P.A.N.
Prevenzione Alimentazione Nutrizione

Signora Dieta Mediterranea:
più di 50 anni ma non li dimostra …

Giovedì 29 Ottobre 2009

CAMERA DEI DEPUTATI
Palazzo Marini Sala delle Conferenze
Via del Pozzetto, 158
Roma (P.zza San Silvestro)

EXTRAVERGINE AL CENTRO

Fabrizio Vignolini
Direttore O.N.A.O.O

Tucidide fissa nella storia un momento epocale: la coltivazione dell'olivo e della vite definisce l'ingresso dell'uomo nella civiltà. Una delle tante e chiare dimostrazioni che l'albero caro prima agli dei e successivamente alle religioni monoteistiche, rappresenta una vera e propria cultura simbiotica all'uomo mediterraneo.

L'olivo coltivato, Olea europea L., proviene probabilmente dalla varietà selvatica Olea chrysophylla Laxx, attraverso l'olivo selvatico od oleastro, Olea oleaster L. od Olea europea oleaster.

Orientativamente la coltivazione dell'olivo inizia circa 6.000 anni fa nelle terre affacciate sulle sponde del Bacino Mediterraneo, dove ancora oggi si concentra il 95 % del patrimonio olivicolo mondiale. Il suo habitat è strettamente correlato al clima mediterraneo, caratterizzato da inverni relativamente miti e da estati secche e calde.

Le aree appartenenti a questo tipo di clima si localizzano tra il 45° ed il 30° parallelo di entrambi gli emisferi, ed il paesaggio rurale dell'attuale Italia, per tutte le Regioni, segue una geografia basata, in misura più o meno significativa ed adattata agli specifici ambienti, sulla presenza di questa pianta millenaria.

La qualità di un'extravergine non è qualcosa che si raggiunge per caso ma è dovuta a molteplici e complessi fattori tra cui le condizioni climatiche, orografiche, umane, biologiche, tecnologiche e pedoclimatiche, ciascuno dei quali contribuisce in maniera determinante.

L'Italia vanta il patrimonio genetico più differenziato a livello mondiale, meglio definito come biodiversità; sono oltre 500 le diverse cultivar distribuite sul territorio e presenti quasi ovunque in coltivazioni tradizionali. È proprio sulla nostra storia genetica che si basano le nuove sfide della futura olivicoltura: non cercare a tutti i costi qualcosa di nuovo ma ricercare, in ciò che il passato ci ha consegnato, le varietà che meglio rispondono alle nostre attuali esigenze.

Come per ogni prodotto di trasformazione agro-alimentare, il pregio dell'olio consiste, quindi, nel mantenimento e nell'esaltazione delle caratteristiche proprie della materia prima di origine, ossia delle olive.

È, dunque, necessario premettere che è impossibile produrre un olio di buona qualità partendo da una materia prima scadente, nemmeno utilizzando i più sofisticati procedimenti di estrazione; di qui discende la necessità di una accurata selezione a monte dei frutti, posto che ogni loro difetto influenzerà direttamente il risultato della spremitura.

La qualità riconosciuta agli oli extravergini è infatti la risultante di due diversi ordini di indagine: da una parte, le analisi chimico-fisiche, intese ad accertare la reale composizione, in termini percentuali, della materia grassa, il suo grado di acidità, la determinazione del numero di perossidi, l'esame spettrofotometrico; dall'altra, l'esame organolettico, che giudica l'olio dal punto di vista delle sue caratteristiche visive, olfattive, e di gusto e ne valuta pregi e difetti.

E' fondamentale ricordare che l'olio vergine d'oliva è il primo prodotto alimentare per cui l'analisi sensoriale, basata sul sistema del Panel Test (particolare metodologia analitica standardizzata che vede operare un gruppo di assaggiatori selezionati, istruiti ed allenati), costituisce una discriminante merceologica. Nell'Allegato XII "Valutazione organolettica dell'olio di oliva vergine" del regolamento C.E.E. n. 2568/91 e succ. mod., si stabilisce che un olio vergine debba essere sottoposto all'assaggio al fine di determinarne la categoria merceologica di appartenenza, ovvero extravergine, vergine o lampante.

Oggi l'Italia vanta in ambito comunitario il primato delle aree territoriali che hanno ottenuto la registrazione di una specifica denominazione di origine protetta.

Non sono ancora comprese tutte le Regioni, molte denominazioni attendono ancora di essere valutate dai competenti organi nei vari passaggi del complesso iter amministrativo, ma possiamo tranquillamente affermare di essere il Paese con la più grande dinamicità sotto questo aspetto.

Parlare di tipicità significa definire caratteristiche non solo amministrative ma anche chimico fisiche e soprattutto organolettiche che ognuno di noi può individuare e riconoscere quando si approccia ai tanti extravergini italiani. Perché tanti? La risposta è che il complesso mix di cultivar – ogni varietà racchiude oltre 200 differenti sostanze appartenenti a numerose famiglie (alcoli, fenoli, steroli ecc.) – le condizioni di maturazione, il periodo di raccolta, le tecniche di frangitura conferiscono all'extravergine una serie di caratteristiche di assoluta unicità.

Un olio DOP non è soltanto un condimento, ma rappresenta l'essenza di un territorio e delle genti che lo hanno fatto nascere: nel consumarlo si vive una esperienza sensoriale unica ed irripetibile.

Gli oli del Mediterraneo: Paesi, Genti e Culture Extravergine al Centro



- Fabrizio Vignolini - O.N.A.O.O. -
Imperia

17 febbraio 1983…i primi al mondo ad intuire l'importanza dell'assaggio degli oli d'oliva

O.N.A.O.O.

Gli oli d'oliva

Genuinità
Qualità
Tipicità

- Fabrizio Vignolini - O.N.A.O.O. -
Imperia

La Genuinità **e** la Qualità degli oli d'oliva è disciplinata da norme diverse:

. tra Paesi che appartengono all'UNIONE EUROPEA(UE) dal Reg. 2568/91 e successive modif.

· nel resto del mondo dalla norma COI



CONSIGLIO
OLEICOLO
INTERNAZIONALE

COI/T.15/NC n. 3/Rev. 3
Novembre 2008

ITALIANO
Originale: FRANCESE

Príncipe de Vergara, 154 – 28002 Madrid – España Telef.: +34 915 903 638 Fax: +34 915 631 263 - e-mail: iooc@internationaloliveoil.org - http://www.internationaloliveoil.org/

NORMA COMMERCIALE APPLICABILE AGLI OLI DI OLIVA

E AGLI OLI DI SANSA DI OLIVA

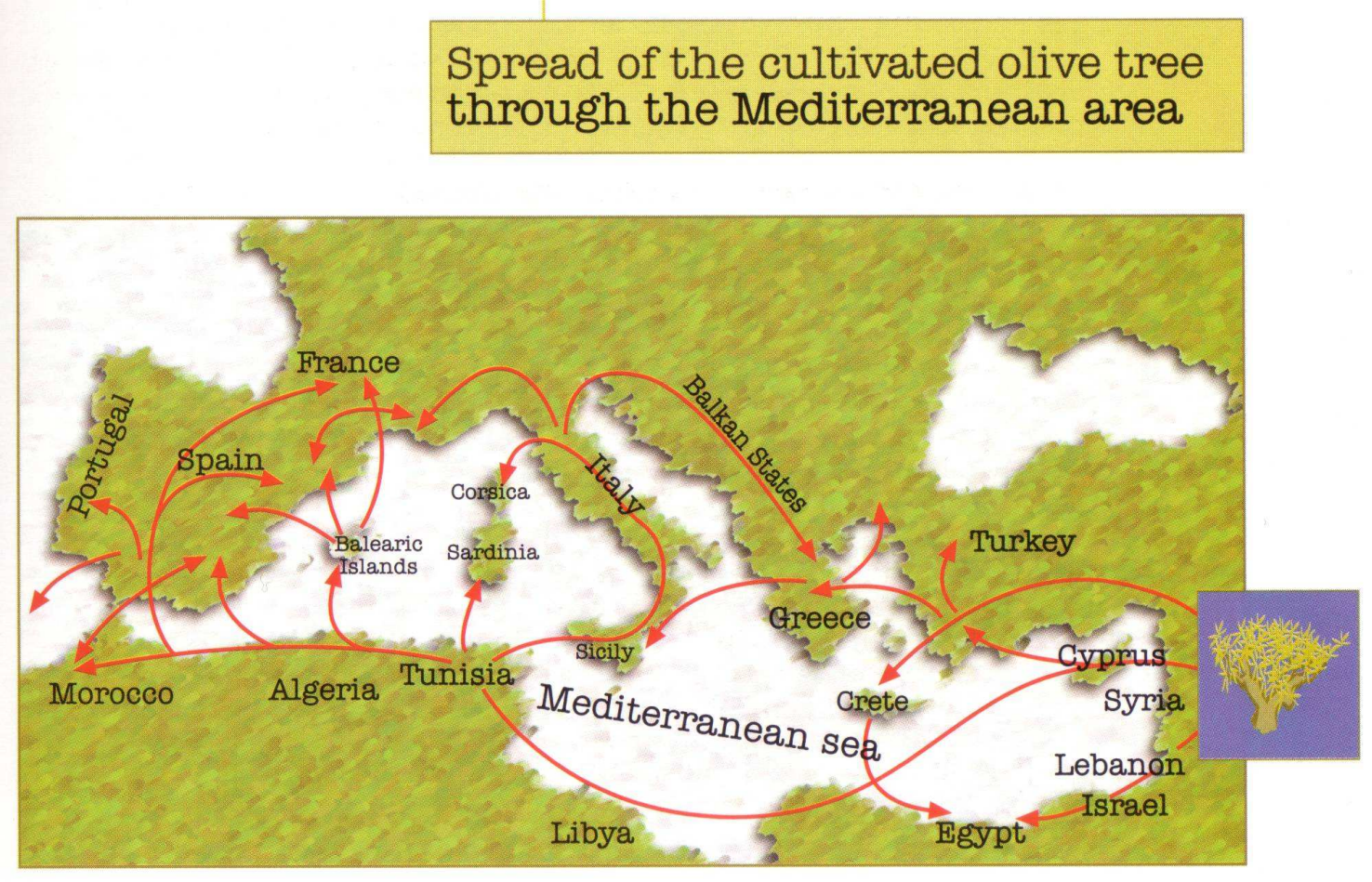
Riferimenti normativi

- Reg. (CE) N. 2568/1991 e succ. mod. relativo alle caratteristiche degli oli d'oliva e di sansa d'oliva nonché ai metodi ad essi attinenti
- Reg. (CE) N. 1513/2001 che modifica il reg. n. 136/66/CEE
- Reg. (CE) N. 796/2002 recante modifica del regolamento (CEE) n. 2568/91
- Reg. (CE) N. 1019/2002 relativo alle norme di commercializzazione dell'olio d'oliva
- Reg. (CE) N. 1989/2003 che modifica il regolamento (CEE) n. 2568/91 relativo alle caratteristiche degli oli di oliva e degli oli di sansa di oliva nonché ai metodi di analisi ad essi attinenti
- Reg. (CE) N. 510/2006 sulla protezione comunitaria DOP/IGP
- Reg.(CE) N. 702/2007 che modifica il regolamento (CEE) n. 2568/91 relativo alle caratteristiche degli oli d'oliva e degli oli di sansa d'oliva nonché ai metodi ad essi attinenti
- Norma Commerciale COI/T.15/NC n.3 Rev.3 del novembre 2008
- Reg (CE) N. 640/2008 relativo alle caratteristiche degli oli d'oliva …
- Reg. (CE) N. 182/2009 che modifica il regolamento (CE) n. 1019/2002 relativo alle norme di commercializzazione dell'olio di oliva

DIFFERENTI FATTORI CHE DETERMINANO LA QUALITA' E LA TIPICITA' DELL'OLIO

- VARIETA' DI OLIVO COLTIVATA (CULTIVAR)
- AREA GEOGRAFICA DI COLTIVAZIONE
- CONDIZIONI CLIMATICHE
- GRADO DI MATURAZIONE DELLE OLIVE
- TECNOLOGIA DI RACCOLTA
- TEMPI E LUOGHI DI CONSERVAZIONE DELLE OLIVE
- TECNOLOGIE DI TRASFORMAZIONE
- TEMPO E TEMPERATURE DI GRAMOLAZIONE
- IGIENE E PULIZIA GENERALI
- TECNICHE DI CONSERVAZIONE DELL'OLIO

La via dell'olivo…



L'olivo e il suo ambiente



- L'olivo appartiene alla classe delle dicotiledoni, specie Olea europaea sativa. Ne esistono molte varietà che si chiamano "cultivar". In tutto il mondo se ne conoscono più di 2.000!
- La pianta predilige terreni asciutti, calcarei, ben soleggiati al riparo da escursioni termiche o gelate. Il bacino Mediterraneo, per formidabili condizioni climatiche, è una area di grande vocazione

Le “cultivar”, oltre 2000 varietà



- **LIGURIA**: Taggiasca
- **CENTRO ITALIA**: Frantoio, Moraiolo, Leccino, Pendolino
- **PUGLIA**: Coratina
- **CALABRIA**: Carolea
- **SICILIA**: Nocellara del Belice, Biancolilla, Cerasuola
- **SPAGNA**: Picual, Cornicabra, Arbequina, Hojblanca, Picudo, Verdeal
- **GRECIA**: Koroneiki, Mastoidis, Kalamata
- **MAROCCO**: Picholin
- **TUNISIA**: Chemlali, Meski
- **ARGENTINA**: Arauco
- **CALIFORNIA**: Mission
- **AUSTRALIA**: Barnea






SICMA MITOS 80

L’olivaio



Lavaggio delle olive

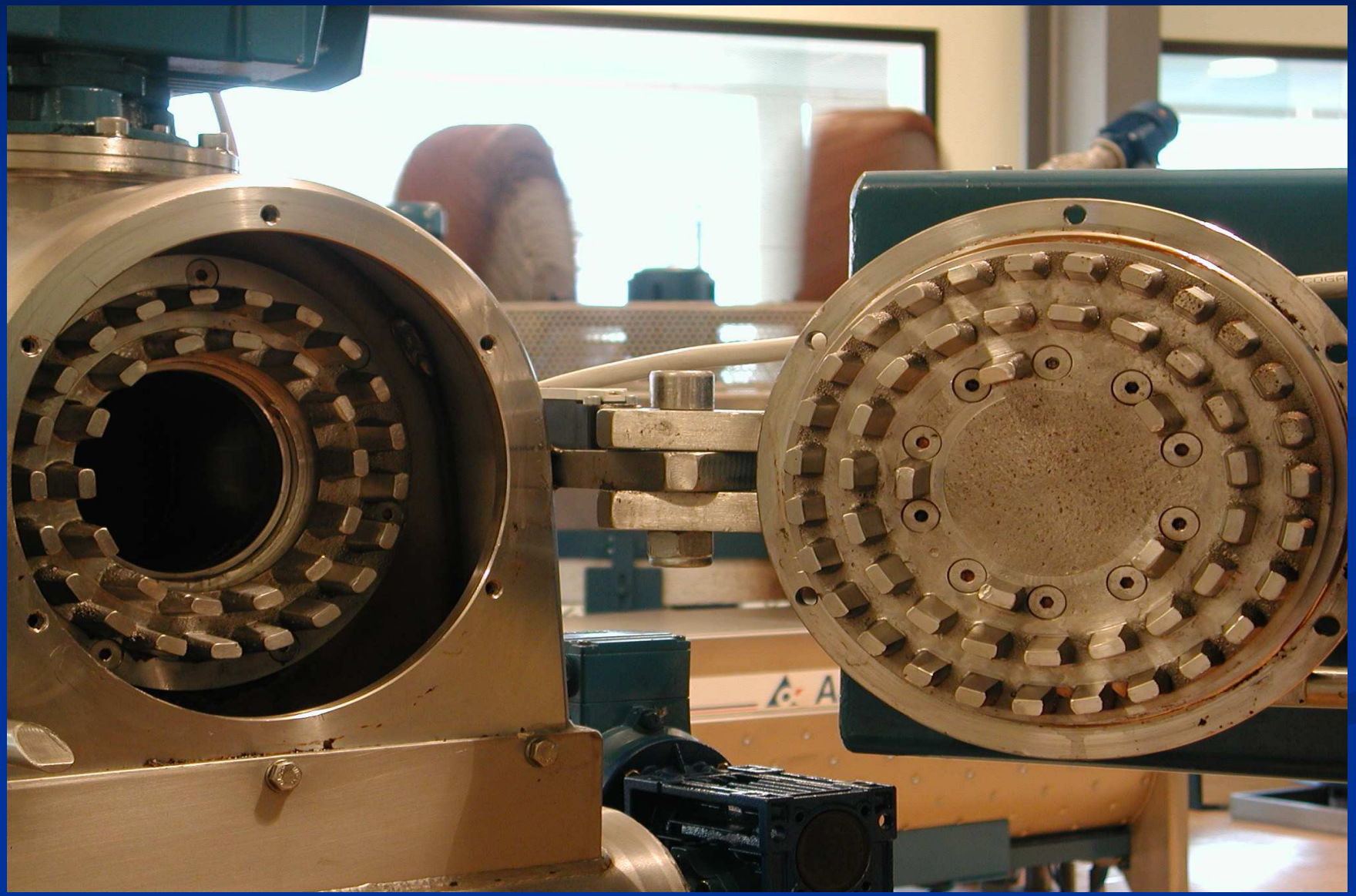




Frangitura: le molazze



Frangitura: i dischi dentati



La gramolazione



Decanter: centrifugazione



Separazione dell'olio



Filtrazione



DESCRIZIONI E DEFINIZIONI DI OLI DI OLIVA E DI OLI DI SANSA D'OLIVA Reg. Ce. N. 1513/2001

1. OLI DI OLIVA VERGINI

Gli oli ottenuti dal frutto dell'olivo soltanto mediante processi meccanici o altri processi fisici, in condizioni che non causano alterazione dell'olio, e che non hanno subito alcun trattamento diverso dal lavaggio, dalla decantazione, dalla centrifugazione e dalla filtrazione, esclusi gli oli ottenuti mediante solvente o con coadiuvanti ad azione chimica o biochimica o con processi di riesterificazione e qualsiasi miscela con oli di altra natura.

Detti oli di oliva vergini sono oggetto della classificazione e delle denominazioni seguenti:

a) Olio extra vergine di oliva

olio di oliva vergine acidità libera max 0,8 g per 100 g …

b) Olio di oliva vergine

olio di oliva vergine acidità libera max 2 g per 100 g…

c) Olio di oliva lampante

olio di oliva vergine acidità libera > 2 g per 100 g…

2. OLIO DI OLIVA RAFFINATO

Olio di oliva ottenuto dalla raffinazione dell'olio di oliva vergine, acidità libera max 0,3 g per 100 g …

3. OLIO DI OLIVA — COMPOSTO DI OLI DI OLIVA RAFFINATI E OLI DI OLIVA VERGINI

Olio di oliva ottenuto dal taglio di olio di oliva raffinato con olio di oliva vergine diverso dall'olio lampante, acidità libera max 1 g per 100 g…

4. OLIO DI SANSA DI OLIVA GREGGIO

Olio ottenuto dalla sansa d'oliva mediante trattamento con solventi o mediante processi fisici, oppure olio corrispondente all'olio di oliva lampante, fatte salve talune specifiche caratteristiche, escluso l'olio ottenuto attraverso la riesterificazione e le miscele con oli di altra natura, …

5. OLIO DI SANSA DI OLIVA RAFFINATO

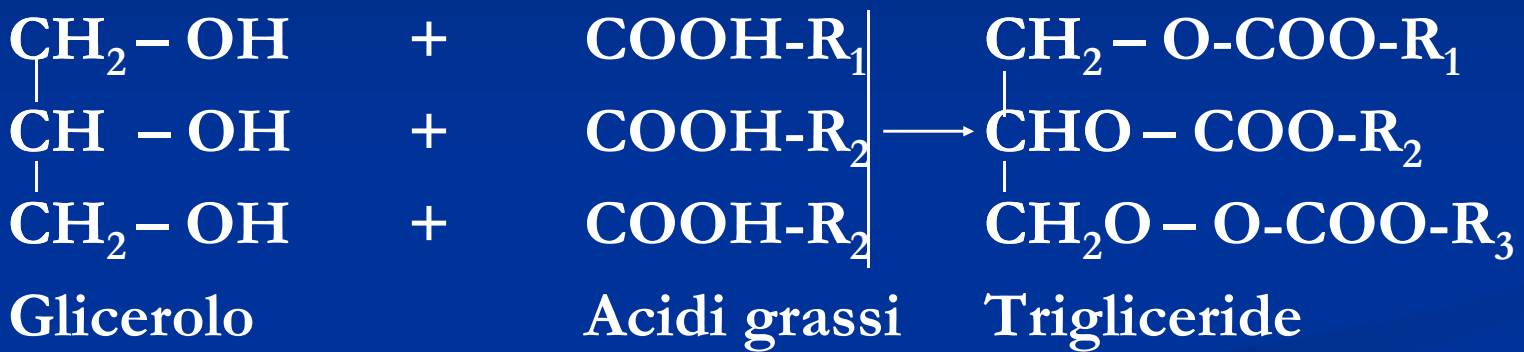
Olio ottenuto dalla raffinazione dell'olio di sansa di oliva greggio, con un tenore di acidità libera, espresso in acido oleico, non superiore a 0,3 g per 100 g …

6. OLIO DI SANSA DI OLIVA

Olio ottenuto dal taglio di olio di sansa di oliva raffinato e di olio di oliva vergine diverso dall'olio lampante, acidità libera non superiore a 1 g per 100 g …

Cosa è l'olio d'oliva

- Trigliceridi 99% (Frazione saponificabile)



- Composti minori 1/2% Biofenoli Steroli Alcoli Aromi Tocoferoli

Criteri di purezza

Le caratteristiche di identificazione che costituiscono i criteri di purezza sono applicabili agli oli di oliva e agli oli di sansa di oliva.

3.1. Composizione di acidi grassi per gascromatografia (% m/m di esteri metilici):

- Acido miristico < 0,05	
- Acido palmitico 7,5 - 20,0	C16:0
- Acido palmitoleico 0,3 - 3,5	C16:1ω7
- Acido eptadecanoico < 0,3	
- Acido eptadecenoico < 0,3	
- Acido stearico 0,5 - 5,0	C18:0
- **Acido oleico 55,0 - 83,0**	**C18:1** ω9
- Acido linoleico 3,5 - 21,0	C18:2 ω6
- Acido linolenico < 1,0	
- Acido arachico < 0,6	
- Acido gadoleico (eicosenoico) < 0,4	
- Acido beenico < 0,2*	
- Acido lignocerico < 0,2	

REGOLAMENTO (CE) N. 1989/2003 DELLA COMMISSIONE

del 6 novembre 2003

che modifica il regolamento (CEE) n. 2568/91 relativo alle caratteristiche degli oli di oliva e degli oli di sansa di oliva nonché ai metodi di analisi ad essi attinenti

«ALLEGATO I

CARATTERISTICHE DEGLI OLI DI OLIVA

Categoria	Acidità (%) (*)	Numero di perossidi meq O_2/kg (*)	Cere mg/kg (**)	Acidi grassi in posizione 2 del triglicéride (%)	Stigmastadiene mg/kg (*)	Differenza ECN42 HPLC e ECN42 Calcolo teorico	K_{232} (*)	K_{268} (*)	DeltaK (*)	Valutazione organolettica Mediana del difetto (Md) (*)	Valutazione organolettica Mediana del fruttato (Mf) (*)
1. Olio extra vergine di oliva	≤ 0,8	≤ 20	≤ 250	≤ 1,5	≤ 0,15	≤ 0,2	≤ 2,50	≤ 0,22	≤ 0,01	Md = 0	Mf > 0
2. Olio di oliva vergine	≤ 2,0	≤ 20	≤ 250	≤ 1,5	≤ 0,15	≤ 0,2	≤ 2,60	≤ 0,25	≤ 0,01	Md ≤ 2,5	Mf > 0
3. Olio di oliva lampante	> 2,0	—	≤ 300 (***)	≤ 1,5	≤ 0,50	≤ 0,3	—	—	—	Md > 2,5 (****)	—
4. Olio di oliva raffinato	≤ 0,3	≤ 5	≤ 350	≤ 1,8	—	≤ 0,3	—	≤ 1,10	≤ 0,16	—	—
5. Olio di oliva composto di oli di oliva raffinati e di oli di oliva vergini	≤ 1,0	≤ 15	≤ 350	≤ 1,8	—	≤ 0,3	—	≤ 0,90	≤ 0,15	—	—
6. Olio di sansa di oliva greggio	—	—	> 350 (*)	≤ 2,2	—	≤ 0,6	—	—	—	—	—
7. Olio di sansa di oliva raffinato	≤ 0,3	≤ 5	> 350	≤ 2,2	—	≤ 0,5	—	≤ 2,00	≤ 0,20	—	—
8. Olio di sansa di oliva	≤ 1,0	≤ 15	> 350	≤ 2,2	—	≤ 0,5	—	≤ 1,70	≤ 0,18	—	—

(*) Secondo degli acidi grassi che potrebbero (o meno) essere separati mediante colonna capillare.
(**) O quando la mediana del difetto è inferiore o uguale a 2,5 e la mediana del fruttato è uguale a 0.
(***) Gli oli con un tenore in cere compreso tra 300 mg/kg e 350 mg/kg sono considerati oli di oliva lampante se gli alcoli alifatici totali sono pari o inferiori a 300 mg/kg e se la percentuale di eritrodiolo e uvaolo è pari o inferiore a 3,5.
(****) Gli oli con un tenore in cere compreso tra 300 mg/kg e 350 mg/kg sono considerati oli di sansa di oliva greggio se gli alcoli alifatici totali sono superiori a 350 mg/kg e se la percentuale di eritrodiolo e uvaolo è superiore a 3,5.

L’analisi sensoriale degli oli vergini d’oliva

- **E' fondamentale ricordare che l'olio d'oliva è il primo prodotto alimentare per cui l'analisi sensoriale, basata sul sistema del Panel Test (particolare metodologia analitica standardizzata che vede operare un gruppo di assaggiatori selezionati, istruiti ed allenati), costituisce una discriminante merceologica; nell'Allegato XII "Valutazione organolettica dell'olio di oliva vergine" del regolamento C.E.E. n. 2568/91 e succ. mod. si stabilisce che un olio debba essere assaggiato al fine di determinarne la categoria merceologica di appartenenza**

CONSIGLIO OLEICOLO INTERNAZIONALE

COI/ICS/Doc. n. 13/Rev. 1
20 Novembre 1996
ITALIANO
Originale: SPAGNOLO

METODOLOGIA GENERALE PER LA VALUTAZIONE ORGANOLETTICA DELL'OLIO D'OLIVA VERGINE

1. OGGETTO

La presente Norma si propone di stabilire le conoscenze previe necessarie per la realizzazione dell'analisi sensoriale degli oli d'oliva vergini, di normalizzare il comportamento degli assaggiatori che devono intervenire nelle prove e di fissare il ruolo del capo panel.

- Fabrizio Vignolini - O.N.A.O.O. -
Imperia

PREGI E DIFETTI DELL'OLIO

- AMARO
- DOLCE
- ERBA
- FRUTTATO
- MANDORLATO
- MELA
- PICCANTE

- AVVINATO
- MUFFA-TERRA
- RISCALDO
- ACQUA DI VEGETAZIONE
- FISCOLO
- METALLICO
- MORCHIA
- VERME
- RANCIDO

Appendice A

Foglio di profilo dell'olio d'oliva vergine

INTENSITÀ DI PERCEZIONE DEI DIFETT.

Morchia | _____ →

Muffa — umidità — terra | _____ →

Avvinato — inacetito
Acido — agro | _____ →

Metallico | _____ →

Rancido | _____ →

Altri (precisare) | _____ →

INTENSITÀ DI PERCEZIONE DEGLI ATTRIBUTI POSITIVI

Fruttato | _____ →

Verde ☐ Maturo ☐

Amaro | _____ →

Piccante | _____ →

Nome dell'assaggiatore:

Codice del campione:

Data:

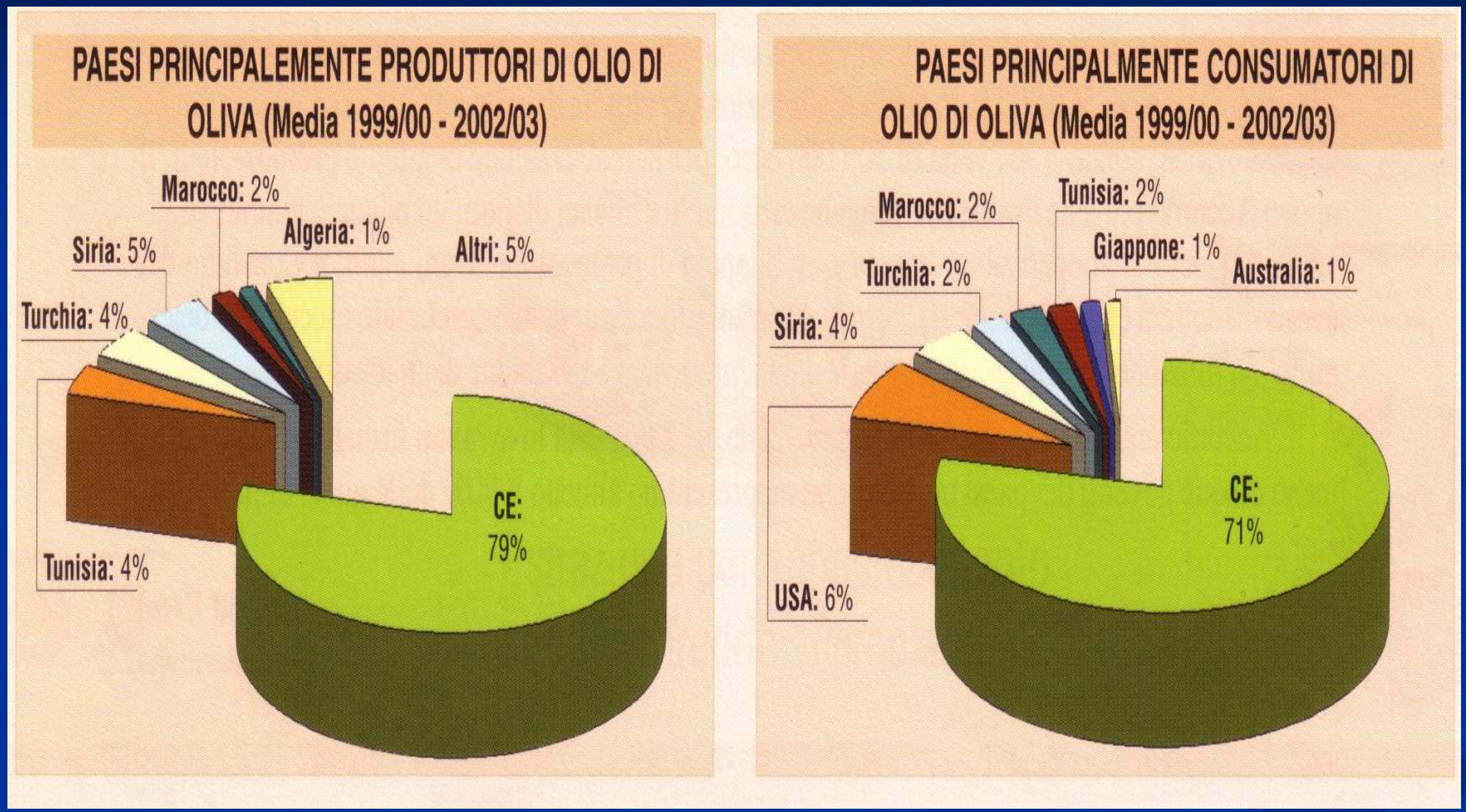
Osservazioni:

Dop…le garanzie e la tracciabilità

La *Denominazione d'Origine Protetta (DOP)* identifica la denominazione di un prodotto la cui produzione, trasformazione ed elaborazione devono aver luogo in un'area geografica determinata e caratterizzata da un disciplinare di produzione

- Disciplinare di produzione
- Area di produzione
- Varietà
- Intensità di coltivazione, resa max in olive ed in olio
- Modalità di raccolta
- Caratteristiche chimico fisiche ed organolettiche
- Sistema dei controlli – Bollino- Ente certificatore
- Consorzio di tutela




PAESI PRINCIPALEMENTE PRODUTTORI DI OLIO DI OLIVA (Media 1999/00 - 2002/03)
Marocco: 2%
Algeria: 1%
Siria: 5%
Altri: 5%
Turchia: 4%
CE: 79%
Tunisia: 4%
PAESI PRINCIPALMENTE CONSUMATORI DI OLIO DI OLIVA (Media 1999/00 - 2002/03)
Marocco: 2%
Tunisia: 2%
Giappone: 1%
Turchia: 2%
Australia: 1%
Siria: 4%
CE: 71%
USA: 6%

EVOLUZIONE DELLE SUPERFICI OLIVICOLE NEI PAESI CE DOPO IL 1995. OLIVI MESSI A DIMORA

dal 1º novembre 1995 al 31 ottobre 1998			1998/99	1999/00	2000/01	2001/02	Totale
Spagna	44 940 732	68,7	1 472 575	1 701 378	940 148	2 012 490	6 126 591
Grecia	17 695 961	27,1	dnd	dnd	dnd	dnd	dnd
Italia	1 436 911	2,2	320 219	186 821	182 657	224 286	913 983
Portogallo	949 284	1,4	1 351 262	---	267 323	295 105	1 913 690
Francia	380 000	0,6	dnd	dnd	dnd	dnd	dnd
Totale	**65 402 888**	**100,0**	**dnd**	**dnd**	**dnd**	**dnd**	**dnd**

Fonte: Istituti di statistica nazionali

DIVARIO TRA PRODUZIONE E CONSUMO PREVISIONI 2008

Periodo	Regione	Produzione	Consumo	Differenza
Media 2000/01–2004/05	CE	2.568	2.293	275
	Altri paesi	640	833	-193
	Totale	**3.208**	**3.126**	**82**
2007/08	CE	2.668	2.363	305
	Altri paesi	710	891	-171
	Totale	**3.378**	**3.254**	**124**

L'Italia…le dop

- Alto Crotonese
- Aprutino Pescarese
- Brisighella
- Bruzio
- Canino
- Cartoceto
- Chianti Classico
- Cilento
- Collina di Brindisi
- Colline di Romagna
- Colline Salernitane
- Colline Teatine
- Dauno
- Garda
- Laghi Lombardi
- Lametia
- Lucca
- Molise
- Monte Etna
- Monti Iblei
- Penisola Sorrentina
- Pretuziano delle Colline Teramane
- Riviera Ligure
- Sabina
- Sardegna
- Tergeste
- Terra di Bari
- Terra d'Otranto
- Terre di Siena
- Terre Tarantine
- Toscano
- Tuscia
- Umbria
- Valdemone
- Val di Mazara
- Valle del Belice
- Valli Trapanesi
- "Veneto Valpolicella", "Veneto Euganei e Berici", "Veneto del Grappa"

La Spagna

- 2,4 milioni ha. di olivi
- Oltre 1 mln. di t. olio



Le dop in Spagna

1. Aceite de La Rioja
2. Aceite de Mallorca/Aceite mallorquín/Oli de Mallorca/Oli mallorquí
3. Aceite de Terra/Oli de Terra Alta
4. Aceite del Bajo Aragón
5. Antequera
6. Baena
7. Les Garrigues
8. Montes de Granada
9. Montes de Toledo
10. Priego de Córdoba
11. Sierra de Cádiz
12. Sierra de Cazorla
13. Sierra de Segura
14. Sierra Mágina
15. Siurana

L'Andalusia









La Francia

- Huile d'olive d'Aix-en-Provence
- Huile d'olive De Corse or Huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica
- Huile d'olive de Haute-Provence
- Huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence
- Huile d'olive de Nice
- Huile d'olive de Nîmes
- Huile d'olive de Nyons





Il Portogallo

- Azeite de Moura
- Azeite de Trás-os-Montes
- Azeite do Alentejo interior
- Azeites do Norte Alentejano
- Azeite do Ribatejo
- Azeites da Beira Interior (Azeite da Beira Alta, Azeite da Beira Baixa)











La Grecia

- Agios Mathaios Kerkyras
- Apokoronas Hanion Kritis
- Archanes Iraklio Kritis
- Exeretiko partheno eleolado: "Thrapsano"
- Exeretiko partheno eleolado "Trizinia"
- Finiki Lakonias
- Kalamata
- Kefalonia
- Kolymvari Hanion Kritis
- Kranidi Argolidas
- Krokees Lakonias
- Hania Kritis
- Lakonia
- Lesbos
- Lygourgio Asklipiou
- Olympia
- Petrina Lakonias
- Peza Iraklio Kritis
- Preveza
- Rhodos
- Samos
- Sitia Lasithi Kritis
- Thassos
- Viannos Iraklio Kritis
- Vorios Mylopotamos Rethymnis Kritis
- Zakynthos



La cucina e la tavola

- L'olio extra vergine d'oliva è utilizzabile per le più varie applicazioni culinarie – compresi gli usi in pasticceria
- 100 grammi di burro equivalgono a ca. 70 gr. di olio
- L'utilizzo di diverse tipicità permette di ottenere molteplici risultati anche non variando le preparazioni
- Normalmente preferiamo abbinare oli delicati a cibi delicati ed oli con fruttati intensi a piatti più strutturati
- Le caratteristiche di fruttato garantiscono sapidità ai piatti anche con piccole quantità di extravergine → minori calorie e minori costi
- E' sempre consigliabile utilizzare in cottura piccole quantità di olio ed aggiungere il condimento finale a freddo

Grassi e Oli…come sono

	Lipidi totali	Saturi	Monoinsaturi	Polinsaturi
Burro	83,4	52,0	21,0	3,10
Strutto	99,0	40,0	48,0	9,20
Lardo	99,0	48,0	37,7	7,40
Margarina	84,0	50,0	23,0	11,00
Olio d'Oliva	100,0	17,2	72,9	9,90
Olio di Arachide	100,0	19,5	52,5	26,40
Olio di Mais	100,0	31,3	20,7	47,20
Olio di Soia	100,0	15,8	23,5	59,70
Olio di Girasole	100,0	7,5	34,0	58,00
Olio di Cocco	100,0	91,2	7,5	0,75

Le cotture

- La totalità dei grassi ingeriti è suddivisa fra:

1. Grassi contenuti negli alimenti
2. Grassi culinari

- I grassi culinari si utilizzano in elevata percentuale cotti

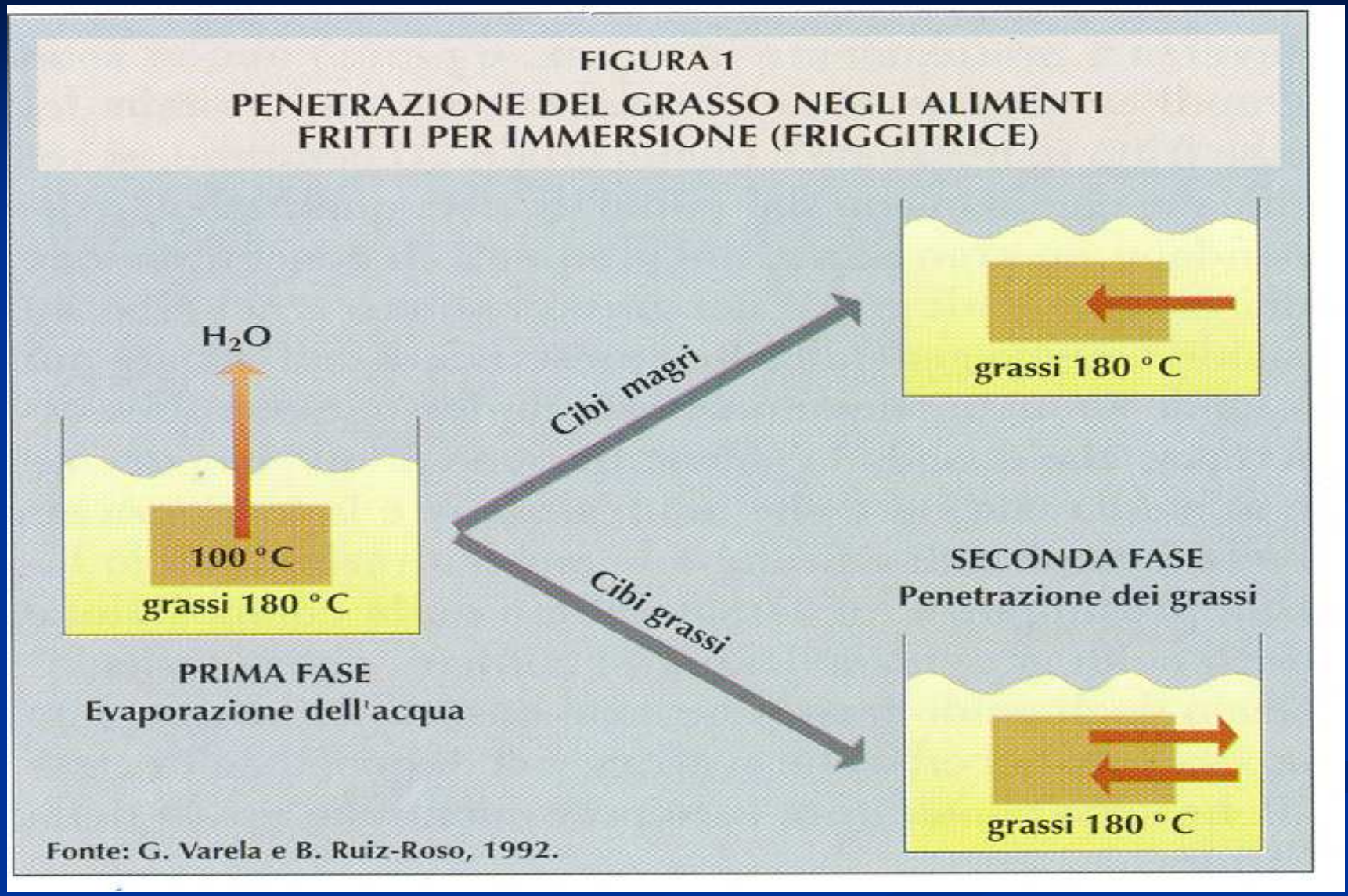


FIGURA 1
PENETRAZIONE DEL GRASSO NEGLI ALIMENTI FRITTI PER IMMERSIONE (FRIGGITRICE)
H_2O
100 °C
grassi 180 °C
PRIMA FASE
Evaporazione dell'acqua
Cibi magri
Cibi grassi
grassi 180 °C
SECONDA FASE
Penetrazione dei grassi
grassi 180 °C
Fonte: G. Varela e B. Ruiz-Roso, 1992.

Perché usare olio d'oliva?

- E' buono – ha un forte richiamo edonico
- Svolge un'azione protettiva HDL rimuovendo il colesterolo
- In cottura è molto stabile per insaturazione intermedia e per elevata presenza di antiossidanti
- Alte temperature ➡ autossidazione acidi grassi ➡ Acroleine
- Effetti tossici sul fegato, apparato cardiocircolatorio, rene…
- Equilibrio fra monoinsaturi, polinsaturi, saturi ed antiossidanti
- + polinsaturi – antiossidanti ➡ idroperossidi polimeri etc

Extravergine

- Non semplicemente un alimento da comprare al supermercato
- La sua versatilità è infinita
- Infinite varietà ed infiniti sapori
- Non è soltanto un condimento ma rappresenta l'essenza dei territori e delle genti che lo hanno fatto nascere

Grazie per l'attenzione

- Fabrizio Vignolini - O.N.A.O.O. -
Imperia