cui sono riportati i due modelli: il modello negativo con tutti i difetti organolettici più comuni dell'olio d'oliva e il modello positivo con la percezione della presenza e dell'intensità del fruttato con tutte le sfumature di amaro e piccante che lo rendono più o meno armonico. L'assaggiatore quindi evidenzia nella scheda l'intensità con cui percepisce i pregi e gli eventuali difetti dell'olio.

Il coordinatore del gruppo, "capo panel", inserisce in un computer le valutazioni dei vari assaggiatori, e se queste hanno, nel loro insieme, un coefficiente di variazione robusta (errore del metodo) inferiore al 20%, dichiara affidabile il saggio e pertanto la valutazione della mediana dell'intensità delle percezioni positive (pregi) e negative (difetti) è il risultato finale da considerare che costituisce una valutazione oggettiva delle caratteristiche organolettiche dell'olio.

Utilizzando questo test sono stati quindi stabiliti gli intervalli di valutazione della mediana numerica corrispondenti alle varie categorie di oli previsti dalla legge comunitaria.

Extravergine: un olio di oliva che ha mediana di difetti uguale a zero e la mediana del fruttato maggiore di zero.

Vergine: quando la mediana del difetto è compresa tra 0 e 3,5 e la mediana del fruttato è maggiore di zero.

Lampante: quando la mediana del difetto supera il valore 3,5 l'olio è lampante, ossia non commestibile, e va quindi destinato alla raffinazione.

Caratteristiche organolettiche degli oli extravergine di oliva & abbinamenti con i diversi cibi

Come avviene per il vino, così per l'olio occorre stabilire un rapporto tra un determinato prodotto e i differenti cibi. Gli oli extra vergine di oliva si classificano, dal punto di vista organolettico, in Fruttati Intensi, Medi e Leggeri. Si tratta di differenze che incidono sul risultato finale di un cibo, sia che si utilizzi l'olio a crudo che in cottura.

Volendo dare delle indicazioni di massima indichiamo quali sono gli abbinamenti ideali con il cibo considerando le varie intensità del fruttato dell'olio extravergine d'oliva. Si tratta di indicazioni di massima perché quello dell'abbinamento è un gioco a cui è divertente partecipare in compagnia e da diversi punti di vista e di gusto: è anzi una delle caratteristiche piacevoli dell'olio extra vergine di oliva a tavola.

Unico avvertimento: mentre per il vino esistono gli abbinamenti per armonia o per contrasto, in genere per l'olio di oliva si segue soltanto la strada dell'armonia.

Fruttato leggero: oli dolci, dal sottile e delicato profumo, sono ideali per pesci bolliti e fritti, insalate dal frutto delicato, maionese, verdure all'agro.

Fruttato medio: oli saporiti, fragranti e freschi danno il meglio di sé su minestre di verdura, pesci grigliati al forno, carni al pomodoro, frittura e soffritti di carni bianche, creme di legumi, verdure lesse (spinaci e zucchine), melanzane alla griglia, finocchi crudi, ceci bolliti, insalate di campo, fagiolini ed asparagi all'agro.

Fruttato intenso: oli dal flavour caratteristico di quelli ottenuti da olive verdi appena frante, con spiccata personalità organolettica; sono ideali per zuppe di cereali dal gusto deciso, carciofi crudi, carni rosse alla griglia, bolliti di manzo, minestre di ceci e fagioli.

La scheda di valutazione del Comitato oleicolo internazionale

Su questo foglio il singolo assaggiatore può segnare, con una linea verticale, il grado di intensità orientativo degli attributi positivi o negativi di un olio.

FOGLIO DI PROFILO (ad uso dell'assaggiatore)

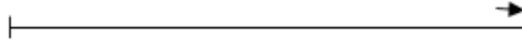
PERCEZIONE DEI DIFETTI:

INTENSITA'

Riscaldo



Muffa



Avvinato-inacetito-
acido-agro



Morchia



Metallico



Rancido



Altri (quali)

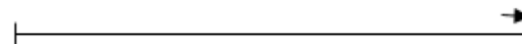


PERCEZIONE DEGLI ATTRIBUTI POSITIVI:

Fruttato



Amaro



Piccante



Nome dell'assaggiatore:

Codice del campione:

Data:

Classificazioni dell'olio vergine di oliva in base alla percezione organolettica

Vergine extra quando la mediana dei difetti è uguale a 0 e la mediana del fruttato è superiore a 0	Vergine quando la mediana dei difetti è superiore a 0 e inferiore o pari a 3,5 e la mediana del fruttato è superiore a 0
Vergine lampante quando la mediana dei difetti è superiore a 6,0	Vergine corrente quando la mediana dei difetti è superiore a 3,5 e inferiore o pari a 6,0 o quando la mediana dei difetti è inferiore o pari a 2,5 e la mediana del fruttato è pari a 0

Glossarietto dell'Olio di Oliva

Acidità: Misura l'insieme degli acidi grassi liberi espressi in grammi di acido oleico libero su 100 gr. di olio.

Acqua di vegetazione: è l'acqua contenuta nel mosto oleoso, il contatto eccessivo con questi liquidi può rendere difetto alla qualità dell'olio.

Amaro: Sapore caratteristico dell'olio ottenuto da olive verdi o invaiate.

Armonicità: Buon equilibrio di tutte le componenti dell'olio in particolare nel profumo e nel sapore.

Aspro: Sensazione del gusto nella quale si avverte asprezza o astringenza, caratterizza alcuni oli e in giusta misura risulta piacevole.

Avvinato: Gusto spiacevole che richiama quello dell'aceto, difetto della conservazione che causa lo sviluppo di acido acetico in eccesso.

Brucatura: Raccolta delle olive a mano direttamente dai rami.

Cetriolo: Difetto della conservazione di quegli oli che sono stati chiusi per un tempo eccessivo in contenitori di latta o comunque ermetici.

Carciofo: Vena di sapore che ricorda questo ortaggio, presente in oli freschi e di ottima qualità.

Cultivar: Indica la varietà cui appartiene un'oliva.

Dolcezza: Caratteristica di un olio con vena aromatica poco pronunciata, tuttavia non sgradevole.

Drupa: L'oliva.

Erba: Carattere di quegli oli che rimandano al profumo dell'erba appena tagliata.

Fiori: Si attribuisce ad oli particolarmente aromatici che ricordano il profumo dei fiori.

Fieno: Simile alla sensazione di erba con profumi più o meno marcati di fieno.

Filtrato: La filtrazione è un procedimento condotto attraverso l'utilizzo di cotone cardato o carta. Serve a rendere l'olio più limpido e brillante, evita la permanenza di particelle vegetali rallentando i fenomeni di invecchiamento.

Fiscoli: Utilizzati nei frantoi tradizionali per estrarre l'olio dalle olive: sono una sorta di "doppia ciambella" di fibra vegetale o sintetica. La pasta ottenuta dalle olive appena macinate viene stesa tra le due ciambelle che vengono a quel punto impilate su un tubo di legno o acciaio forato centralmente. La pressa schiaccia la pasta di olive e permette ai fiscoli di far gocciolare l'olio.

Fiscolo: Difetto dell'olio che è stato trattato in fiscoli non perfettamente puliti, sui quali si sono generati processi di fermentazione.

Fluidità: Indica la viscosità dell'olio, ossia la velocità di diffusione su un piano. In genere, più l'olio è viscoso, più è considerato buono.

Foglia: È un difetto riferito a un olio prodotto con olive molto immature oppure molite con presenza di residui dei rami d'olivo e foglie.

Flavor: Insieme di percezioni gustative, olfattive, tattili che permette di stabilire la gradevolezza di un alimento e identificarne le origini.

Freschezza: Caratteristica fondamentale di un buon olio. Il suo opposto è il rancido.

Fruttato: Caratteristica dell'olio che ricorda nel gusto e nel profumo quello dell'oliva sana, fresca, raccolta al giusto punto di maturazione.

Fruttato maturo: Caratteristica propria di quegli oli che vengono dalla frangitura di olive a maturazione avvenuta il cui sapore è leggero e dolciastro.

Fruttato verde: Flavor caratteristico dell'olio ottenuto da olive verdi e non troppo mature che per questo può avere un sapore



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

intenso. Aroma durevole che ricorda l'odore e il gusto del frutto colto al punto ottimale di maturazione.

Grasso: Termine talvolta attribuito – in modo quanto mai improprio – a oli pieni e ricchi di sapore (sensazione palatale di grassezza, di spessore del corpo dell'olio). Ma tutti gli oli hanno all'incirca uguale tenore di grassi ossia 9,3 kcal per grammo.

Intensità: Grado di pienezza del colore dell'olio: più è pieno, meglio è. Grado, inoltre, del profumo e del sapore. La sua scala scende dall'intenso al forte, al medio, al debole, all'impercettibile.

Limpidezza: Grado di trasparenza dell'olio.

Mandorlato: Sapore talvolta presente nel gusto finale di un olio. È un sentore positivo quando ricorda la mandorla fresca, verde.

Mela: È il profumo dell'olio che ricorda questo frutto nelle diverse varietà.

Metallico: Si dice di un olio mantenuto a lungo in contatto con superfici metalliche, durante i procedimenti di macinatura, impastatura, pressione o stoccaggio.

Morchia: È il residuo lasciato dall'olio d'oliva. Si riferisce ad un olio rimasto per molto tempo a contatto con queste impurità.

Neutro: È un olio esente da difetti ma privo di fruttato e di qualunque vivacità.

Piccante: Sensazione tattile pungente positiva e caratteristica di oli prodotti all'inizio della campagna, da olive ancora abbastanza verdi.

Rancido: Aroma caratteristico, comune a tutti gli oli che hanno subito gravi processi ossidativi a causa di una prolungata esposizione all'aria, alla luce ed alle alte temperature.

Stanco: Si dice di un olio troppo avanti in età.

Tipicità: È la caratteristica che definisce le espressioni peculiari e armoniche di un olio rispetto all'oliveto, alla cultivar e alla zona o regione ove è situato; in altre parole la sua personalità.

Tonalità: Lunghezza d'onda cromatica ovvero colore dell'olio. A seconda che prevalgano clorofilla e carotenoidi, l'olio tenderà al verde oppure al giallo rossastro.

Velatura: Grado di non trasparenza dell'olio, propria dell'olio non filtrato.

Verde foglia: Aroma che ricorda il sapore amaro della foglia fresca.

IN CUCINA

L'olio extra vergine di oliva è ottimo a crudo. Ma è un grande ingrediente anche in cucina. Ce lo spiega attraverso i suoi disegni il professor Raffaele Sacchi, ordinario di Scienze degli Alimenti presso l'Università Federico II di Napoli.

la frittura



Gli alimenti fritti in extravergine oltre ad assorbire grassi meno ossidati assorbono anche gli antiossidanti dell'olio facendo diventare quello che è considerato un cibo nocivo, quasi un vero fried functional food.

la marinatura



Marinare le carni in olio extravergine di oliva prima di arrostarle o di cuocerle sulla griglia limita la degradazione delle proteine evitando la produzione di sostanze potenzialmente cancerogene.

Olio, Pizza&Pomodoro



La cottura anche prolungata del pomodoro con olio extravergine d'oliva determina uno scambio di antiossidanti e paradossalmente migliora le proprietà nutrizionali del prodotto cotto rispetto agli ingredienti crudi.

Tonno sott'Olio



Nel processo di lavorazione gli acidi grassi Omega 3 del pesce vengono protetti dall'extravergine durante la sterilizzazione con trattamento termico dagli antiossidanti che migrano dall'olio di copertura verso il muscolo del tonno arricchendolo e proteggendolo dall'ossidazione.