

GUIDA



ALL' OLIO

DI OLIVA



UNIONE NAZIONALE
CONSUMATORI



INDICE

Olio extravergine di oliva: come utilizzare al meglio le sue proprietà ...	3
Composizione dell'olio di oliva	6
Frazione saponificabile	6
Frazione insaponificabile	9
Caratteristiche dei diversi oli di oliva	10
Processi industriali della lavorazione dell'olio	14
Oli DOP e IGP	16
Oli biologici	17
Possibili frodi	19
Utilizzazione alimentare dell'olio	21
Criteri per la scelta dell'olio extravergine di oliva	22



Olio extravergine di oliva: come utilizzare al meglio le sue proprietà

L'olio extravergine di oliva si ottiene dall'estrazione dei frutti con metodi fisici a freddo. Dal processo di "spremitura" delle olive rimane come residuo una materiale costituito dalla parte solida (polpa, nocciolo, bucce, foglie eventuali) che prende il nome di "sansa" e che contiene ancora una parte di olio che può essere recuperato con altri metodi fisici oppure con l'aiuto di solventi chimici.

Si possono quindi ottenere vari tipi di olio che possiedono caratteristiche nutrizionali e merceologiche anche molto diverse tra loro.

Per differenziare i vari oli di oliva l'Unione Europea con il Rego-

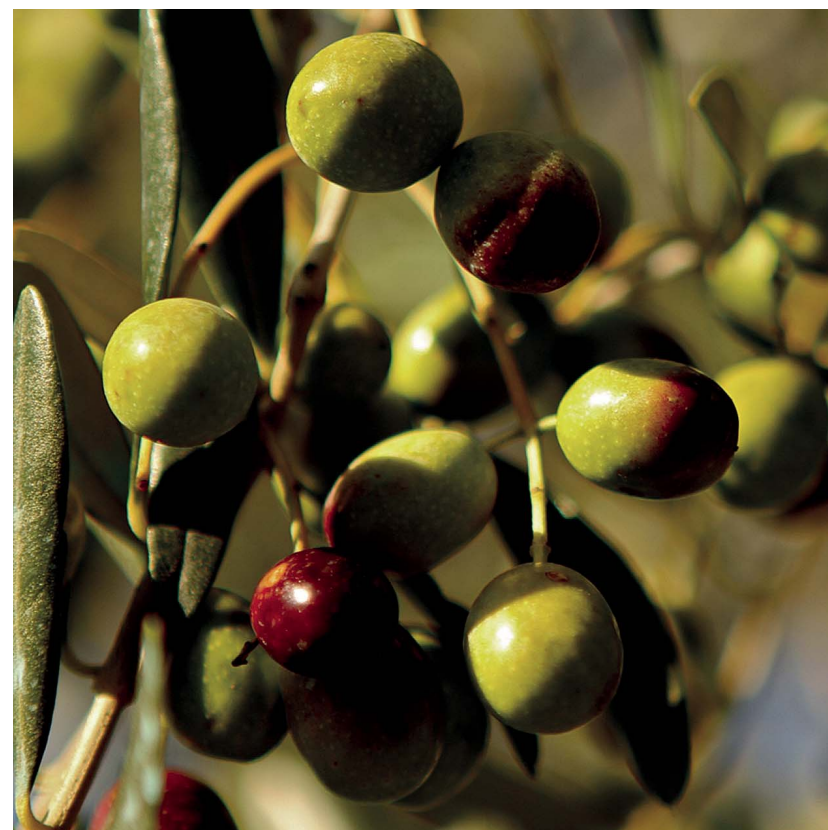
lamento CE 1513/2001 pubblicato sulla G.U. dell'Unione Europea L23/1 del 27.1.2011 li ha classificati nelle seguenti categorie.

▶ **Oli di oliva vergini:** oli ottenuti mediante processi meccanici o altri processi fisici, in condizioni termiche tali da non alterarne le caratteristiche e che non siano stati sottoposti a trattamenti diversi da lavaggio, decantazione, centrifugazione e filtrazione.

Sotto questa categoria troviamo:

▶ **olio extravergine di oliva:** olio di oliva vergine di gusto assolutamente perfetto la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è inferiore o uguale a 0,8 g per 100 g di olio. Inoltre deve possedere alcuni requisiti di sapore e aroma a cui viene assegnato un punteggio ai sensi dell'allegato XII del Reg. CE n. 640/2008 che riporta il metodo del consiglio oleicolo internazionale per la valutazione organolettica degli oli di oliva vergini.

▶ **Olio di oliva vergine:** olio di oliva vergine di gusto perfetto la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è inferiore o uguale a 2 g per 100 g di olio.



▶ **Olio di oliva lampante:** olio di oliva vergine di gusto imperfetto la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è inferiore o uguale a 2 g per 100 g di olio.

▶ **Olio di oliva raffinato:** olio di oliva ottenuto dalla raffinazione dell'olio di oliva vergine, con un tenore di acidità libera, espressa in acido oleico, non superiore a 0,3 g per 100 g.

▶ **Olio di oliva:** olio di oliva ottenuto dal taglio di olio di oliva raffinato con olio di oliva vergine (non lampante) con un tenore di acidità libera, espressa in acido oleico, non superiore ad 1 g per 100 g di olio.

- ▶ **Olio di sansa di oliva greggio:** olio ottenuto dalla sansa di 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 per riesterificazione e le miscele con oli di altra natura.
- ▶ **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 di olio.
- ▶ **Olio di sansa di oliva:** olio ottenuto dal taglio di olio di sansa di oliva raffinato e di olio di oliva vergine (non lampante), con un tenore di acidità libera, espresso in acido oleico, non superiore a 1 g per 100 g di olio.

Composizione dell'olio di oliva

FRAZIONE SAPONIFICABILE

L'olio di oliva è un grasso alimentare costituito da acidi grassi che si trovano sotto forma di esteri, ovvero composti formati da un legame unisce glicerina ed acidi grassi. Questa parte dell'olio di oliva viene anche detta "saponificabile".

Grazie al suo elevato contenuto di grassi, è una importante fonte energetica alimentare; il contenuto calorico è infatti di quasi 900 Kilo-calorie per ogni 100 grammi.

La sua particolare composizione in acidi grassi a "corta catena" ed insaturi lo rende preferibile ad altri grassi vegetali (olio di mais, di colza, di girasole, ecc.), ed anche a quelli animali (burro e strutto). Questi ultimi infatti sono costituiti principalmente da acidi grassi saturi a lunga catena, meno "digeribili". Non a caso infatti l'olio extravergine di oliva è uno dei componenti della dieta mediterranea, modello alimentare ritenuto uno dei fattori della longevità delle popolazioni del Mediterraneo, della riduzione delle cause di morte ed



in particolare di quelle legate al rischio cardiovascolare.

Inizialmente i benefici dell'olio extravergine di oliva erano stati grasso attribuiti solo all'alto contenuto in acido oleico, l'acido presente ovviamente esterificato, in percentuale maggiore nell'olio (70-80%).

La preponderanza di acidi grassi monoinsaturi (MUFA), tra cui l'acido oleico appunto, rende l'olio meno suscettibile ai fenomeni ossidativi che determinano lo scadimento qualitativo e la riduzione del tempo di conservazione del prodotto.

La protezione dal danno ossidativo si verifica anche nell'organismo umano e ciò contribuisce a rendere questo grasso ricco in acido oleico di grande valore nutrizionale. Gli effetti salutistici dell'acido oleico sono la protezione della mucosa gastrica, il miglioramento dello svuotamento biliare della cistifellea, la prevenzione della formazione di calcoli, un più efficiente assorbimento di vitamine liposolubili, un'azione lassativa, e il miglioramento della sensibilità all'insulina con i relativi benefici per i diabetici.



Ci sono buone evidenze scientifiche anche riguardo l'induzione del senso di sazietà e la prevenzione del cancro al seno.

Di particolare importanza è l'assenza di colesterolo che invece è presente nei grassi animali; ciò consente di mantenerne bassi i livelli ematici e di conseguenza prevenire alcune patologie metaboliche quali, ad esempio la formazione di placche aterosclerotiche.

Oltre all'acido oleico, nell'olio d'oliva sono presenti, in proporzioni ritenute ottimali dai nutrizionisti, l'acido linoleico e l'acido α -linolenico, acidi grassi essenziali della serie ω -6 e ω -3 rispettivamente, che l'organismo umano non è in grado di sintetizzare da solo, con la conseguente necessità di una loro introduzione con gli alimenti.

Questi acidi grassi polinsaturi ed essenziali favoriscono l'assorbimento di alcune vitamine, sono parte delle strutture cellulari, costituiscono i precursori di molecole con funzioni importanti, alcune delle quali protettive.

L'acido linoleico e α -linolenico sono contenuti nell'olio di oliva in proporzioni percentuali simili a quelle del latte materno. L'introduzione di olio extravergine di oliva allo svezzamento e fino a quando il bambino non inizierà a mangiare il pesce, rappresenta quindi un importante fonte di ω -3, indispensabile per lo sviluppo del sistema nervoso centrale e della retina in un organismo in rapida evoluzione.

Negli oli di non buona qualità o mal conservati, i "legami" tra gli-

cerina ed acidi grassi tendono a spezzarsi per cui questi ultimi si "liberano" e divengono soggetti a degradarsi perdendo le qualità organolettiche ed in parte anche quelle nutrizionali. Proprio la presenza di acidi grassi "liberi" caratterizza la qualità dell'olio di oliva e la quantità dell'acido oleico in forma "libera" come abbiamo visto è uno dei principali parametri presi in considerazione per la classificazione. I migliori oli ne hanno quantità molto basse; quelli con percentuali più elevate sono di peggiore qualità e maggiormente predisposti alle alterazioni.

FRAZIONE INSAPONIFICABILE

L'olio d'oliva presenta anche una componente detta "non saponificabile" e che corrisponde alla parte non grassa. Questa frazione, pur costituendo solo l'1-2% del prodotto, comprende più di 200 molecole diverse che contribuiscono sia a conferire le caratteristiche organolettiche, sia al mantenimento della stabilità nel tempo lo stesso olio.

Di particolare importanza è però il ruolo nutrizionale dei componenti della frazione "non saponificabile"; numerosi studi scientifici dimostrano che sono i principali responsabili degli effetti salutistici dell'olio in quanto possiedono attività antiossidanti, antinfiammatorie e antimicrobiche.



Esaminando i principali componenti di questa frazione troviamo gli **alcoli**, che migliorano le qualità olfattive dell'olio. I pigmenti colorati sono i **caroteni** e la **clorofilla**; i primi hanno importanti funzioni nutrizionali in quanto sono i "precursori" della vitamina A, mentre la clorofilla ha una funzione colorante.

I **fenoli** sono ampiamente rappresentati ed hanno una funzione antiossidante. Servono a preservare l'olio da eventuali processi degradativi, ma soprattutto sono molto utili nel proteggere l'organismo umano da processi ossidativi che sono in grado di generare patologie metaboliche. Sono anche presenti lo **squalene**, alcuni **steroli**, i **tociferoli** ed altre molecole coinvolte in complessi meccanismi cellulari che possono prevenire, e in alcuni casi contrastare la progressione, di malattie cronico-degenerative, tra cui i tumori e l'ipertensione.

Caratteristiche dei diversi oli di oliva

I componenti della "frazione saponificabile", ovvero gli acidi grassi, sono presenti in percentuali e concentrazioni simili in tutti gli oli d'oliva con piccole oscillazioni di ordine quantitativo.

La frazione "insaponificabile", è invece soggetta a variazioni qualitative e quantitative abbastanza rilevanti, tali da comportare differenze dal punto di vista organolettico, nutrizionale, dietetico e merceologico, in funzione dell'origine dell'olio e dei trattamenti che subisce.

Per meglio comprendere come possono originare tali differenze è necessario prendere in considerazione l'intera "filiera" produttiva.

Ogni "ceppo" di olivo produce frutti che possono avere variazioni nei componenti anche molto sensibili e questo dipende dalla costituzione genetica della pianta per cui si può avere una produzione più o meno elevata di alcune sostanze.

Esiste poi l'ambiente in cui le piante vengono coltivate ed in particolare la composizione

del terreno e l'irrigazione.

È stato dimostrato che alcuni composti fenolici subiscono variazioni di concentrazione in funzione della quantità di acqua di cui la pianta può disporre.

L'olivo, come tutte le altre piante, è soggetto ad essere attaccato da microrganismi e parassiti che possono compromettere la qualità dei frutti ed anche quelle dell'olio che si ottiene. Un nemico è la mosca dell'olivo che depone le uova sulle piante e le larve che nascono si accrescono nell'interno dei frutti. Le olive "parassitate" non si sviluppano normalmente e non sono adatte per la spremitura. Per prevenire i danni è necessario trattare gli olivi con insetticidi, ma un congruo tempo prima del raccolto per evitare che nell'olio vi rimangano dei residui. Recentemente è comparsa in Italia una malattia batterica degli olivi contro la quale sembra che non esistono farmaci efficaci per combatterla. L'unico sistema efficace è la prevenzione che viene praticata distruggendo le piante infette ed incenerendole in modo da poter arginare la diffu-



serva l'integrità del frutto e ne permette una conservazione più lunga.

Segue il trasporto dei frutti raccolti al frantoio, che deve essere il più breve possibile e deve assicurare protezione da danni meccanici alle olive, onde prevenire fermentazioni e sviluppo di muffe.

Nel caso di fermentazioni si può avere la formazione di alcoli, quali alcol metilico ed alcol etilico, che possono reagire con gli acidi grassi e dare origine agli alchil esteri. Questi ultimi, oltre che essere segno di una cattiva lavorazione delle olive, alterano le caratteristiche organolettiche dell'olio e sembrano essere moderatamente dannose per i consumatori.

L'Unione Europea ha stabilito un limite massimo di tolleranza per gli olio extravergini di oliva di 75 mg/kg di olio. Il Parlamento italiano nel 2013 ha abbassato questo livello a 30 mg/Kg.

Durante la conservazione, che non dovrebbe superare le 48 ore, i frutti devono essere disposti in appositi contenitori, in locali freschi e asciutti.

Una delle fasi più critiche per la qualità dell'olio estratto è la frangitura, processo che ha lo scopo di rompere le cellule della polpa e determinare la fuoriuscita dell'olio.

Percorsi innovativi come la frangitura "differenziata" consentono l'attivazione dei soli enzimi dell'oliva considerati vantaggiosi per il prodotto che si otterrà.

sione della malattia.

Anche il processo tecnologico dell'estrazione dell'olio e della conservazione ne influenza la qualità.

La raccolta delle olive a mano direttamente dalla pianta è il metodo che meglio preserva



La successiva fase di gramolatura, che ha lo scopo di "aggregare" l'olio presente nella pasta, deve essere eseguita nel minor tempo e alle più basse temperature possibili. Per ridurre il contatto con l'ossigeno dell'aria che porta alla "degradazione ossidativa" delle sostanze fenoliche e quindi ad una loro minor quota nell'olio, vengono usati gas inerti, come l'azoto, che sostituiscono appunto l'ossigeno all'interno della "gramola". L'estrazione dell'olio dalla pasta oleosa può avvenire mediante centrifughe, che consentono di recuperare una buona quantità della frazione fenolica.

Una volta ottenuto l'olio, questo va conservato in locali ben areati, al riparo dalla luce e a temperature ambientali costanti, preferibilmente tra i 12 e i 15 °C.

Per l'imbottigliamento sono da preferire contenitori in vetro scuro che riparino dalla luce. Rispettando questi parametri si rallentano notevolmente i processi di alterazione dell'olio.

Per minimizzare ulteriormente le conseguenze dei "processi ossidativi" in fase di commercializzazione, lo spazio di testa della bottiglia viene saturato con azoto.



Processi industriali della lavorazione dell'olio

Gran parte dell'olio extravergine di oliva che si trova in commercio è il frutto di lavorazioni industriali che, grazie alle tecniche utilizzate, consentono di eliminare alcuni difetti delle materie prime e quindi rendono possibile una ampia diffusione di questo alimento.

Normalmente gli oleifici industriali acquistano l'olio già "franto" dai produttori primari italiani, ma anche da Paesi esteri. Spesso si tratta di un prodotto "grezzo" che non possiede le caratteristiche che sono richieste all'olio di oliva e quindi diviene necessaria una "rettifica" o "raffinazione" per trasformarlo in un prodotto sicuro e con buone qualità organolettiche.

Uno dei problemi che si possono incontrare è rappresentato, come accennato, dalla acidificazione causata dalla "rottura" del legame della glicerina con l'acido grasso. Per evitare all'olio successive degradazione si procede alla **deacidificazione**.

Essa consiste nel trattare l'olio con delle sostanze alcaline in grado di neutralizzare gli acidi grassi liberi. Si tratta di sostanze minerali come ad esempio l'idrossido di sodio; esistono diverse modalità di applicazione di queste tecniche che in ogni caso non lasciano residui pericolosi nell'olio.

Nell'olio grezzo possono essere presenti particelle residue della frangitura in sospensione e quindi bisogna allontanarle. Si procede quindi alla **demucillaginazione** che consiste nel farle coagulare e separare. Anche in questo caso esistono tecniche che utilizzano acidi inorganici o sostanze adsorbenti che non lasciano residui nel prodotto finito.

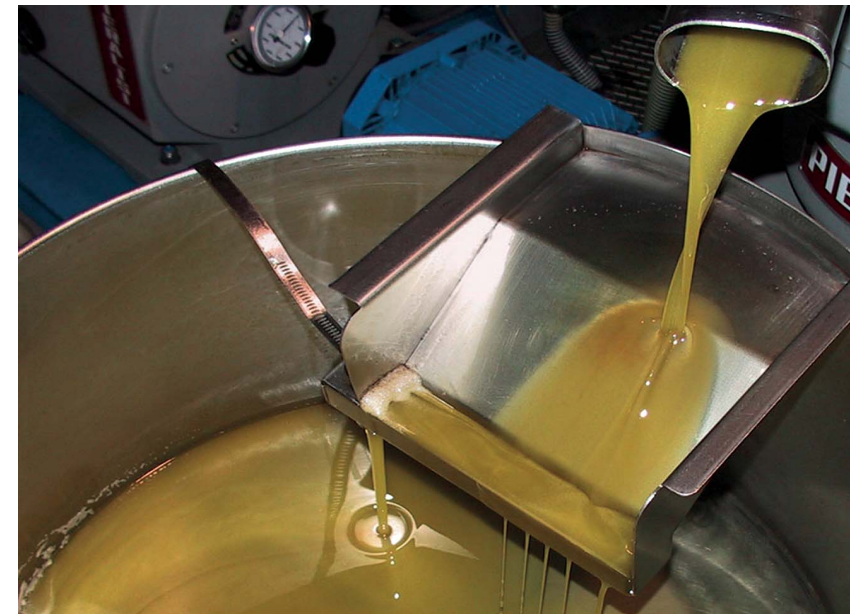
Altro aspetto che rende l'olio non accettabile è la presenza di colorazioni anomale. Per evitarle si ricorre alla **decolorazione** facendo passare l'olio attraverso terre adsorbenti o carbone attivo che trattengono proprio le sostanze con colori indesiderabili.

Altrettanto indesiderabile è la presenza di odori sgradevoli. Per

evitare questo problema si ricorre alla **deodorazione** mediante il trattamento in corrente di vapore e sotto vuoto.

Un fenomeno che riguarda gli oli di oliva grezzi è la solidificazione a basse temperature. Tale fenomeno è dovuto dalla presenza di acidi grassi a lunga catena che solidificano. Per allontanarli si ricorre alla demarganirazione, ovvero a portare a bassa temperatura l'olio e poi filtrarlo per togliere la parte solida.

Le varie operazioni sopra indicate sono applicate nei casi in cui si rende necessario migliorare la qualità dell'olio e consentono spesso di recuperare e rendere di ottimo valore organolettico degli oli che allo stato grezzo non sarebbero utilizzati. Il prodotto che si ottiene ha sicuramente un ottimo valore nutrizionale per quanto riguarda la frazione "saponificabile". La parte "insaponificabile" potrebbe essere invece danneggiata o addirittura perduta in quanto i vari trattamenti tecnologici possono risultare dannosi per alcuni antiossidanti e vitamine.



OLI DOP E IGP

Gli oli vergini ed extravergini possono ottenere il riconoscimento della Denominazione di Origine Protetta (DOP) o Indicazione Geografica Protetta (IGP) se possiedono caratteristiche fisico-chimiche e organolettiche previste dai regolamenti comunitari. Questi marchi, introdotti per la prima volta con i Regolamenti 2081/92 e 2082/92, nascono con l'obiettivo di favorire la specificità degli alimenti tradizionali, che devono le loro caratteristiche peculiari alla zona di origine e a particolari processi produttivi.

Nel nostro Paese attualmente sono una quarantina gli oli extravergini di oliva che possono fregiarsi dell'appellativo di tipicità.

Per ottenere il "marchio" bisogna seguire una procedura piuttosto complessa. La prima cosa è di identificare il tipo di olio e la zona di produzione. Occorre poi predisporre un "disciplinare" in cui debbono essere descritte le procedure da seguire per la coltivazione delle piante, la raccolta delle olive, le modalità di frangitura, il confezionamento delle bottiglie e soprattutto le caratteristiche organolettiche del prodotto. Le caratteristiche di sicurezza debbono comunque essere assicurate come per tutti gli oli di oliva.



Eventuali trattamenti tecnologici di tipo industriale a cui l'olio dovesse essere sottoposto, debbono essere indicati nelle procedure.

Deve essere anche indicato un organismo incaricato di verificare il rispetto delle procedure ed anche di controllare la qualità del prodotto finito.

L'intera documentazione, insieme ad una richiesta di riconoscimento di tipicità, deve essere trasferita al Ministero delle Politiche Agricole e Forestali che la esamina e ne valuta la congruità.

La fase successiva è quella dell'esame da parte della Commissione dell'UE che, se la documentazione è conforme a quanto stabilito dalle norme comunitaria riconosce la tipicità del prodotto.

Oli biologici

Gli oli biologici si differenziano dagli altri in quanto sia nella fase della coltivazione, sia durante le diverse fasi di estrazione dell'olio, non vengono impiegate sostanze chimiche come pesticidi o additivi

alimentari e seguono tecniche agronomiche tradizionali rispettose dell'ambiente.

Tutte le produzioni biologiche, incluse quelle dell'olio di oliva, sono sottoposte al controllo di Enti di Certificazione riconosciuti dal Ministero dell'Agricoltura. Questi Enti visitano periodicamente le aziende che producono alimenti biologici, verificano il rispetto delle procedure previste e prelevano dei campioni per effettuare dei controlli analitici; se l'esito delle visite è positivo viene rilasciata l'autorizzazione ad etichettare il prodotto come biologico.

Generalmente gli oli biologici hanno dei costi di produzione più elevati, in quanto non facendo ricorso a fitofarmaci ed altre sostanze chimiche, le rese sono generalmente più basse.

Considerando che i produttori debbono pagare le prestazioni degli enti certificatori e che le rese produttive sono più basse, è evidente che il costo al dettaglio dell'olio biologico è maggiore di quello "convenzionale".



Possibili frodi

Purtroppo l'olio extravergine di oliva si presta a numerose frodi che sono di carattere prevalentemente commerciali e che, fortunatamente, non incidono in modo significativo sulla sua sicurezza.

La prima è quella di spacciare un olio di oliva (quindi frutto di trattamenti di rettifiche) per olio extravergine.

Altra possibile frode è l'aggiunta di altri oli vegetali (soia, girasole, mais, ecc.) di minore valore economico. In entrambi i casi per "mascherare" la frode vengono aggiunti additivi quali la clorofilla, i caroteni e/o altri coloranti che conferiscono all'olio un ottimo aspetto.

Si tratta di frodi che possono essere accertate in modo relativamente semplice con analisi chimiche che possono essere fatte dalla grande maggioranza dei laboratori.

Un aspetto molto dibattuto è l'origine geografica dell'olio. Purtroppo la produzione nazionale non è sufficiente a coprire i fabbisogno



gni degli italiani. Per questo motivo si ricorre largamente alle importazioni da altri Paesi del Mediterraneo quali la Spagna, la Grecia e la Tunisia. Nella maggior parte dei casi sono le industrie olearie che acquistano l'olio grezzo e lo "lavorano" per eliminare eventuali difetti e renderlo privo di ogni pericolo per i consumatori.

Gli oli che si ottengono sono etichettati in modo tale da individuarli come oli di importazione comunitaria o extracomunitaria e comunque debbono essere ritenuti sicuri.

In alcuni casi si verifica l'importazione delle olive da parte di frantoi con la possibilità di mescolarle con quelle di produzione nazionale. Individuare questo tipo di frode è più complicato e si può fare seguendo i flussi commerciali delle olive. Come accennato una cattiva conservazione delle olive provoca la formazione di alchil esteri e l'olio che si ottiene non ha caratteristiche organolettiche e di sicurezza ottimale.

Utilizzazione alimentare dell'olio

Per sfruttare al meglio il valore nutrizionale dei componenti dell'olio extravergine e di oliva ed in particolare della frazione in saponificabile è bene consumarlo come condimento allo stato "crudo".



Le alte temperature che si raggiungono con la cottura infatti degradano molte delle sostanze con attività antiossidanti e vitaminiche. La degradazione è tanto maggiore quanto più elevata è la temperatura ed a farne le spese sono principalmente i biofenoli.



Bisogna poi tenere presente le reazioni che possono avvenire durante la cottura tra i vari componenti degli alimenti ed i grassi aggiunti.



Nella cottura alla brace, e quindi a contatto diretto della fiamma con il cibo, si possono formare gli idrocarburi policiclici aromatici che sono sostanze ritenute potenzialmente pericolose. Per ridurre questo pericolo, è opportuno condire gli alimenti dopo la cottura. Si perderà un po' di sapore, ma migliorerà la sicurezza degli alimenti.

La frittura è un metodo di cottura degli alimenti molto diffuso che però a sua volta presenta delle insidie; infatti alle alte temperature che vengono raggiunte si può formare una sostanza chiamata acrilammide. Si tratta di una sostanza ritenuta anche cancerogena e quindi è opportuno ridurre al massimo il consumo. Per evitare la formazione dell'acrilammide occorre prendere delle cautele quali evitare di utilizzare più volte lo stesso grasso di frittura, evitare il rabbocco, evitare cotture spinte (ad esempio la cottura delle patatine deve interrompersi quando il colore giallo diviene intenso).



Comunque si deve rilevare che l'olio extravergine di oliva è il migliore per la frittura in quanto è quello che da maggiori garanzie.

(Altre informazioni si possono trovare alla voce "frittura" nel blog www.sicurezzaalimentare.it dell'Unione Nazionale Consumatori)

Criteri per la scelta dell'olio extravergine di oliva

L'olio di oliva è un alimento molto diffuso in Italia in quanto, in media, se ne consumano circa 12 kg a persona. Le fonti di approvvigionamento sono molteplici ed anche i prezzi sono molto diversi.

La modalità più frequente di acquisto, è quella dell'olio extravergine di oliva in bottiglia che si trova negli esercizi commerciali che vendono prodotti alimentari. Questi oli derivano da processi di lavorazione che garantiscono la loro sicurezza per

quanto riguarda la parte "grassa". Possono però avere un contenuto più basso della parte "insaponificabile" rappresentata dalle vitamine e dagli antiossidanti.

Le aziende olearie debbono rispettare delle precise procedure di produzione e debbono attuare un sistema di autocontrollo per assicurare l'assenza di pericoli per i consumatori.

Sempre negli esercizi commerciali si trovano gli oli extravergini di oliva DOP e IGP. Come accennato questi oli derivano da processi di lavorazione tradizionali che ne garantiscono specifiche caratteristiche organolettiche ed anche nutrizionali mediante un sistema di controllo anche di tipo "sensoriale". In particolare il contenuto della frazione "insaponificabile" è generalmente più elevata degli oli industriali. Gli oli DOP e IGP spesso hanno un sapore più "deciso" che deve essere considerato un pregio in quanto sono proprio le sostanze antiossidanti a caratterizzarlo.

Per gli oli "biologici" il discorso è analogo a quello di quelli DOP e IGP.

È molto diffusa l'abitudine di acquistare l'olio extravergine di oliva direttamente dai produttori oppure dai frantoi. In questi casi si acquistano





spesso degli oli grezzi con un buon contenuto della frazione “insaponificabile” oltre che ai grassi. Un inconveniente è rappresentato dalla “labilità” dei controlli e per questo motivo è di fondamentale importanza il rapporto di fiducia che si instaura tra venditore ed acquirente. Molto spesso è impossibile avere una certificazione che l'olio che si acquista non presenti difetti occulti o che sia stato adulterato con l'aggiunta di altri oli vegetali di minor pregio oppure con additivi coloranti.

Il consiglio è quindi quello di acquistare con tranquillità l'olio che si trova nei normali canali commerciali con la ragionevole certezza di acquistare un prodotto sicuro anche se ottenuto con oli di importazione.

Se si desidera acquistare un olio con caratteristiche organolettiche particolari, ma anche più ricco di “antiossidanti” gli oli DOP, IGP e biologici sono i più indicati.

Infine l'acquisto diretto dai produttori è ottimo soprattutto se esiste un rapporto di fiducia e di conoscenza.

