

# Largo al re della tavola<sup>©</sup>

**Abbiamo messo a confronto 25 campioni di olio extravergine d'oliva. Nessun problema di frodi, ma solo sei bottiglie meritano la promozione piena, soprattutto a causa di imperfezioni nel gusto. Le conseguenze dell'inquinamento ambientale si fanno sentire: tracce, anche se esigue, di inquinanti sono spuntate in molti campioni. Più puliti i biologici, ma che prezzi! Nuova iniziativa: analizziamo il vostro olio.**



Tra i condimenti è senza dubbio il più sano: l'olio di oliva trabocca di virtù salutari, davvero una fortuna per chi – come noi italiani, specie al Sud – è abituato a consumarlo per tradizione radicata nei secoli. Questo non significa, però, che scegliere un buon olio d'oliva sia facile. Né che sia agevole capire quale è il prezzo giusto da pagare per una buona bottiglia.

## L'importanza d'essere vergine

La prima scelta, al momento dell'acquisto, riguarda il tipo di olio. La legge prevede diverse denominazioni, che danno indicazioni utili all'acquisto.

### Scegliete vergine o extravergine

• Il primo consiglio è scegliere un olio di oliva *extravergine* o *vergine*: questo termine indica che l'olio è stato ottenuto soltanto attraverso procedimenti meccanici (frangitura delle olive, gramolazione, estrazione, pressione,

centrifugazione...), che portano a risultati migliori dal punto di vista nutrizionale. Le ulteriori diversificazioni all'interno della categoria dei vergini riguardano l'*acidità* dell'olio: si parla di *extravergine*, l'olio migliore e più caro, quando l'acidità è molto bassa (inferiore all'1%, ma un nuovo regolamento europeo si propone di abbassare questo limite allo 0,8%); quando l'acidità è un po' più alta (sotto il 2%) l'olio si definisce *vergine*. Ad acidità maggiori si parla di olio *corrente* e *lampante*, praticamente inesistenti sul mercato rivolto al consumo. L'acidità dell'olio, specialmente a livello basso, non influisce sul gusto, ma è un indice dello stato di conservazione dell'olio e delle olive con cui è stato fatto.

• Se la definizione "olio di oliva" non è seguita da aggettivi, significa che l'olio in questione contiene una miscela di olio vergine e olio di oliva raffinato, vale a dire sottoposto a un procedimento chimicofisico per migliorarne le qualità in origine scarse, per esempio per eliminare odori spiacevoli o abbassare il grado di acidità. Un tempo

abbastanza diffuso (nella falsa convinzione che si trattasse di un prodotto "più leggero" e quindi più digeribile), l'olio di oliva ha perso colpi con l'affermarsi della sensibilità per gli alimenti naturali. La raffinazione in effetti impoverisce soprattutto il gusto, ma causa anche la perdita delle sostanze antiossidanti, utilissime all'olio, che proteggono dall'irrancidimento, e a chi lo consuma.

### DOP e IGP: garantiscono soprattutto... un prezzo alto!

Sull'etichetta dell'olio potreste trovare due sigle, in generale riservate all'olio extravergine: *DOP* e *IGP*. La prima indica la *Denominazione di Origine Protetta*, la seconda la *Indicazione Geografica Protetta*. Vi avvertiamo subito: non fatevi abbagliare.

I prodotti DOP sono quelli che, per legge, possono essere prodotti soltanto in un'area geografica ben determinata, con ingredienti locali, secondo un processo produttivo prestabilito. Quelli IGP, lo stesso, ma con la possibilità che anche solo una fase della prepa-



razione risponda a questo requisito: per esempio un formaggio fatto soltanto con materie prime provenienti da una determinata area, ma prodotto al di fuori di quell'area.

Per potersi fregiare della sigla DOP o IGP i prodotti devono seguire le regole contenute in appositi disciplinari, che stabiliscono le modalità di produzione e le caratteristiche finali. Risultato: la qualità di un prodotto DOP o IGP dipende sostanzialmente dal rigore del disciplinare. Non abbiamo incluso oli DOP nel test, ma siamo andati a spulciare tutti i disciplinari che riguardano gli oli DOP italiani (23 DOP e 1 IGP). Non abbiamo trovato tra le caratteristiche richieste niente che giustifichi prezzi superiori anche di due o tre volte a quelli degli extravergini normali. Molto spesso, le qualità richieste a un olio DOP sono le stesse richieste dalla legge a qualsiasi extravergine. La provenienza da una determinata zona può però dare indicazioni sul gusto dell'olio, diverso a seconda del luogo di coltivazione delle olive.

## Per scegliere: il nostro test

Allora, come scegliere un olio che garantisca buona qualità al giusto prezzo? Con il nostro test comparativo, nel quale abbiamo messo a confronto 25 marche di olio extravergine, nessuno dei quali vantava caratteristiche peculiari. Quattro campioni (Monini OilBios, Coop, Esselunga Bio, Alce Nero) sono di agricoltura biologica.

Per analizzare la qualità dell'olio lo abbiamo sottoposto a prove di laboratorio e test d'assaggio da parte di degustatori professionali. Nel riquadro "Il metodo del nostro test" trovate maggiori dettagli.

### Qualità: buona con qualche neo

Un primo gruppo di analisi ha come scopo di valutare la qualità e lo stato di conservazione dell'olio.

- **L'acidità**, dato che parliamo di olio extravergine, deve essere per legge inferiore all'1%, fino a che il nuovo regolamento europeo non abbasserà il limite allo 0,8%. Siamo stati severi, premiando con un giudizio buono gli oli

## IL METODO DEL NOSTRO TEST

Le verifiche che abbiamo effettuato sono sostanzialmente quelle previste dalla normativa in vigore nel settore degli oli di oliva (Regolamento 2568/91/CEE e sue successive modifiche), che è piuttosto completa da questo punto di vista. A queste abbiamo aggiunto un gruppo di analisi, purtroppo ancora non previste né regolamentate dalla legge, volte a verificare la presenza di inquinanti. Ecco l'elenco completo delle analisi svolte.

- **Verifica delle caratteristiche di qualità del prodotto**

Acidità; numero di perossidi; analisi spettrofotometrica nell'ultravioletto. Valutazione organolettica (test di assaggio da parte di panel professionale).

- **Verifica della presenza di eventuali frodi**

Composizione acidica; composizione sterolica; determinazione dei trigliceridi con ECN 42; determinazione degli stigmastadieni; determinazione dell'eritriolo e dell'uvaolo; determinazione delle cere; determinazione degli acidi grassi in posizione 2 del trigliceride; analisi spettrofotometrica nell'ultravioletto; analisi spettrofotometrica nel visibile; rame (le ultime due non previste dalla legge)

- **Verifica della presenza di sostanze inquinanti**

Determinazione dei solventi alogenati (prevista dalla legge); di idrocarburi aromatici; di pesticidi organofosforati.

con acidità inferiore allo 0,3% e bocciando quelli che superano lo 0,6%. Due campioni non superano la prova: Alce nero e Colle sereno. Solo tre meritano una promozione piena (Carli, Esselunga Bio, Bertolli gentile).

- Per valutare lo *stato di conservazione*, abbiamo analizzato lo stato di ossidazione dell'olio. L'ossidazione è un processo naturale e spontaneo: nel suo stadio iniziale è positivo e importante per la maturazione dell'olio. Con il tempo, però, l'avanzamento del processo comporta la formazione di composti chimici dal gusto sgradevole (il tipico gusto rancido). I fenomeni di ossidazione sono accelerati dalla presenza di ossigeno, dalla luce e dalle al-

te temperature: ecco perché è importante conservare l'olio al fresco, al chiuso e al buio (in recipienti di vetro opaco o ceramica con tappo ermetico). L'ossidazione dipende anche dallo stato di conservazione della materia prima (le olive). Nessun olio ha mostrato problemi, come le analisi dimostrano.

L'analisi *spettrofotometrica nell'ultravioletto* dà ulteriori indicazioni sulla qualità dell'olio e sulle modificazioni da esso subite, anche in seguito a eventuali trattamenti non consentiti (raffinazione). Tre prodotti (Sasso, Alce nero e Conad) si avvicinano troppo al limite di legge: i risultati delle analisi escludono che siano stati effettuati trattamenti non consentiti, ma segnalano uno stato di conservazione non soddisfacente.

### Frodi: liscio come l'olio

L'olio di oliva extravergine è un prodotto piuttosto caro. Anche per questo, la tentazione di praticare frodi non si può escludere. Gli interventi possibili sono molti: aggiunta di olio meno pregiato (di semi, raffinato, di olio di sansa estratto con solvente o di oli di sintesi) o di coloranti (clorofilla) per colorare gli oli un po' pallidi.

Le nostre analisi non hanno segnalato la più piccola traccia di frode: da questo punto di vista possiamo stare più che tranquilli; tutti i campioni hanno meritato un giudizio ottimo.

### Se l'ambiente è inquinato, anche l'olio ne risente

Meno soddisfacenti sono i risultati per quello che riguarda la presenza di sostanze inquinanti. Totalmente assenti i *solventi alogenati*, che potrebbero essere presenti nell'olio come residui di lavorazione. Meno bene è andata invece per altre due sostanze sgradite, la cui presenza abbiamo ricercato.

- **Pesticidi**: in quasi tutti i campioni, biologici esclusi, abbiamo riscontrato esigue quantità di un pesticida della famiglia degli organofosforati, utilizzato in agricoltura, soprattutto per le olive, il *fenantion*. È un prodotto con una tossicità di tipo acuto: ad alte dosi può danneggiare la vista e dare problemi neurologici. Non tende ad accumularsi nell'organismo. La legge prevede per

l'olio lo stesso limite previsto per le olive: 0,8 parti per milione (ppm). In quasi tutti i campioni di olio non provenienti da agricoltura biologica abbiamo rilevato una quantità di *fenantion* tra 0,01 e 0,15 ppm, ossia inferiore tra 5 e 80 volte al limite di legge. Diciamolo subito: abbiamo attribuito comunque un giudizio sufficiente a questi prodotti perché non comportano nessun rischio per la salute. Calcolando sul consumo medio di 30 grammi di olio al giorno, si rischia di assumere al massimo una quantità di pesticida ben cento volte inferiore a quella massima ritenuta tollerabile per il nostro organismo. Tuttavia riteniamo che i consumatori abbiano diritto a consumare un olio completamente privo di pesticidi: la possibilità c'è, visto che alcuni prodotti, inclusi due non biologici, non ne contengono affatto.

Inoltre, non possiamo stare del tutto tranquilli nel caso dei bambini piccoli. Se per gli adulti il rischio è trascurabile, bisogna ricordare che l'olio extravergine, proprio per le sue ottime proprietà nutrizionali, è tra i primissimi alimenti che si somministrano ai bambini. Un cucchiaino di olio d'oliva extravergine si aggiunge normalmente proprio alle prime pappe e l'organismo di un neonato, ancora in formazione, potrebbe essere più sensibile alla presenza anche esigua di inquinanti. Per questo, per i bambini piccoli, vi consigliamo di ricorrere a un olio di quelli risultati puliti. Una garanzia in questo senso viene dagli oli di agricoltura biologica, ottenuti da olive su cui non sono stati usati pesticidi: il test ha confermato che sono completamente a posto da questo punto di vista.

• *Idrocarburi aromatici*: sono il risultato dell'inquinamento ambientale; diffusi nell'aria, questi inquinanti (toluene, xilene, benzene, stirene...) passano alle olive e da qui all'olio. Il vero problema di queste sostanze è legato al fatto che ce le respiriamo (il 99,9% dell'assunzione totale di benzene avviene per via inalatoria); resta il fatto che non vorremmo comunque ritrovarcele nell'olio. Per dare i nostri giudizi, abbiamo fatto riferimento ai limiti proposti dal ministero della Salute in Germania: nessun prodotto è bocciato, ma 7 non superano la sufficienza. Non c'è nessun rischio specifico per la salute dovuto al consumo di questi oli, tuttavia, anche in questo caso, riteniamo un nostro diritto aspirare a



## VANTERIE SENZA SENSO

Spesso sulle etichette appaiono indicazioni particolari che mirano a far sembrare un olio diverso dagli altri e "speciale", in generale per giustificare un prezzo più alto. Perlopiù si tratta di specchietti per le allodole. Smascheriamoli.

**Bassa acidità.** È vero che più è bassa l'acidità, migliore è l'olio. Ma la semplice scritta "bassa acidità" non dà nessuna garanzia di acquistare un olio con tenore di acidità inferiore ad altri, che non ne fanno un vanto particolare. Alcuni oli del nostro test hanno un tenore di acidità molto basso, senza bisogno di dichiararlo con enfasi in etichetta.



**Prima spremitura.** Non significa niente: non è affatto detto che l'olio di prima spremitura sia migliore. A volte è eccessivamente acido, per esempio.



**Spremitura a freddo.** Le buone norme di lavorazione prevedono il mantenimento di temperature il più possibile basse durante tutte le fasi del processo produttivo: ma una lavorazione assolutamente a freddo è impossibile, visto che il procedimento stesso di frangitura meccanica crea calore. Questa dichiarazione non corrisponde a nessuna definizione precisa di legge e non è controllabile.



**Non filtrato.** L'olio mantiene l'aspetto torbido dovuto alla presenza di mucillagini, bollicine d'aria e particelle d'acqua nebulizzate. Non è un vantaggio, anzi, l'olio potrebbe irrancidirsi più in fretta di quello filtrato.



**Robusto, gentile...** sono termini generici: fanno riferimento alle caratteristiche di sapore dell'olio, ma non indicano nulla di preciso. Il modo migliore per capire se un olio è di vostro gusto è... assaggiarlo.



**Dietetico.** In realtà è un aggettivo che appare più comunemente sugli oli di semi. Per prima cosa, sgombrate il campo dall'illusione che un olio dietetico sia meno calorico o "più magro". Tutti gli oli (di oliva e di semi, indifferentemente) sono costituiti al 99% da materie grasse e sono gli alimenti più calorici in assoluto (9 kcalorie a grammo). "Dietetico" significa solo che all'olio sono state aggiunte alcune sostanze importanti dal punto di vista nutrizionale, perlopiù vitamine.



**Oleificio di ...** segue il nome di una città, sita in regione rinomata per il suo olio (la Toscana, per esempio). Attenzione: il luogo dove è posto l'oleificio può non essere affatto quello dove è prodotto l'olio, ma semplicemente dove è stato imbottigliato. L'olio e le olive potrebbero arrivare da qualsiasi altro posto. L'indicazione "prodotto in Italia" dà invece garanzie ragionevoli che si tratti di un olio fatto in Italia. Tenete presente comunque che la provenienza dell'olio in sé non dà indicazioni sulla qualità, ma sul gusto (l'olio ligure è più delicato di sapore dell'olio pugliese, per esempio).



-  : Migliore del Test e Miglior Acquisto
-  : Migliore del Test
-  : Miglior Acquisto
-  : Scelta Conveniente
-  : ottimo
-  : buono
-  : medio
-  : mediocre
-  : pessimo
-  n.d.: non disponibile
-  elim.: eliminato

**OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE: CLASSIFICA PER QUALITÀ**

MARCA e denominazione	Volume (litri)	Acidità		Stato di conservazione			Inquinanti				Totale laboratorio	Degustazione	
		%	giudizio	ossidazione	analisi spettrofotometrica UV	Frodi	solventi alogenati	pesticidi	idrocarburi aromatici	Descrizione		Punteggio	
 <b>LA COLOMBARA</b>	1	0,47	<input type="checkbox"/>	+					<input type="checkbox"/>	+	+	Intenso odore di fruttato di oliva. Sapore gradevole di fruttato di oliva verde, amaro e dolce lievemente piccante	
<b>MONINI</b> OilBios* da agr. biologica	0,75	0,43	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>				<input type="checkbox"/>	+	+	Deciso odore di fruttato di oliva verde. Sapore di fruttato di oliva, leggermente amaro e piccante	
<b>COOP*</b> da agr. biologica	0,75	0,34	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>				+	+	+	Odore di fruttato di oliva verde. Sapore gradevole e dolce di fruttato di oliva, con retrogusto lievemente amaro	
<b>CARLI</b>	1	0,24	+	+	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	+	+	+	Intenso odore di fruttato di oliva. Sapore gradevole e delicato di fruttato di oliva verde, discretamente dolce con retrogusto leggermente amaro e piccante	
<b>DE CECCO</b>	1	0,53	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+	+	Intenso odore di fruttato di oliva. Sapore gradevole e delicato di fruttato di oliva verde, discretamente dolce con retrogusto leggermente amaro e piccante	
<b>SASSO</b>	1	0,48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	-			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Odore di fruttato di oliva verde. Sapore di fruttato di oliva gradevolmente amaro, dolce e piccante	
<b>COOP</b> Mediterraneo	1	0,40	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	+	+	+	Odore di fruttato di oliva verde. Sapore di fruttato di oliva, moderatamente amaro, dolce e leggermente piccante	+
<b>DASANTIS</b>	1	0,44	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	+	+	+	Intenso odore di fruttato di oliva verde. Sapore gradevole di fruttato di oliva, molto amaro e piccante e lievemente dolce	+
<b>ESSELUNGA</b> BIO*	0,75	0,23	+		<input type="checkbox"/>				+	+	+	Odore di fruttato di oliva verde. Sapore di fruttato di oliva, gradevolmente amaro e leggermente piccante	+
<b>MONINI</b>	1	0,37	<input type="checkbox"/>	+	+			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+	+	Odore di fruttato di oliva verde. Sapore di fruttato di oliva molto amaro e piccante	+
<b>ALCE NERO*</b> da agr. Biologica	0,75	0,70	-	+	-				+	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Intenso odore di fruttato di oliva verde. Sapore gradevole e dolce di fruttato di oliva, con retrogusto lievemente amaro	+
<b>CIOS</b> Oliveta	1	0,56	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Intenso odore di fruttato di oliva. Sapore gradevole di fruttato di oliva, molto dolce con retrogusto lievemente amaro e piccante	+
<b>SAN GIULIANO</b> 100% olive italiane	1	0,38	<input type="checkbox"/>		+			<input type="checkbox"/>	+	+	+	Intenso odore di fruttato di oliva. Sapore gradevole di fruttato di oliva verde, molto amaro e lievemente piccante	<input type="checkbox"/>
<b>CONAD</b>	1	0,39	<input type="checkbox"/>	+	-			<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Odore di fruttato di oliva verde. Sapore di fruttato di oliva tipico dell'origine spagnola, amaro e lievemente piccante	<input type="checkbox"/>
<b>AUCHAN</b>	1	0,43	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Odore e sapore caratteristici delle olive di origine spagnola, gradevolmente dolce con retrogusto leggermente amaro e piccante	<input type="checkbox"/>
<b>BERTOLLI</b> Gentile	1	0,29	+	+	+			<input type="checkbox"/>	+	+	+	Odore di fruttato di oliva verde. Sapore molto amaro e leggermente piccante con una punta di dolce	<input type="checkbox"/>
<b>CARAPELLI</b> Il Frantolio	1	0,56	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Odore e sapore caratteristici delle olive di origine spagnola, leggermente amaro e piccante	<input type="checkbox"/>
<b>DANTE</b>	1	0,33	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	+	+	Odore di fruttato di oliva verde. Sapore di fruttato di oliva, gradevolmente amaro e leggermente piccante con una punta di dolce	<input type="checkbox"/>
<b>GS</b>	1	0,48	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Odore di fruttato di oliva verde. Sapore di fruttato di oliva, moderatamente amaro e leggermente piccante	<input type="checkbox"/>
<b>SAGRA</b>	1	0,37	<input type="checkbox"/>	+	+			<input type="checkbox"/>	+	+	+	Odore di fruttato di oliva matura. Sapore di fruttato di oliva tipico dell'origine spagnola, dolce con retrogusto lievemente amaro e piccante	<input type="checkbox"/>
<b>STANDA</b>	1	0,42	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Odore e sapore caratteristici delle olive di origine spagnola. Sapore di fruttato di oliva verde gradevolmente amaro e leggermente piccante	<input type="checkbox"/>
<b>FIOR DEL COLLE</b> (Lidl)	1	0,42	<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>				+	+	+	Odore e sapore caratteristici delle olive di origine spagnola, lievi difetti di metallico e morchia	-
<b>SAN GIORGIO</b>	1	0,33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Odore e sapore caratteristici delle olive di origine spagnola, leggermente amaro e piccante, lieve difetto di riscaldamento	-
<b>FARCHIONI</b>	1	0,52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	+	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Odore di fruttato di oliva verde. Sapore di fruttato di oliva, amaro e leggermente piccante con lievi difetti di riscaldamento e morchia	-
<b>COLLE SERENO</b> (Eurospin)	1	0,81		+	<input type="checkbox"/>				+	+	+	Odore e sapore caratteristici delle olive di origine spagnola, difetti di rancido e morchia	

\* olio extra vergine di oliva proveniente da agricoltura biologica

GIUDIZIO GLOBALE	PREZZI (maggio 2001)			
	per confezione			medio al litro (euro)
	lire (min)	euro (min-max)		
+	7490	3,87 - 5,15	4,63	
+	13490	6,97	9,29	
+	9040	4,67	6,22	
+	11550	5,97 - 6,70	6,33	
+	8980	4,64 - 5,78	5,22	
+	8190	4,23 - 4,90	4,55	
+/□	6750	3,49 - 4,02	3,69	
+/□	6990	3,61 - 4,46	4,06	
+/□	12980	6,70	8,94	
+/□	7800	4,03 - 5,14	4,48	
+/□	16390	8,46	11,29	
+/□	7900	4,08 - 4,64	4,36	
□	6990	3,61 - 4,23	3,92	
□	7190	3,71 - 4,07	3,87	
□/-	6690	3,46	3,46	
□/-	7480	3,86 - 4,64	4,29	
□/-	7390	3,82 - 4,70	4,16	
□/-	7730	3,99 - 4,83	4,31	
□/-	6990	3,61	3,61	
□/-	7940	4,10 - 4,90	4,35	
□/-	7480	3,86	3,86	
-	4990	2,58	2,58	
-	7280	3,76 - 4,54	4,09	
-/●	7450	3,85 - 4,39	4,18	
-/●	5280	2,73	2,73	

prodotti del tutto puliti. Ci sono tracce di questi inquinanti anche nei prodotti biologici (Monini OilBios non supera la sufficienza): infatti non provengono da sostanze utilizzate in agricoltura, ma purtroppo ormai diffuse ovunque nell'ambiente. Non per nulla, nessun campione riesce a toccare un giudizio ottimo, cioè assenza di questi inquinanti. Si tratta di un problema generale, la cui soluzione sta in corrette politiche ambientali.

## Laboratorio palato

L'olio di oliva è il primo prodotto alimentare per cui l'analisi sensoriale, cioè l'assaggio da parte di esperti, costituisce una discriminante merceologica: la legge stabilisce che un olio di oliva vergine debba essere sottoposto all'assaggio di diverse persone (*panel*), secondo una particolare metodologia, al fine di determinarne una valutazione, in base alla quale l'olio è classificato.

### Le parole del gusto

La legge fornisce un vero e proprio vocabolario a uso e consumo degli assaggiatori di olio di oliva. Sono più di 30 i vocaboli utilizzati. Vediamo i più comuni, usati anche per descrivere gli oli del nostro test.

**Amaro.** Sapore caratteristico dell'olio ottenuto da olive verdi o inavaiate (cioè che iniziano appena a maturare). Può essere più o meno gradevole, secondo l'intensità.

**Aspro.** Sensazione caratteristica di alcuni oli che, all'assaggio, producono una reazione astringente. È tra i difetti leggeri di un olio.

**Dolce.** Sapore gradevole dell'olio nel quale, senza essere esattamente zuccherino, non primeggiano gli attributi amaro, astringente e piccante.

**Fruttato.** Ricorda l'odore ed il gusto dell'oliva sana, fresca e colta al punto ottimale di maturazione. Gli oli fruttati sono una delle grandi categorie di oli. All'assaggio si può distinguere un fruttato verde da un fruttato maturo: il primo è molto più intenso e può anche causare dei bruciori nell'ultima parte della cavità orale, mentre il secondo è più tenue, meno pungente. Gli oli fruttati sono più facilmente conservabili, perché ricchi di antiossidanti.

**Metallico.** Flavor che ricorda il metallo. È caratteristico dell'olio mantenuto a lungo in contatto con alimenti o superfici metalliche, in condizioni inadatte, durante i procedimenti di macinatura, impastatura, pressione o ammasso.

**Morchia.** Difetto trasmesso all'olio dal contatto con i suoi fondami: è caratteristico dell'olio recuperato dai resti decantati in depositi e torchi.



La legge descrive con minuzia le modalità di degustazione dell'olio per il giudizio ufficiale: nella foto, l'apposito contenitore da utilizzare per l'assaggio.

**Pasta o rotondità.** Per pasta di un olio si intende quella sensazione di consistenza e pienezza trasmessa all'interno della bocca. Un olio si definisce rotondo quando all'assaggio non presenta particolari note aromatiche pronunciate.

**Piccante.** Normalmente collegato a oli fruttati, se eccessivamente intenso non sempre è apprezzato.

**Rancido.** Caratteristico e comune a tutti gli oli e grassi che hanno sofferto un processo ossidativo, a causa del prolungato contatto con l'aria. Sgradevole e irreversibile. Un olio rancido si può già riconoscere all'olfatto.

**Riscaldamento.** Difetto caratteristico dell'olio ottenuto da olive ammassate che hanno sofferto un avanzato grado di fermentazione.

**Vivo.** Si dice vivo un olio fresco, che all'olfatto evidenzia buone note aromatiche che durano nel tempo. È da annoverare tra i pregi di un olio.

## Perché l'olio d'oliva fa bene?

- Perché contiene acidi grassi insaturi, sostanze di cui il nostro organismo ha bisogno e non è in grado di sintetizzare da solo.
- Perché è ricchissimo di provitamine (in particolare vitamina E) e, specialmente quello vergine, di sostanze antiossidanti.
- Perché è provato che una dieta in cui il grasso prevalente è l'olio di oliva previene l'innalzamento del tasso di colesterolo nel sangue e ha un effetto protettivo contro i disturbi dell'apparato cardiocircolatorio, in particolare infarto e trombosi.
- Perché studi recenti indicano che una dieta ricca di olio di oliva è protettiva nei confronti di alcuni tipi di tumore e del diabete.
- Perché essendo molto saporito, può essere usato in dosi più piccole a tutto vantaggio della linea.
- Perché resiste meglio alle alte temperature durante la cottura: per questo, è l'olio più adatto alla frittura.



Sono stabiliti dei punteggi minimi per l'olio extravergine, per il vergine e via dicendo. La legge descrive minuziosamente le modalità secondo le quali eseguire l'assaggio (il recipiente, la temperatura, il tempo tra l'assaggio di un campione e l'altro...).

La legge prevede anche l'utilizzo di un apposito vocabolario nella descrizione del *flavor*, vale a dire del sapore e aro-

ma caratteristico di ogni olio. In tabella trovate una descrizione del prodotto effettuata dalla giuria di assaggiatori. Tra i nostri campioni, 9 ottengono solo un giudizio medio: la maggior parte di questi strappano a mala pena il punteggio minimo richiesto dalla legge per un extravergine. Uno, Colle sereno, non raggiunge nemmeno il punteggio minimo di legge (giudizio pessimo). Tra i migliori, due oli biologici (Monini e COOP), alcuni prodotti di marca molto diffusi (Sasso, Carli, De Cecco) e un olio di marca non particolarmente diffusa (La Colombara).

## Ma che cari i biologici!

- Se l'olio peggiore del test è in seconda posizione tra i più economici (Colle sereno), l'olio migliore del test (La Colombara) non è però il più costoso. Di fatto, comunque, nessuno tra gli oli che meritano un giudizio globale buono costa meno di 8.800 lire (4,55 euro) al litro. Il prezzo però non garantisce comunque la qualità: tra gli oli usciti peggio dalla prova troviamo Farchioni, che costa in media ben 8.100 lire (4,18 euro) al litro.
- Il prodotto (non biologico) più caro del test ottiene un giudizio buono. È Carli, venduto solo per corrispondenza, per cui il prezzo include anche le spese di consegna. I prezzi minimo e massimo dipendono dalla quantità acquistata (scatola da 24 o 6 bottiglie).
- Esorbitante è il prezzo dei biologici. Una parziale eccezione è quella del più economico, Coop, che costa circa 12.000 lire (6,22 euro) al litro. Gli altri

schizzano tutti al di sopra delle 17.000 (8,78 euro), raggiungendo un picco con le 21.800 lire (11,29 euro) al litro di Alce nero. È giusto che si debba pagare fino a più del doppio per avere un olio senza pesticidi? Da notare che due di questi oli, così cari, offrono solo un livello di qualità tra medio e buono. Da prezzi così alti riteniamo lecito aspettarsi di più.

• Infine, da non trascurare le differenze di prezzo all'interno della stessa marca: un negozio caro può farvi spendere per lo stesso olio fino al 30% in più. ■

## MIGLIOR ACQUISTO

Per una volta, il medico e il gastronomo sono in totale accordo: l'olio di oliva extravergine è senza dubbio il condimento migliore e più sano. Per aiutarvi a scegliere una buona bottiglia e pagarla il prezzo giusto, abbiamo sottoposto a prove di laboratorio e test d'assaggio 25 campioni scelti tra le marche più diffuse su tutto il territorio nazionale.

La qualità nel complesso è buona, il rischio di frodi escluso. Meno lusinghiero il giudizio sul gusto, che vede promossi a pieni voti soltanto sei campioni e ne bocchia senza appello quattro.

Pur senza che ciò costituisca un rischio per la salute, segnaliamo come un vero peccato che un prodotto di così alto livello qualitativo contenga quantità seppur minime di inquinanti. Più puliti gli oli biologici, che però (con la parziale eccezione di Coop) sono decisamente carissimi.

L'olio Migliore del test è risultato **La Colombara** (3,87 - 5,15 euro, 7.490 - 9.980 lire al litro), che per il miglior rapporto tra buona qualità e prezzo merita anche il titolo di Miglior Acquisto.



## NOVITA': ANALIZZIAMO IL TUO OLIO

- Può darsi che l'olio di oliva extravergine che utilizzate abitualmente non sia compreso tra quelli che abbiamo incluso in questo test. **Vi piacerebbe conoscerne ugualmente il livello di qualità?** Compilate e inviateci il buono che trovate sul retro di questo numero di *Altroconsumo*. Per aiutarvi, abbiamo inserito un elenco con alcune tra le più diffuse marche non considerate nella nostra inchiesta. Dopo aver raccolto tutte le richieste, acquisteremo e faremo analizzare presso un laboratorio specializzato di nostra fiducia le marche di olio che ci avrete indicato, sottoponendole alle stesse analisi del test, e invieremo a tutti un rapporto completo dei risultati ottenuti.
- Il costo del servizio è di 20.000 lire (10,33 euro) per i soci di *Altroconsumo*, 70.000 (36,15) per i non soci. Dato che un'analisi seria e dettagliata è molto costosa, possiamo analizzare soltanto gli oli per cui riceveremo un minimo di 50 richieste.
- Compilate e spediteci subito il buono: vi comunicheremo al più presto per lettera se il numero di quote è stato raggiunto e le modalità di pagamento.