

## L'olio extravergine d'oliva e le sue caratteristiche

L'olio extravergine di oliva è un alimento, un condimento che nutre, assolutamente naturale, gradevole e nutriente. Le sue principali caratteristiche sono: la freschezza, il gusto netto del frutto, la consistenza o sensazione tattile e l'assenza totale di difetti. Gli aromi più ricorrenti sono: l'erba appena tagliata,



il pomodoro, il carciofo, la mandorla e la mela. La sua colorazione va dal giallo al verde più o meno intenso. Il colore dipende dalla composizione del terreno, dalla varietà, dal grado di maturazione delle olive, dal tipo di spremitura delle piante. In ogni caso non è rilevante ai fini dell'individuazione della qualità o dalla bontà dell'olio.

### Olio Extravergine di Oliva LEATTESE CL. 50 E CL. 75

PRODOTTO DA AZIENDA OLEARIA DEL CHIANTI  
PANZANO IN CHIANTI - FIRENZE

#### OLIVE

Provenienti dal bacino del Mediterraneo.

#### RACCOLTA

Meccanica.

#### TIPO DI LAVORAZIONE

Spremitura meccanica e successiva filtrazione.

#### ACIDITÀ

Inferiore a 0,6 - 0,7%.

#### SAPORE

Particolarmente leggero con un profumo di oliva verde che richiama la fragranza dell'erba tagliata.

#### COLORE

Verde - giallo.

#### IN CUCINA

Arricchisce le pietanze senza coprire il sapore. Indicato per tutti gli usi di cucina.

### Olio Extravergine di Oliva CHIANTI CLASSICO DOP CL. 50

PRODOTTO DA AZIENDA OLEARIA DEL CHIANTI  
PANZANO IN CHIANTI - FIRENZE

#### OLIVE

80 % di varietà Frantoio, Corregglio, Moraiolo e Leccino, 20 % da altre varietà iscritte nell'elenco del germoplasma olivicolo toscano.

#### RACCOLTA

Raccolta manuale e meccanica, nel periodo da ottobre a inizio dicembre.

#### TIPO DI LAVORAZIONE

Le olive sono staccate direttamente dalla pianta, con l'ausilio di reti o teli, e poste in cassette forate areate in strati non superiori a 30 cm. Le olive sono conservate in locali freschi per non più di 3 giorni dalla raccolta.

#### ACIDITÀ

0,5% max.

#### SAPORE

Aroma netto di olio di oliva e di fruttato, con un amaro moderato e un fondo piccante.

#### COLORE

Da verde intenso a verde con sfumature dorate.

#### IN CUCINA

Ottimo come condimento saporito di gustose insalate, piatti tipici e carni, per esaltarne il sapore.

*Zona di produzione*  
L'intero processo di produzione dev'essere fatto nella zona denominata del "Chianti Classico". La zona della DOP dell'olio extravergine di Oliva del "Chianti Classico" ha come simbolo in etichetta il Gallo Nero, e comprende alcuni Comuni delle province di Siena e Firenze.

### Olio Extravergine di Oliva FRANTOIO CASTALDO CL. 50

PRODOTTO DA TURRI FRATELLI  
CAVAION VERONESE - VERONA

#### OLIVE

Tra le migliori varietà italiane. Ottenuto da olive sane e fresche provenienti da coltivazioni nazionali.

#### RACCOLTA

Da fine autunno alle prime settimane invernali, con raccolta meccanica e manuale.

#### TIPO DI LAVORAZIONE

Spremitura meccanica e successiva filtrazione.

#### ACIDITÀ

Tra 0,3 % e 0,5%.

#### SAPORE

Delicato con leggera sensazione erbacea.

#### COLORE

Verde - giallo.

#### IN CUCINA

Ideale con insalate, a crudo con verdure cotte e pesce.

### Olio Extravergine di Oliva PELAGRILLI CL. 50

PRODOTTO DA AZIENDA AGRICOLA PELAGRILLI  
MONTELEONE D'ORVIETO - TERNI

#### OLIVE

Possono concorrere Frantoio, Moraiolo, Leccino, Pendolino, Dolce Agoglia e altro.

#### RACCOLTA

Inizio nel tardo autunno con raccolta a mano e meccanica.

#### TIPO DI LAVORAZIONE

Sistema meccanico centrifugo a freddo.

#### ACIDITÀ

Intorno allo 0,3%.

#### SAPORE

Erbaceo, leggermente piccante.

#### COLORE

Verde - giallo.

#### IN CUCINA

Adatto per tutti i tipi di condimenti e frittiture, indicato soprattutto per insalate, sughi e arrosti.



100% italiano

100% italiano

RICHIEDI L'OFFERTA PERSONALIZZATA!

# L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

*Un bene prezioso per tutti*

**BOLDO**  
DRINK DIFFERENT

Via delle Carrare 40/B  
36070 Trissino (VI)  
Servizio a domicilio  
Tel. 0445 962038  
www.boldo.it

SCEGLI ANCHE TU IL TUO OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA PREFERITO!

Ci sono tanti "oli vegetali", ottenuti da tanti semi di molte piante. Ma una di queste, l'oliva, è più preziosa, e la si usa da millenni per produrre i frutti (le olive) e premere il succo per ottenere l'olio "di oliva", la cui prima spremitura è detta "olio extravergine di oliva".

C'è semplice "olio" e olio extravergine di oliva (OE).

La pianta di olivo ha origini antichissime. Sembra che provenga dal medio Oriente (Siria, Libano, Palestina). Fu introdotta nel sud Italia dai Greci e poi diffusa dai Romani.

L'Italia vanta un enorme patrimonio di milioni di piante di olivo, con esemplari che hanno anche più di 700-800 anni, e con oltre 500 varietà diverse di piante (dette "cultivar").

Produzione OE Italia 2013: oltre 700.000 tonnellate, pari al 32% della produzione dell'Unione Europea e al 25% ca. di quella mondiale.

Oggi sono moltissimi i metodi di conservazione dell'olio, per preservarlo dal calore, dalla luce del sole (con bottiglie di vetro scuro) dal contatto con l'aria (perché non si ossidi o non diventi rancido) e per liberarlo dai depositi vegetali naturali con la filtrazione. I frantoi professionali usano solo vetro e acciaio, due materiali neutri che conservano l'olio intatto.

Sia la coltivazione delle piante sia la raccolta delle olive usa oggi sistemi molto avanzati di controllo delle bacche e di protezione del loro prezioso contenuto. Molte aziende lavorano ancora con metodi meccanici o fisici di estrazione dell'olio, senza utilizzare sostanze chimiche o con calore eccessivo: sono i metodi detti "a pressione" o "per centrifugazione", da cui si ricava a freddo il prezioso "oro giallo".

### FILTRATO O NON FILTRATO?

L'olio extravergine di oliva all'origine si presenta opaco, non brillante. Nei primi mesi di vita sono necessarie alcune procedure di travaso che consentano di separare l'olio dai residui naturali che si depositano al suo interno. Con la successiva procedura di filtrazione, si facilita la conservazione del prodotto senza modificare il gusto.

Secondo la legge si chiama OE un olio che per definizione generica si ottiene dal frutto dell'albero dell'olivo, spremuto e filtrato. In anni precedenti si è però introdotto un linguaggio tecnico, che definisce esattamente le diverse classificazioni di oli ottenuti da olive, con lo scopo di aiutare il consumatore a scegliere senza essere ingannato dalla dicitura generica "olio di oliva". La classificazione tecnica, che troviamo riportata obbligatoriamente nei nomi dei vari prodotti e sulle etichette, aiuta a capire di più i prodotti e i loro pregi.

**L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** (scritto così in etichetta) è un olio di oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente con procedimenti meccanici (a pressione o a centrifuga) senza alcun altro intervento correttivo. È un puro succo di olive, la cui acidità libera espressa in acido oleico non deve superare per legge lo 0,8%, il dato più basso della classificazione. Minore è l'acidità libera, maggiore è la stabilità e migliore è il prodotto per il consumo, il gusto e la salute.

### CHE COLORE HA L'OE?

Il suo colore, che varia dal giallo intenso al verde brillante, è dato dalla presenza o meno di clorofilla. La gradazione cromatica non è indice di freschezza, di bontà o di "acidità" ma indica solamente il legame del prodotto con il frutto (oliva) e la pianta (l'olivo). Anche il colore stesso delle olive varia dal verde al nero e non è ancora una volta sinonimo di qualità o freschezza ma in molti casi distingue solamente la varietà di olive.

### CHE GUSTO HA L'OE?

Non c'è un gusto unico, anzi l'olio ha tanti gusti e questa è la sua ricchezza. Un OE può essere generalmente:

- FRUTTATO LEGGERO, DETTO ANCHE DELICATO O "GENTILE",
  - FRUTTATO MEDIO, DETTO ANCHE PIÙ DECISO O "ROBUSTO";
  - FRUTTATO INTENSO, DETTO ANCHE MOLTO DECISO O "FORTE".
- A diversi cibi si abbinano meglio OE diversi.

### MA L'ACIDITÀ DELL'OLIO SI SENTE IN BOCCA?

No, l'acidità dell'olio (ossia il suo contenuto in acidi grassi) non si percepisce né sulla lingua né al palato. Il gusto "forte" dell'olio non è riferito alla sua acidità ma ad altre sostanze vegetali. E se "gratta in gola", non è l'acidità che sentiamo, ma la presenza di polifenoli, sostanze antiossidanti che rallentano l'invecchiamento delle nostre cellule.

### L'OE IN BOTTIGLIA DI VETRO SCURO INVECCHIA?

Sì, in bottiglia (come in cisterna del resto) l'olio invecchia seguendo due linee: aumenta progressivamente di acidità (spesso avvicinandosi allo 0,8%) e tende a perdere le componenti fenoliche protettive dell'organismo, a causa dell'ossidazione inevitabile. L'olio non è un prodotto adatto ad invecchiare. Va consumato il più possibile fresco, vicino alla produzione e all'imbottigliamento.

### PERCHÉ L'OE È RACCOMANDATO A TAVOLA?

Perché risulta essere il grasso più digeribile di tutti gli altri grassi, sia animali sia vegetali.



L'uso dell'OE tende ad abbassare visibilmente il colesterolo LDL (quello detto "cattivo" e a favorire quello "buono" (l'HDL), contribuendo così a ridurre i fattori di rischio per patologie cardiovascolari.

Essendo inoltre ricco di antiossidanti naturali (contenenti omega 3 e omega 6) e di vitamine, l'OE contribuisce ad aiutare la prevenzione dell'invecchiamento delle cellule.

### QUINDI... L'OE È UN CIBO LEGGERO?

No, è comunque un grasso, quindi come tutti i lipidi contiene 9 calorie per grammo. È un ottimo condimento sotto tutti gli aspetti (dal gusto alla salute), ma va comunque consumato con moderazione (25-30 gr. al giorno) all'interno di un regime alimentare equilibrato.

L'OE è uno degli elementi classici della dieta mediterranea, che comprende anche cereali, riso, verdure, frutta fresca e secca, latticini e pesce. Da molti decenni tanti studi di alimentazione riconoscono che questa dieta equilibrata, con pochi grassi di origine animale, tende a favorire una maggior longevità, a migliorare la salute del sistema cardiocircolatorio e a prevenire rischi tumorali grazie ai composti fenolici presenti nell'olio.

### NON TUTTI I GRASSI SONO UGUALI!

Sia gli studi medici che quelli alimentari dimostrano che l'olio extravergine di oliva è uno dei grassi migliori per l'organismo umano, perché contiene il maggior numero di sostanze positive:

- L'ACIDO OLEICO, che contribuisce ad elevare il colesterolo buono e quindi a tenere pulite le arterie e ad abbassare i rischi cardiovascolari;
- I POLIFENOLI, sostanze che evitano l'ossidazione delle cellule umane e prevengono quindi l'invecchiamento delle cellule stesse;
- NUMEROSI ALTRI COMPONENTI ANTIOSSIDANTI (come i tocoferoli), che hanno sempre azione protettiva.

Quindi: fra i grassi, meglio l'olio di oliva. E ancora meglio, l'olio extravergine di oliva, che è il prodotto più ricco di queste qualità positive e quello più autentico, ottenuto dalla semplice spremitura e successiva separazione della componente oleosa.



### BIO

#### OLIO PRODOTTO DA AGRICOLTURA BIOLOGICA

Si tratta di una piccola nicchia di produzione e di mercato, che prevede l'uso di strumenti di produzione che salvaguardino ambiente, natura, paesaggio, qualità dei prodotti e soprattutto salute dei consumatori.

### QUANTI OE ESISTONO?

Oltre a quelli ottenuti da varietà diverse e da diverse zone geografiche (come per es. il 100% Italiano, che contiene olio di varie Regioni d'Italia), esistono delle specificazioni particolari come le seguenti:

### IGP

#### INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA

In questo caso almeno una delle fasi produttive sopra citata si deve svolgere in un'area particolare, sempre seguendo un disciplinare e con un controllo esterno.

### DOP

#### DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA

È un po' come la DOC dell'olio, che lo lega a un territorio specifico e delimitato, dove avvengono tutte le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione del prodotto, seguendo uno specifico disciplinare e con un controllo esterno.