

L'olio di oliva



L'olio, e con lui la sua pianta madre l'olivo, si legano indissolubilmente alla storia dell'uomo.

Secondo la mitologia greca Zeus, con l'intento di dare un sovrano ad Atene ed alla regione dell'antica Attica, propose una gara agli dei: la sovranità sarebbe stata assegnata al dono più utile. Due, alla fine, rimasero i contendenti: Atena che recò al giudizio di Zeus l'Olivo, e Poseidone, che si presentò con un cavallo bianco. Il premio (ovviamente) fu assegnato ad Atena, portatrice di un simbolo di pace, migliore del cavallo, simbolo di guerra.

Nella Bibbia è una colomba con un ramoscello d'olivo nel becco ad annunciare a Noè la fine del diluvio universale, nel nuovo testamento sono rami di ulivo ad essere agitati dai fedeli in presenza di Gesù.

Insomma l'ulivo ha un valore che va ben oltre la sua funzione alimentare.

Un pizzico di storia

Proveniente dall'Oriente, in età minoica l'olivo trovò terra fertile a Creta: su quell'isola si cominciò a produrre olio e anche ad immagazzinarlo per assicurarsi le scorte necessarie per avviare un timido inizio di commercio.

In Grecia, l'olio vide differenziarsi per la prima volta il suo utilizzo: oltre che ingrediente di preparazioni alimentari, divenne prezioso unguento per mantenere in perfetta forma il corpo e per curare malanni. Ippocrate (460-377 a.C.) consigliava il succo di olive fresche per curare le malattie mentali ed impacchi di olive macerate per guarire le ulcere.

Nel nostro paese vivono oltre 179 milioni di olivi, su 1,1 milioni di ettari di terra. L'80% al sud, il 33% nella sola Puglia.

Il 64% della superficie olivicola nazionale ospita alberi con età superiore a 50 anni, la percentuale sale all'84% se si considera una età superiore a 25 anni. Solo l'1% della superficie ospita alberi con meno di 4 anni e l'1,4% tra 5 e 9 anni.

A impianti più giovani corrisponde una densità maggiore di alberi, e in particolare laddove l'età delle piante è inferiore a 4 anni si rileva una densità di 349 alberi/ha, che scende a 205 nel caso di alberi di età superiore a 25 anni.

Nel 2013 l'olivicultura condotta con il metodo della produzione biologica ha interessato poco meno di 176.000 ettari (+7% rispetto al 2012), dei quali poco più di 46.000 ettari in conversione. Il 60% di questa superficie è localizzato in Puglia e Calabria.

Nel 2013 l'Italia ha prodotto 461.245 tonnellate di Olio e ne ha consumate 647.747. Il nostro paese è il secondo produttore al mondo, il secondo esportatore ed il primo importatore.

L'Extravergine di Oliva è uno dei prodotti più naturali perché ha un solo ingrediente: olive fresche, di prima qualità, colte, lavate e spremute.

I Romani diedero all'olio valenza medicamentosa (veniva usato per combattere le febbri, quale antidoto per alcuni veleni, come antielmintico, emolliente e lassativo), e diedero una nuova spinta allo sviluppo della coltivazione dell'olivo, tanto da far nascere l'esigenza di una classificazione. La commercializzazione del prodotto venne razionalizzata ed addirittura irregimentata con la creazione di una sorta di Borsa dove venivano trattati i prezzi di compravendita.

Il pregiato prodotto attraversò periodi oscuri nei secoli successivi all'epoca romana, relegato solo all'attenzione dei grandi monasteri, e periodi di estrema "fioritura" come nel Medioevo e durante tutto il Rinascimento.

Durante il Trecento si delinearono due scuole di pensiero riguardo ai condimenti: da una parte, le popolazioni del Nord Europa affermarono il primato dei grassi animali, convinzione dovuta allo sviluppo dell'allevamento del maiale, dal quale veniva ricavato tutto il necessario all'alimentazione quotidiana; dall'altra il Sud, specialmente l'Italia, dove l'olio divenne condimento naturale per ogni tipo di preparazione.

Fino a tutto l'ottocento l'olio d'oliva è stato usato anche per curare l'otite e come blando purgante e, fino a pochi anni fa, gli anziani agricoltori lo impiegavano per massaggiare i bambini rachitici, per cospargere le gengive colpite da piorrea, per le nevriti, per le distorsioni.

Nei decenni del dopo guerra e del boom economico l'olio vide diminuire notevolmente la valenza di ingrediente nutrizionale; considerato come elemento povero venne sostituito in gran parte dai "ricchi" grassi animali. Oggi, anche grazie al successo della cosiddetta dieta mediterranea, è tornato in auge e la domanda si sta diffondendo in molti paesi del mondo.

L'olivo

L'olivo è un albero di media dimensione, dal tronco contorto e dalla chioma rada, estremamente longevo che richiede poche cure. Le foglie sono opposte, lanceolate, lunghe 5-8 cm, verdi, glauche nella pagina superiore, argentee di sotto per la presenza di peli caratteristici; i fiori sono piccoli e biancastri riuniti in grappoli. Il frutto è una drupa ovale, nera o verde scuro, con polpa ricchissima di olio.

Per produrre frutti l'olivo impiega dai cinque ai quindici anni dalla nascita, a seconda della ricchezza del suolo e delle condizioni climatiche. In linea generale è una pianta che predilige un clima temperato e senza sbalzi improvvisi di temperatura, terreni calcarei e ben drenati. Viene coltivato nelle regioni temperato-calde attorno al bacino del Mediterraneo (in primis Spagna, Italia, Grecia e Marocco) ma si sta diffondendo nelle Americhe e in Australia.

Il suo punto debole, oltre al gelo è costituito da un insetto: la famigerata mosca olearia (*Dacus oleae*). Sono molte le varietà coltivate in Italia, nella tabella che segue sono elencate quelle più diffuse, regione per regione.

Abruzzo	Carboncella, Castiglione, Dritta, Gentile di chieti, Intosso, Leccino, Nebbio, Rustica, Toccolana, Tortiglione
Calabria	Carolea, Cassanese, Corniola, Dolce di Rossano, Grossa di Cassano, Ottobratica, Sinopolese, Tonda
Campania	Biancolilla, Caiazzana, Carboncella, Carpellesse, Corniola, Nostrale, Ortice, Ortolana, Pisciotana, Provenzale, Ravece, Rotondella
Friuli Venezia G.	Bianchera, Carbonara, Corniola
Emilia Romagna	Colombina, Correggiolo, Frantoio, Nostrana di Brisighella
Lazio	Caninese, Carboncella, Corniola, Itrana, Minutella, Nostrale, Rosciola
Liguria	Colombaia, Ottobrino, Pignola, Razzola, Taggiasca
Lombardia	Casaliva, Cornarol, Raza, Rossola
Marche	Ascolana, Carboncella, Dritta, Mignola, Orbetana, raggia, Raggiola, Rosciola, Sargano
Molise	Cerasella, Gentile di Larino, Paesana, provenzale, Rosciola
Puglia	Bella di Cerignola, Cellina di Nardò, Cerasola, Cima di Mola, Coratina, Corniola, Nociara, Ogliarola, Peranzana, Provenzale, Tondella
Sardegna	Biancolilla, Bosana, Nera di Gonnos, Pizz'e Carroga, Semidana, Tonda di Cagliari
Sicilia	Biancolilla, Cerasuola, Giarrappa, Minuta, Moresca, Nocellara del Belice, Nocellara etena, Ogliarola, Pizzutella, Tonda Iblea
Toscana	Correggiolo, Frantoio, Leccino, Maurini, Olivastra, Seggianese, Pendolino
Trentino A.Adige	Casaliva, Favarol, Raza
Umbria	Carboncella, Corniola, Correggiolo, Dolce Agogia, Leccino, Moraiolo, Raja
Veneto	Casaliva, Favarol, Nostran

Che differenza c'è fra DOP e IGP?

Nell'IGP una sola fase del processo produttivo ha un legame con la zona geografica di riferimento. La differenza sta dunque nel fatto che una sola fase del processo di produzione è necessaria per ottenere la denominazione IGP, mentre per la DOP il legame con il territorio riguarda tutto il processo produttivo. Quindi un olio IGP non ha olive locali e frantoio locale, basta una delle due condizioni. Ad oggi l'unico olio extra vergine d'oliva italiano Igp è il "Toscano", che dopo il DOP "Terra di Bari" è l'extravergine con denominazione protetta più prodotta.

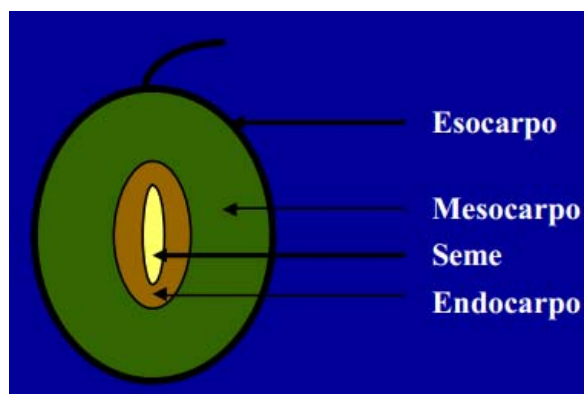
Da qualche anno in Puglia e nel Salento in particolare si sta sviluppando una particolare forma di emigrazione: "emigrano gli Ulivi". E' un fenomeno nato in sordina alimentato dal desiderio di abbellire il giardino della propria villa o villetta a schiera. Le rotte seguite dagli ulivi portano nella maggior parte dei casi al Nord. In un primo momento "emigravano" alberi che non davano più frutti. Poi si è cominciato ad assistere a veri e propri furti di piante secolari che da un giorno all'altro il proprietario non vedeva più nel suo terreno. Ora esiste un vero e proprio commercio con tanto di "Supermarket degli Ulivi" nati in alcune zone della Puglia con prezzi da fare invidia ai migliori gioielli esposti nelle più lussuose vetrine. Che tristezza vedere questi vecchi alberi nei giardini del nord, esposti come animali in un giardino zoologico; pensando ai luoghi di origine, ai paesaggi depredati.

I suoi frutti

L'oliva è formata da una "buccia", una "polpa"(mesocarpo) e da un nocciolo (endocarpo) contenente il seme. Matura molto lentamente trasformandosi in grandezza e colore, sino alla completa maturazione che avviene nel periodo compreso fra novembre e dicembre.

La raccolta può avvenire in diversi modi, quella a mano (detta **brucatura**) continua ad essere il miglior metodo di raccolta, seppur molto costoso e faticoso, perché assicura l'integrità dell'oliva e quindi un olio di alta qualità. Esistono però metodi alternativi tra cui:

- la **bacchiatura**, ovvero la scrollatura della pianta tramite canne o macchine (in questo caso si parla di **scuotitura**) e la successiva raccolta dei frutti raggruppati in teli stesi sotto la pianta stessa,
- la **pettinatura**, scorrimento di appositi rastrelli in legno lungo i rami;
- infine, il metodo peggiore, la **caduta spontanea** a terra delle olive mature, il cui risultato finale è un olio con gravi difetti organolettici ed alta acidità.



Nell'oliva troviamo un 20/25% di olio e un 35/50% di sostanze disciolte in acqua di vegetazione. Scegliere il momento ideale per la raccolta e farlo rapidamente è la principale difficoltà presentata da questa coltura: se vengono colte troppo presto, le olive contengono meno lipidi e più acqua e di conseguenza danno meno olio, ma se viene oltrepassata la maturazione ottimale, si seccano e diventano rancide. Dopo la raccolta vengono trasportate al frantoio dove vengono conservate per un massimo di 48 ore, disposte in strati di spessore massimo di 10 cm. in ambienti aerati, dopodiché vengono lavate e defogliate. Il tempo di stoccaggio è molto importante perché influisce pesantemente sulla qualità dell'olio prodotto, la tabella che segue mostra il peggioramento di acidità e di fenoli a seconda del numero di giorni di attesa dalla raccolta alla lavorazione delle olive (l'attesa ha d'altra parte l'effetto di aumentare la resa di olio).

Stoccaggio (giorni)	Acidità (%)	Numero di perossidi (mEq/kg)	trans-2-Esenale (mg/kg)	Valutazione organolettica (punteggio)*	Fenoli totali (mg/kg)
0	0,45	7,0	279,5	7,1	578,6
4	0,73	12,0	175,3	6,2	172,1
7	1,21	10,5	62,4	5,4	130,8
12	3,25	10,5	3,3	3,8	32,3

* Scala di valori compresi tra 1 e 9.

L'operazione di estrazione dell'olio, dopo il lavaggio prosegue con la frantumazione dell'oliva tramite macine (metodo classico) o con molini a martelli; questa fase che si definisce frangitura è delicata poiché influisce su diversi componenti, caratterizzando l'olio per gli aspetti sensoriali, nutrizionali e della stabilità, essendo nella frangitura che si attiva il patrimonio enzimatico endogeno che porta alla formazione delle sostanze volatili ed al trasferimento delle sostanze fenoliche dal frutto all'olio. Ma abbiamo anche enzimi ad attività negativa e si tratta di quelli presenti nel nocciolo, per questo si stanno provando processi che utilizzano paste denocciolate.

L'uso di paste denocciolate¹, infatti, ha rivelato i seguenti effetti:

- Maggior livello di polifenoli
- valori più bassi di acidità.

Il problema a tutt'oggi sono le minori rese di estrazione. L'alternativa alla denocciolatura può trovarsi nella frangitura 'differenziata', che limita la rottura dei tegumenti del seme.

I sistemi tradizionali di frangitura, quali le molazze (le famose ruote di pietra), esplicano questa attività selettiva: regolando adeguatamente la distanza tra le macine in granito ed il piatto, si può evitare l'eccessiva frangitura del seme posto all'interno del nocciolo. Nei sistemi di frangitura a martelli, utilizzati nei sistemi continui, l'evoluzione si è indirizzata verso lo sviluppo di frangitori che associno alla percussione il taglio per ottenere una riduzione della degradazione del tegumento della mandorla. Si ottengono così minori note di amaro e migliori caratteristiche aromatiche ma per contro, si hanno minori contenuti di clorofilla e carotenoidi².



La gramolatura

La pasta di olive ricavata va sottoposta a un'ulteriore lavorazione, detta gramolatura, che consiste nel rimescolamento, a temperatura controllata, della pasta di olive. Una operazione che consente di ottenere in prima spremitura sino all'80/85% dell'olio totale estraibile, senza, la percentuale scenderebbe sino al 50/60%. E' importante che la gramolatura avvenga a temperatura controllata (tra 20 e 30 gradi), anzi bisognerebbe lavorare a temperature inferiori a 27 °C per tempi intermedi fra i 30 e i 45 minuti per non degradazione i polifenoli e salvaguardare la componente aromatica. Per inciso per poter etichettare

un olio come "estratto a freddo" è proprio la temperatura di 27 gradi, quella massima consentita.

L'estrazione

Si arriva così all'operazione più importante, quella dell'estrazione vera e propria. Il sistema classico più diffuso e ancor oggi più valido è l'estrazione per pressione, il metodo moderno è quello della centrifuga ad asse orizzontale (decanter, vedi immagine) che sulla base dei diversi pesi specifici separa le parti solide (sansa) da quelle liquide (acqua e olio). I più antichi strumenti a pressione, ormai pressoché in disuso, erano torchi in legno o ferro ad azionamento manuale, oggi, invece, vengono impiegate più moderne presse ad azionamento idraulico, in grado di raggiungere pressioni superiori. La pasta gramolata viene spalmata, a mano o con l'impiego di appositi stratificatori automatici, su pannelli filtranti a disco forato, detti fiscoli. I fiscoli vengono poi impilati su di un piatto-carrello dotato di un'asta centrale (foratina) realizzata in acciaio e dotata di aperture di scolo. Ogni tre fiscoli viene interposto un disco di acciaio forato, di uguale diametro, che serve a migliorare

la distribuzione della pressione. Vengono così formate torri composte da circa 20 terne (ciascuna con tre fiscoli e un disco rigido), che possono finalmente essere sottoposte a pressione.

La tradizione vorrebbe una prima spremitura a pressione moderata, poi lo smontaggio della torre, una nuova frangitura con successiva gramolatura e una seconda spremitura a pressione superiore. Ma ai giorni d'oggi per risparmiare tempo e manodopera, si esegua una unica spremitura a pressione elevata.



Di fatto, l'olio di seconda spremitura, quando questa viene effettuata, presenta, caratteristiche organolettiche diverse da quello di prima, con colori, sapori e acidità più marcate. Miglior compromesso è quindi quello di effettuare una sola spremitura a pressione intermedia, rinunciando all'estrazione completa dell'olio dalla sansa: del resto, in prima pressione si arriva a ottenere sino all'80/90% dell'olio che si può estrarre in totale.

La percolazione è una ulteriore tecnica che sfruttando la differente tensione superficiale dei liquidi, in questo caso acqua e olio, li separa, utilizzando delle sottili lame di acciaio che, entrando e uscendo dalla pasta tenuta in agitazione, per adesività, ne estraggono solo l'olio, che gocciolerà all'esterno. Ma è una tecnica che permette di estrarre solo metà dell'olio estraibile, pertanto la si utilizza in abbinamento alla centrifugazione.

Quante olive servono per fare 1 Kg di olio?

Beh, ovviamente dipende da quali olive spremiamo, probabilmente le più generose sono quelle della varietà **Coratina**, tipica della Puglia: ne servono 22 Kg; seguono la **Taggiasca** (Liguria), la **Casaliva** (lago di Garda), insieme alla calabrese **Carolea** e alla toscana **Frantoio**: circa 19 chili.

Centrifugazione finale

Sia che si sia utilizzato il processo discontinuo delle presse, sia che si sia usato quello continuo e moderno del decanter, alla fine avviene una centrifugazione (centrifuga ad asse verticale), che estrae l'acqua residua, producendo l'olio extravergine di oliva.

Estratto l'olio, al frantoio resta un residuo della lavorazione delle olive chiamato sansa.

Per avere dei riferimenti, col sistema della centrifugazione (decanter) viene prodotto il 100% dell'olio spagnolo, oltre il 90% di quello greco, il 70-80% di quello italiano e la quasi totalità di quello cileno e australiano³. Quale dei metodi estrattivi risulta migliore relativamente alla qualità dell'olio? Beh, gli studi dicono che il contenuto di polifenoli, o-difenoli è più alto negli oli ottenuti per pressione o per percolazione. Gli oli ottenuti per pressione, possono anche avere un più alto contenuto in composti volatili, quelli che danno il sapore all'olio. Riguardo alla centrifugazione va detto che nel corso degli anni si sono sviluppati nuovi apparati che hanno migliorato la qualità dell'olio prodotto, pertanto andrebbe fatta un'analisi specifica.

Classificazione dell'olio

Il termine "olio di oliva" racchiude una gamma di prodotti diversi per qualità e caratteristiche, genericamente definisce tutti gli oli derivanti dalla lavorazione dell'oliva. Esiste pertanto una precisa classificazione che ne elenca le diverse tipologie.

In cima alla lista troviamo l'**Extravergine di Oliva**, ottenuto dalla prima spremitura di olive attraverso processi meccanici, quindi senza ricorso a processi o sostanze chimiche, in condizioni che non causino alterazioni dell'olio e la cui acidità libera, espressa in acido oleico, non risulti superiore allo 0,8%. L'extravergine è quindi il vero olio di oliva, ha un solo ingrediente: olive fresche, di prima qualità, colte e spremute, che non abbiano subito altro trattamento oltre al lavaggio, alla separazione da rametti e foglie, alla centrifugazione e alla filtrazione (Reg. CE 1513/01).

Così ottenuto, l'olio mantiene immutato sia il contenuto lipidico, sia il contenuto di "componenti minori", in particolare di antiossidanti, tanto importanti da un punto di vista "nutraceutico", che in tutti gli altri tipi di oli durante il processo di raffinazione vengono in pratica quasi completamente persi.

In questo testo useremo il termine di olio di oliva sottintendendo proprio l'extravergine.

Ma ecco la classificazione degli oli in commercio:

1°: OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA:

"Olio di oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici".

Olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è al massimo di 0,8 g per 100 g e aventi le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria;

2°: OLIO VERGINE DI OLIVA:

"Olio d'oliva ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici". Olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è al massimo di 2 g per 100 g e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria;

3°: OLIO DI OLIVA - COMPOSTO DI OLI DI OLIVA RAFFINATI E OLI DI OLIVA VERGINI:

"Olio contenente esclusivamente oli di oliva che hanno subito un processo di raffinazione e oli ottenuti direttamente dalle olive". Olio di oliva ottenuto dal taglio di olio di oliva raffinato con olio di oliva vergine diverso dall'olio lampante, con un tenore di acidità libera, espresso in acido oleico, non superiore a 1 g per 100 g e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria. È il risultato della miscelazione tra un olio rettificato, che ha cioè subito un processo chimico volto all'eliminazione dei difetti chimici ed organolettici, e un olio vergine. La legislazione non stabilisce un quantitativo minimo di olio vergine che deve rientrare nella miscela; solitamente è una percentuale minima, quel tanto che basta per ridare colore, odore e sapore all'olio che risulta nel complesso abbastanza 'piatto'.

4°: OLIO DI SANSA DI OLIVA:

"Olio contenente esclusivamente oli derivati dalla lavorazione del prodotto ottenuto dopo l'estrazione dell'olio di oliva e oli ottenuti direttamente dalle olive" oppure *"Olio contenente esclusivamente oli provenienti dal trattamento della sansa di oliva e oli ottenuti direttamente dalle olive"*. Olio ottenuto dal taglio di olio di sansa di oliva raffinato e olio di oliva vergine diverso dall'olio lampante, con un tenore di acidità libera, espresso in acido oleico, non superiore a 1 g per 100 g e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria.

Cos'è l'olio lampante?

Si tratta dell'olio che presenta acidità superiore al 2%, che viene deacidificato, deodorato e decolorato ottenendo così olio raffinato che, miscelato a un po' di extravergine, produce quello che si etichetta come olio di oliva.

Cosa indica l'acidità di un olio?

L'acidità si forma a seguito della degradazione della struttura cellulare del frutto, quindi valori di acidità che tendono al limite superiore spesso indicano problemi insorti durante la filiera produttiva e sono sovente accompagnati da difetti percepibili a livello organolettico. I problemi possono essere legati al cattivo stato sanitario delle olive (in particolare attacchi di mosca), a una loro eccessiva maturazione, a un'eccessiva morbidezza della polpa e conseguenti ammaccature dei frutti durante la raccolta, a un'errata conservazione delle olive o errata trasformazione (nei frantoi a pressione dischi non perfettamente puliti con residui di lavorazioni precedenti).

Le etichette

Le etichette sono spesso oggetto di contestazione e quelle sull'olio non sfuggono alla questione. Dal 14 dicembre 2014 è entrata in vigore l'ultima legge al riguardo che recepisce il Reg UE n.1335/2013. In base ad essa le informazioni obbligatorie da inserire in una etichetta di olio sono le seguenti:

denominazione, ossia:

- olio extra vergine di oliva,
- olio di oliva vergine,
- olio di oliva composto da oli raffinati e da oli di oliva vergini,
- olio di sansa di oliva;

Tale denominazione deve essere accompagnata necessariamente da una delle seguenti diciture:

- olio extra vergine di oliva - olio di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici;
- olio di oliva vergine - olio di oliva ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici;
- olio di oliva composto da oli raffinati e da oli di oliva vergini - olio contenente esclusivamente oli di oliva che hanno subito un processo di raffinazione e oli ottenuti direttamente dalle olive;
- olio di sansa di oliva - olio contenente esclusivamente oli derivati dalla lavorazione del prodotto ottenuto dopo l'estrazione dell'olio d'oliva e oli ottenuti direttamente dalle olive.



Denominazione d'origine: (obbligatoria per gli extravergini) deve indicare il Paese di provenienza, che può

essere uno stato Membro della UE o uno Stato extracomunitario o l'intera Unione Europea. Qualora le olive siano state raccolte in uno Stato membro o in un paese terzo, diverso da quello in cui è situato il frantoio nel quale è stato estratto l'olio, la designazione dell'origine recherà la dicitura seguente:

Olio extra vergine o vergine di oliva, ottenuto nell'Unione (o nome del paese dell'unione) da olive raccolte nell'Unione (o nome del paese dell'Unione).

Questa indicazione può essere fatta anche attraverso una bandiera nazionale, per cui nel caso di un olio fatto con olive italiane e prodotto in Italia l'etichetta può apparire come mostrato a fianco, altrimenti troveremo scritto: "da olive raccolte in Italia - da olive coltivate in Italia - da olive prodotte in Italia - 100% olive italiane". Se le olive non sono italiane può apparire la scritta "miscela di oli comunitari" se si tratta di un extravergine prodotto miscelando oli di diversi Paesi dell'Unione (in effetti non vengono indicati i nomi degli stati anche se in pratica si tratta di Spagna e Grecia).



La designazione dell'origine può anche essere rappresentata da una denominazione di origine protetta o da una indicazione geografica protetta e deve corrispondere in questo caso alla zona geografica nella quale le olive sono state raccolte e in cui è situato il frantoio nel quale è stato estratto l'olio e devono essere quelle previste al momento della loro registrazione.

Nome o ragione sociale o marchio depositato e sede del produttore o del confezionatore o di un venditore stabilito nell'Unione Europea. In genere tali informazioni sono così espresse:

- prodotto imbottigliato da...
- prodotto da.....
- prodotto e imbottigliato da
- confezionato da
- distribuito da....

Termine minimo di conservazione: è fissato in 18 mesi.

quantità netta: L 0,5 - 1 - 0,75 - 1,5

indicazione metrologica: si tratta della "e" indicata normalmente accanto alla quantità serve a dimostrare che l'impresa confezionatrice ha seguito, per l'accertamento della quantità contenuta nella confezione, le regole previste dalla normativa.

lotto: si intende un "insieme di unità di vendita di una derrata alimentare, prodotta, fabbricata o confezionata in circostanze praticamente identiche e figura in ogni caso in modo da essere facilmente visibile, chiaramente leggibile ed indelebile ed è preceduto dalla lettera «L» con una serie di numeri".

Modalità di conservazione.

Sede dello stabilimento: indicazione obbligatoria ai sensi della normativa italiana.

Indicazione ecologica: per un corretto smaltimento del contenitore.

Può apparire anche una etichetta nutrizionale che però diventerà obbligatoria dal dicembre 2016.

INFORMAZIONE NUTRIZIONALE			
valori medi per g /100ml	sodio	0 mg	
grassi	91,6 g	carboidrati	0 mg
saturi	14,9	proteine	0 mg
polinsaturi	7,3 g	% su una razione	
monoinsaturi	69,4	media di 2000 cal /die	
colesterolo	0 mg		

Esistono infine quattro indicazioni facoltative:

- “**prima spremitura a freddo**” è riservata agli oli d’oliva extra vergini o vergini ottenuti a meno di 27°C con la prima spremitura meccanica della pasta d’olive, mediante un sistema di estrazione di tipo tradizionale con presse idrauliche;
- “**estratto a freddo**” è riservata agli oli di oliva extravergini o vergini ottenuti a meno di 27°C con un processo di percolazione o centrifugazione della pasta di olive;
- le indicazioni delle caratteristiche organolettiche relative al gusto e/o all’odore possono figurare solo per gli oli extra vergini o vergini e possono essere: “*fruttato*”, “*amaro*” e “*piccante*”.
- l’indicazione dell’acidità può figurare unicamente se accompagnata dalla menzione, in caratteri delle stesse dimensioni e nello stesso campo visivo, dell’indice dei perossidi, del tenore di cere e dell’assorbimento nell’ultravioletto, secondo i metodi previsti nel Reg. CE n. 2568/91 e sue modificazioni.

Cosa sono i perossidi? Premesso che i perossidi sono inodori e insapori, per cui non percepibili a livello organolettico, il loro numero indica il grado di ossidazione primaria dell’olio, quindi la sua tendenza a irrancidire. In base all’attuale normativa il limite relativo al numero di perossidi è 20, al di sopra del quale l’olio è lampante. Un buon extravergine deve stare al di sotto di 10-12. I perossidi si formano ad opera dell’ossigeno dell’aria e per l’azione di alcuni enzimi specifici presenti nel frutto che vanno a ossidare gli acidi grassi, in tutte quelle situazioni in cui lesioni cellulari permettono il contatto tra l’enzima e l’olio. Anche durante la conservazione dell’olio, la semplice presenza dell’ossigeno può attivare l’ossidazione chimica a carico degli acidi grassi, con conseguente formazione di idroperossidi. La reazione, una volta avviata, procede a catena ed è irreversibile, favorita dalla luce, dal calore e dall’aria. Sulle etichette sono espressi in milliequivalenti di ossigeno per chilo di olio (meq O₂/kg).

Caratteristiche organolettiche e nutrizionali

Per il 98-88% l’olio d’oliva è formato da grassi sottoforma di trigliceridi⁴ accompagnati da piccole quantità di digliceridi e monogliceridi⁵, e per l’1-2% da costituenti minori, che minori non sono essendo responsabili di proprietà importanti degli oli, che vedremo in dettaglio fra poco.

Certo, leggere che è tutto grassi non ispira buone sensazioni, ma va ricordato che i grassi sono fondamentali per il nostro organismo, quale riserva energetica, ma anche per il loro ruolo strutturale nelle membrane biologiche, nelle lipoproteine, nella pelle, nel sistema nervoso e nella retina. Il problema sta nello stabilire quale sia il grasso più idoneo per la nostra salute.

Gli acidi grassi possono essere distinti in saturi e insaturi, in base alla presenza o meno di doppi legami tra le varie unità carboniose. Quelli insaturi a loro volta si dividono in monoinsaturi e polinsaturi. I grassi insaturi sono considerati buoni per la salute, mentre quelli saturi hanno cattiva fama, sono presenti prevalentemente nei grassi degli animali, se consumati in eccesso sono dannosi per l’organismo in quanto determinano ipercolesterolemia con un aumento del rischio cardiovascolare ed anche del rischio tumorale.

I grassi solidi a temperatura ambiente, come il burro, lo strutto, le margarine dure, contengono prevalentemente acidi grassi **saturi** (laurico, palmitico, stearico) che aumentano i livelli del colesterolo nel sangue e anche il rischio del tumore al colon.

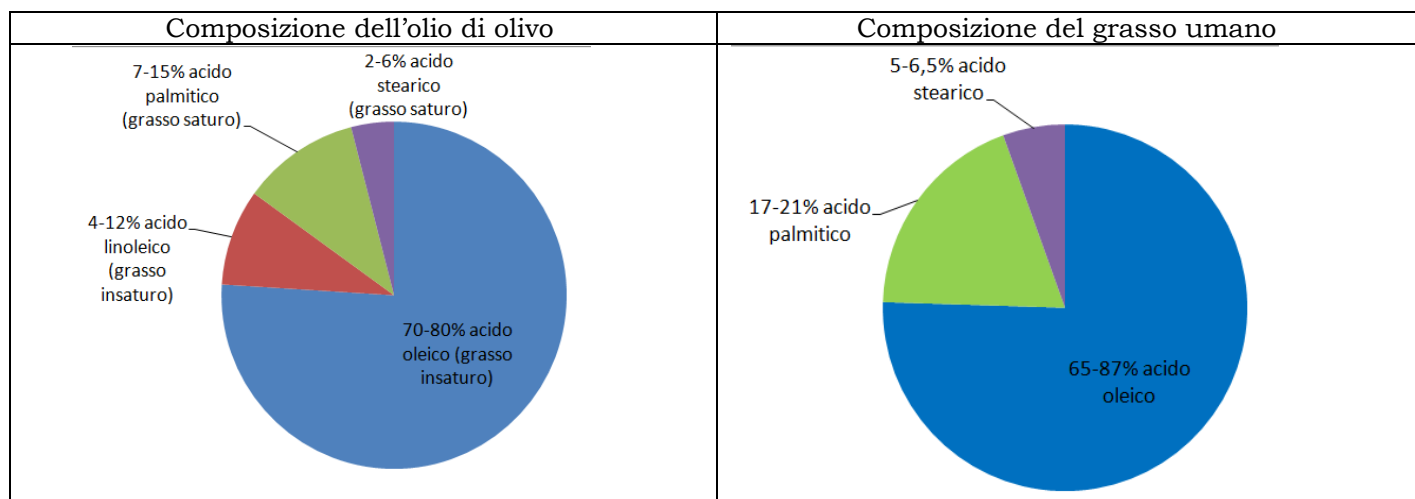
Gli oli di semi e le margarine molli, fluide a temperatura ambiente, contengono invece prevalentemente acidi grassi **polinsaturi** (linoleico, alfa-linoleico) che abbassano il colesterolo, ma subiscono facilmente l’attacco dell’ossigeno con formazione di radicali liberi, prodotti che favoriscono l’invecchiamento cellulare ed alcune malattie cronicodegenerative.

L’olio di oliva contiene prevalentemente acidi grassi **monoinsaturi** (oleico) che non aumentano i contenuti di

colesterolo e subiscono in misura minore l’attacco dell’ossigeno.

Confronto fra lipidi (%)				
	saturi	mono	Omega 6	Omega 3
Burro	45-55	35-55	1,2-2,5	0,5
Lardo	40-46	42-44	6-8	0.5-0,9
Olio d'Oliva	8-14	65-83	6-15	0,2-1.5
Olio di Arachide	12-28	32-35	40-62	0.1-0,5
Olio di Soia	10-18	18-30	35-52	0,5-0,9
Olio di Girasole	5-13	21-35	56-66	-

I due grafici riportati di seguito mettono a confronto la composizione del grasso umano e l'olio d'oliva, si nota subito l'affinità compositiva dei due elementi e questo spiega la facilità con cui l'organismo umano assimila questo alimento, superiore a quella di qualsiasi altro olio o grasso⁶.



L'acido linoleico (omega 6) e l'alfa-linolenico (omega-3), sono indispensabili per la vita; gli omega 3, che sappiamo di poter assumere anche attraverso il consumo del pesce, presentano una attività antinfiammatoria, antiallergica, antitumorale e protettiva sul circolo vascolare; il fabbisogno non è però elevato, l'eccesso può essere contrastato dagli omega 6, per questo diventa molto importante il rapporto tra i due ed è proprio questo rapporto ω -6/ ω -3 ad essere pienamente rispettato nell'olio di oliva, che presenta una composizione acidica equilibrata con un adeguato contenuto in polinsaturi, un corretto rapporto ω -6/ ω -3, una quantità limitata di saturi ed una ricchezza in monoinsaturi.

Differenze nella composizione in acidi grassi tra i vari oli vegetali

Olio extravergine d'oliva

- Acido Oleico: **73,6 %**
- Acido Linoleico (omega 6): 7,85 %
- Acido linolenico (omega 3): 0,99 %



Olio di mais

- Acido Oleico: 29,9 %
- Acido Linoleico (omega 6): **49,8 %**
- Acido linolenico (omega 3): 0,6 %



Olio di girasole

- Acido Oleico: 32,9 %
- Acido Linoleico (omega 6): **49,9 %**
- Acido linolenico (omega 3): 0,33 %



Come mostra l'immagine a fianco, l'olio d'oliva, rispetto agli altri oli, è quello che contiene la percentuale maggiore di acido oleico e il più corretto rapporto di omega6-omega3. L'acido linoleico (omega 6) riduce il livello di colesterolo in maniera non selettiva, quello oleico (omega 9) invece riduce i livelli di colesterolo cattivo (quello LDL) senza intaccare la percentuale di colesterolo buono (HDL), anche per questo motivo l'olio d'oliva rappresenta uno dei migliori condimenti da utilizzare in cucina. Secondo le fonti LARN (Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti per la popolazione italiana), l'apporto di acidi grassi essenziali omega 6 deve costituire il 2% delle chilocalorie totali ed il rapporto tra omega 6 ed omega 3 dovrebbe

essere almeno 6:1, nell'extravergine è almeno 7 a 1.

Confronto fra oli



- Abbassano il tasso di colesterolo e migliorano quello dell'HDL:

olio di oliva **77% grassi insaturi**

olio di arachidi **56% grassi insaturi**



- Pur facendo diminuire il tasso di colesterolo, abbassano anche l'HDL:

Olio di soia **64% di grassi polinsaturi**

Olio di semi di girasole **64-70% di grassi polinsaturi**

Olio di semi di mais **60% di grassi polinsaturi**



- Fanno aumentare soprattutto LDL e VLDL:

Olio di cocco **91% di grassi saturi**

Olio di palma **83 % di grassi saturi**

Burro **65% di grassi saturi**

Strutto di maiale **42% di grassi saturi**

Margarina **33,8-71,5% di grassi saturi**

Il rimanente 15% degli acidi grassi costituenti i gliceridi nell'olio di oliva sono saturi e fra questi prevale l'acido palmitico (7 - 15%) e lo stearico (1,5 - 3,5%).

La composizione in acidi grassi, tuttavia, non è sufficiente a definire la particolarità dell'olio extra vergine di oliva, un ruolo determinante in tal senso spetta ai componenti minori. Questi, sebbene rappresentino complessivamente non oltre il 2% dell'olio, comprendono più di 200 composti, tra i quali rivestono un'importanza preminente fenoli e tocoferoli, pigmenti e sostanze aromatiche.

I Polifenoli sono sostanze antiossidanti che prevengono l'azione dei radicali liberi proteggendo l'organismo contro le malattie cronico-degenerative ed il processo di invecchiamento. La formazione dei radicali liberi è un evento inevitabile, provocato da cause esterne (inquinamento, fumo della sigaretta, tensione di ossigeno) e da cause interne, quali il metabolismo energetico, l'alcool, l'obesità, la carenza di antiossidanti e l'eccesso di polinsaturi ω -6. Oltre a modificare la replicazione del DNA, i radicali liberi causano una progressiva alterazione delle strutture cellulari con danneggiamento della loro funzionalità. I polifenoli contenuti nell'olio d'oliva, hanno un effetto antiinfiammatorio, riducono i livelli di colesterolo, inibiscono la crescita tumorale e stimolano le difese immunitarie.

Ma hanno anche un effetto sull'olio in se stesso perché contribuiscono in modo rilevante alla sua stabilità, in termini di resistenza sia all'autossidazione che alla termossidazione. Alcuni dei fenoli inoltre influenzano la qualità organolettica dell'olio extra vergine conferendogli il tipico carattere di amaro e piccante. I fenoli quindi, pur non rientrando tra i parametri ufficiali, definiscono la qualità dell'olio extra vergine di oliva e rivestono un ruolo importante nel determinare la sua resistenza all'ossidazione nel tempo.

E' importante sapere che il loro contenuto nell'olio di oliva aumenta quanto più l'olio è vergine e meno raffinato; contrariamente alla composizione in acidi grassi, che rimane la stessa dal frutto all'olio, la composizione e la distribuzione relativa dei costituenti fenolici dipende anche dalle tecnologie di trasformazione e dalle modalità di conservazione dell'olio.

Nell'olio extravergine sono presenti inoltre la **vitamina E** (α -tocoferolo), alcuni **carotenoidi** (β -carotene e luteina), la **clorofilla** che conferisce la tipica colorazione verde all'olio, gli **steroli** e lo **squalene**, un idrocarburo che svolge una particolare attività protettiva nei confronti della pelle, agendo da filtro dei raggi UVA ed UVB inibendo i processi perossidativi da essi determinati.

Le clorofille in presenza di luce si degradano, cambiando il colore dell'olio a giallo, e hanno effetto dannoso sugli acidi grassi permettendone l'ossidazione; in assenza di luce invece si comportano da antiossidanti insieme ai polifenoli, quindi l'olio va tenuto al buio.

C'è oliva ed oliva!

Sinora abbiamo parlato molto delle qualità dell'olio in relazione al processo di estrazione ma sapore, colore e tutte le caratteristiche chimiche ed organolettiche dell'olio dipendono in primis dalla materia prima, ossia dalle olive e in Italia esistono 395 varietà (33 nella sola Toscana). La qualità delle olive dipende dal clima, dal tipo di terreno e dal metodo di coltivazione e raccolta. Tra le varietà più note si possono citare: Leccino, Frantoio, Moraiolo, Ogliarola, Coratina, Nocellara del Belice, Gentile, Canino, Biancolilla e Carolea. Questo dato della varietà viene molto spesso ignorato (a differenza del vino) poiché l'olio viene ottenuto miscelando differenti oli e l'enfasi viene posta sul luogo d'origine non sul tipo di oliva. In futuro però, visto lo sviluppo di ricerche sulla componente fenolica dell'olio, l'importanza della varietà dell'oliva emergerà sempre di più e un olio pugliese monovarietale di "Coratina" sarà trattato alla stregua di un vino prodotto in purezza come il *Primitivo di Manduria* o il *Negramaro*.

In effetti la Coratina è probabilmente la varietà più ricca di polifenoli, segue il Moraiolo, l'Ogliarola salentina, il Frantoio, la Carolea e il Leccino.

Ecco a titolo informativo le cultivar presenti nelle principali DOP Italiane:

- DOP del GARDA:

- "Bresciano": 55% tra Casaliva, Frantoio e Leccino e 45% varietà autoctone
- "Orientale": 50% tra Casaliva e Frantoio e 50% Leccino, Favarol, Moraiolo, Pendolino
- "Trentino": 80% tra Casaliva, Frantoio, Leccino, Pendolino e 20% varietà Autoctone

- DOP Riviera Ligure:

- "Riviera dei Fiori": 90 % Taggiasca Ligure e 10% varietà autoctone;
- "Riviera Ponte Savonese": 50% Taggiasca Ligure e 50% varietà Autoctone;
- "Riviera di Levante": 55% Lavagnina, Razzola, Pignola e Frantoio e 45% varietà autoctone

- DOP Chianti Classico:

80% Frantoio, Correggiolo, Moraiolo, Leccino e 20% varietà autoctone;

- DOP della Sabina:

75% tra Carboncella, Leccino, Raja, Frantoio, Moraiolo, Olivastrone, Olivago e Rosciola.

- DOP Umbria:

- "Colli Assisi Spoletino": 60% Moraiolo e 40% varietà autoctone;
- "Colli Trasimeno": 15% Moraiolo, dolce Agogia e 85% Frantoio, Leccino e altre cultivar Autoctone
- "Colli Orvietani": 15% Moraiolo, 30% Frantoio, 60% Leccino

- DOP Terra di Bari

- "Castel del Monte": 80% varietà Coratina e 20% varietà Autoctone
- "Bitonto": 80% tra Coratina, Cima di Bitonto e 20% varietà Autoctone
- "Murgia dei Trulli e delle Grotte": 50% Cima di Mola e 50% varietà Autoctone

- DOP Val Mazara:

90% tra Biancolilla, Nocellara del Belice, Cerasuola e 10% Ogliarola Messinese, Giarafa e Santagatese

Alimento o medicinale?

Da quanto abbiamo già visto, l'olio è un alimento che potremmo definire medicinale, un cibo che fa bene! In effetti tutti i cibi (nella giusta quantità) dovrebbero "far bene", è una misura della degenerazione del sistema agroalimentare l'aver prodotto cibi che sono dannosi per il nostro organismo.

In realtà più che di effetti curativi occorre parlare di effetti preventivi: una nutrizione bilanciata costituisce una forma di medicina preventiva che evita di dover prendere a posteriori dei farmaci!

In un recente passato la qualità nutrizionale dell'olio d'oliva era attribuita quasi

esclusivamente al contenuto di acido oleico che rallenta la penetrazione degli acidi grassi nelle pareti dei vasi arteriosi, mentre oggi sempre più si stanno coprendo gli effetti benefici dei componenti minori e se l'olio d'oliva è così diverso dagli altri oli è grazie a queste sostanze. Tra le sostanze fenoliche, quelle più importanti sembrano essere l'idrossitirosolo, il tirosolo e i lignani, che alla luce delle attuali conoscenze risultano i principali composti bioattivi dell'olio, mostrando un'elevata attività antiossidante e di prevenzione di eventi cronico-degenerativi⁷.

Numerosi studi scientifici hanno rilevato che un consumo quotidiano può influire in maniera positiva nella prevenzione di malattie cardiovascolari⁸, dai risultati di tali ricerche si è ottenuto, per le

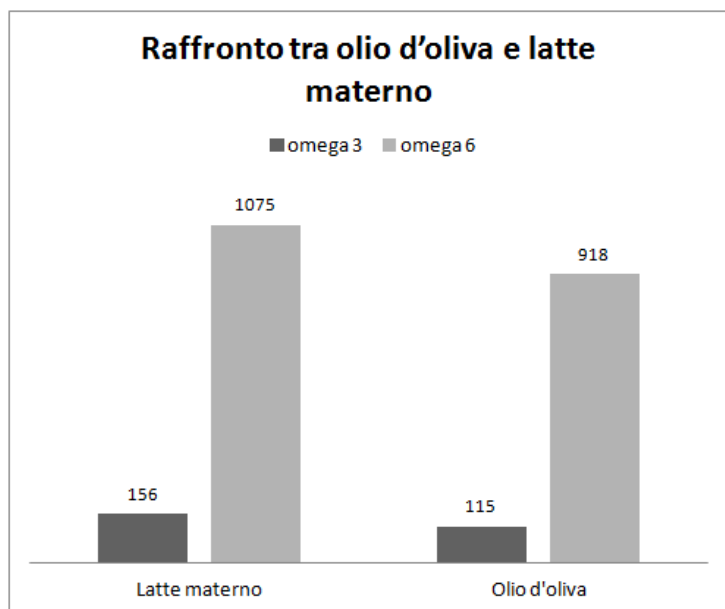


sostanze fenoliche dell'olio extravergine di oliva, (sulla base del reg. UE 432/2012) la possibilità di indicare in etichetta l'effetto positivo sulla riduzione delle malattie cardiovascolari, quando il contenuto in molecole bioattive (idrossitiroso e derivati) supera i 5 mg in 20g di olio.

Gli steroli sono dei costituenti comuni dei vegetali e hanno benefici effetti nutritivi. E' curioso che oggi la ricerca intensifichi i suoi sforzi per produrre cibi arricchiti (margarina e uova) di elementi funzionali organici come appunto gli steroli, mentre l'extra vergine ne è ricco per natura (oltre 1000 parti per milione).

Studi recenti hanno dimostrato che lo squalene svolge un'attività chemiopreventiva per alcune forme di cancro, in particolare quello della pelle.

Per le sue proprietà antiossidanti, l'extravergine è consigliato per attenuare i processi di



invecchiamento, avendo la capacità di mantenimento dell'integrità strutturale e della fluidità delle membrane delle cellule del sistema nervoso⁹. Le membrane cellulari invecchiate tendono infatti a perdere la maggior parte degli antiossidanti naturali, come la vitamina E, con conseguente alterazione della loro struttura, in parte dovuta alla perdita del 75-80% degli acidi grassi, in particolare di acido oleico. Uno studio intitolato "Italian Longitudinal Study on Aging" effettuato in popolazioni anziane del sud Italia ha suggerito che gli acidi grassi monoinsaturi potrebbero avere un effetto positivo contro il declino cognitivo legato all'età¹⁰.

Ma l'extra vergine è pure consigliato durante lo svezzamento dei bambini per l'alta digeribilità ed un rapporto linoleico/ α -linolenico (7,9 a 1) simile a quello che si trova

nel latte materno (6,9 a 1), come mostra il grafico a fianco.

L'elevato contenuto in acido oleico è poi importantissimo per la mineralizzazione delle ossa e lo sviluppo dell'apparato scheletrico.

Per quanto riguarda l'apparato digerente, l'olio di oliva migliora lo svuotamento biliare della cistifellea (prevenendo la formazione di calcoli), produce una minore attività secretiva del pancreas, facilita l'assorbimento delle vitamine liposolubili e del calcio ed esercita un'azione lassativa¹¹.

Che dire degli oli di cui si fornisce il nostro GAS?

Il **Pettesse** è ottenuto prevalentemente da olive della varietà **moraio**, varietà che caratterizza la DOP Umbria e gli conferisce un gusto fruttato con piacevoli note di amaro e piccante. Il **Lamacchia** è ricavato da due varietà: **nostrali** e **coratina**; **Carpolio** invece coltiva: Moresca 70% - Tonda Iblea 15% - Nocellara dell'Etna 7% - nocellara del Belice 7% - Carolea 1%.

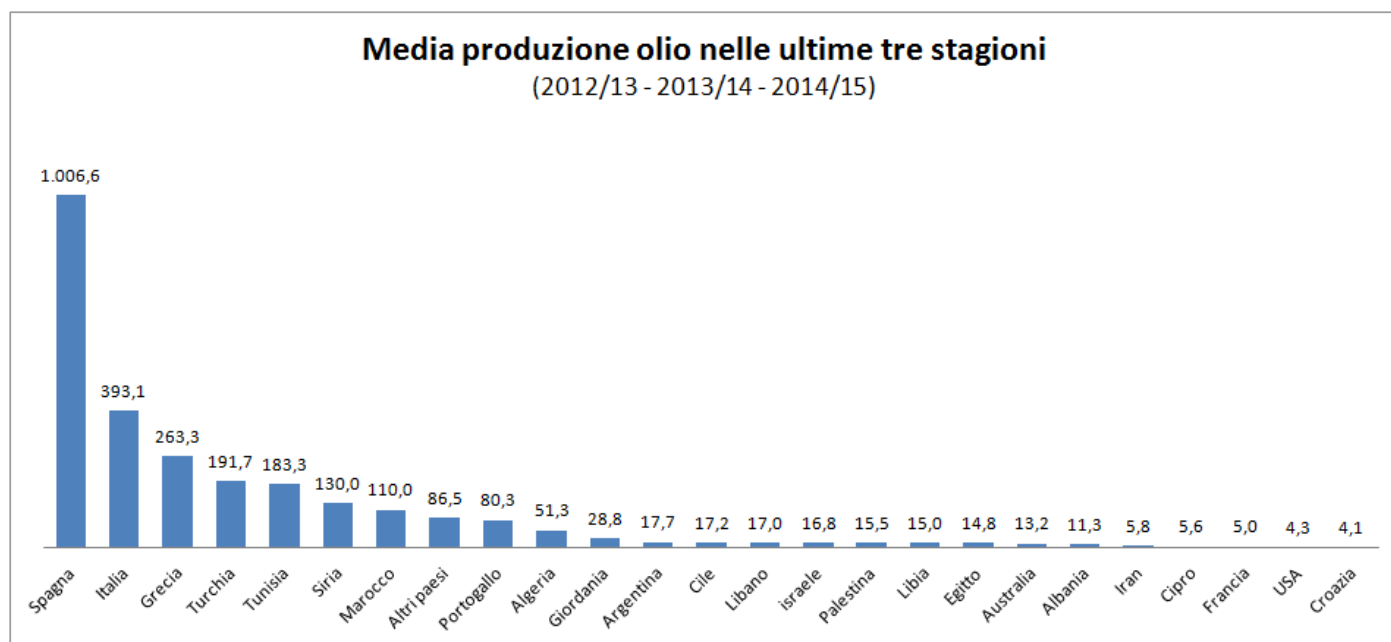
L'estrazione avviene per centrifugazione sia nel caso di Petesse che di Carpolio, il quale specifica che la frangitura è a martelli e la gramolatura dura 40 minuti con temperatura inferiore a 27 gradi; Lamacchia è l'unico a utilizzare un frantoio tradizionale a pressione, ma nel 2014 per problemi di indisponibilità ha utilizzato anch'esso un decanter.

Che caratteristiche hanno questi oli? Bella domanda! Come avrete compreso occorrerebbe avere ogni anno l'analisi e neanche questo basterebbe poiché il contenuto di polifenoli non è generalmente considerato. Sinora ci siamo fidati del fatto che si tratta di piccoli produttori e ad esempio nel caso Petesse del fatto di avere un frantoio personale che garantisce un controllo su questa delicata fase. Solo Lamacchia ci invia ogni anno l'analisi che fa eseguire dall'università di degli Studi di Milano indicando acidità e contenuto di perossidi e polifenoli. L'analisi 2013 indicava acidità pari allo 0,2 (0,8 è il limite massimo), perossidi a 12 e polifenoli a 170mg per chilo; nel 2014 i perossidi sono saliti a 16 a conferma della pessima annata meteo.

Riguardo al gusto, aldilà della valutazione tecnica esiste quella personale e come si suol dire "*de gustibus non est disputandum*", quindi se non si ama un determinato sapore, può anche essere il più salubre del mondo ed avere una eccellente valutazione di assaggiatori esperti, non c'è nulla da fare: lo si evita. Va aggiunto che le caratteristiche di un olio sono variabili di anno in anno perché le stagioni agricole non sono mai uguali, non essendovi aggiunta alcuna è dall'oliva che dipende l'olio, quindi ogni anno quando apriamo una latta non è detto che il gusto sia lo stesso dell'anno precedente: di certo l'olio del 2014 è qualitativamente inferiore a quello degli anni precedenti e sarà bene consumarlo per tempo evitando di farlo invecchiare.

L'olio nel mondo

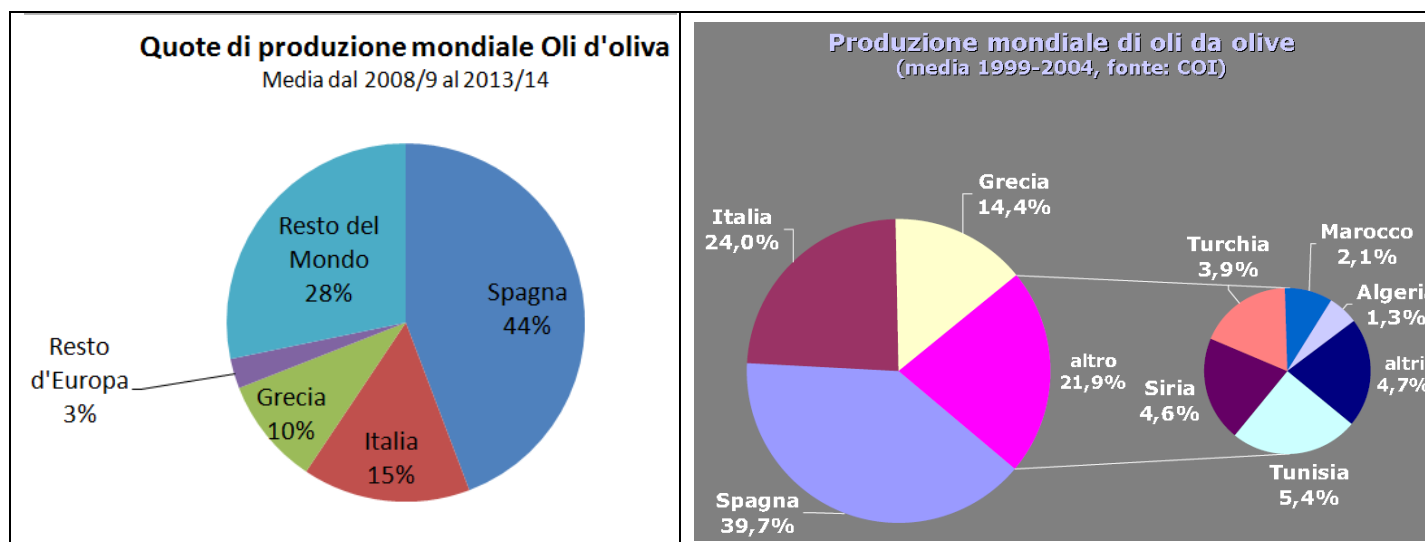
La coltivazione dell'oliva è storicamente legata al Mediterraneo e i dati produttivi confermano questo dato, analizzando quelli delle ultime tre stagioni (la stagione 2014/2015 è l'ultima e sfiora nel 2015 poiché a livello mondiale la raccolta termina nel 2015), è evidente come Spagna, Italia, Grecia, Turchia e Tunisia praticamente monopolizzino la produzione. La Spagna, in particolare, da sola produce metà dell'olio venduto nel mondo, l'Italia si conferma al secondo posto.



Nota: i dati sono espressi in migliaia di tonnellate, per la stagione 2014/15 si tratta di stime. Fonte COI - Consiglio Oleicolo Internazionale.

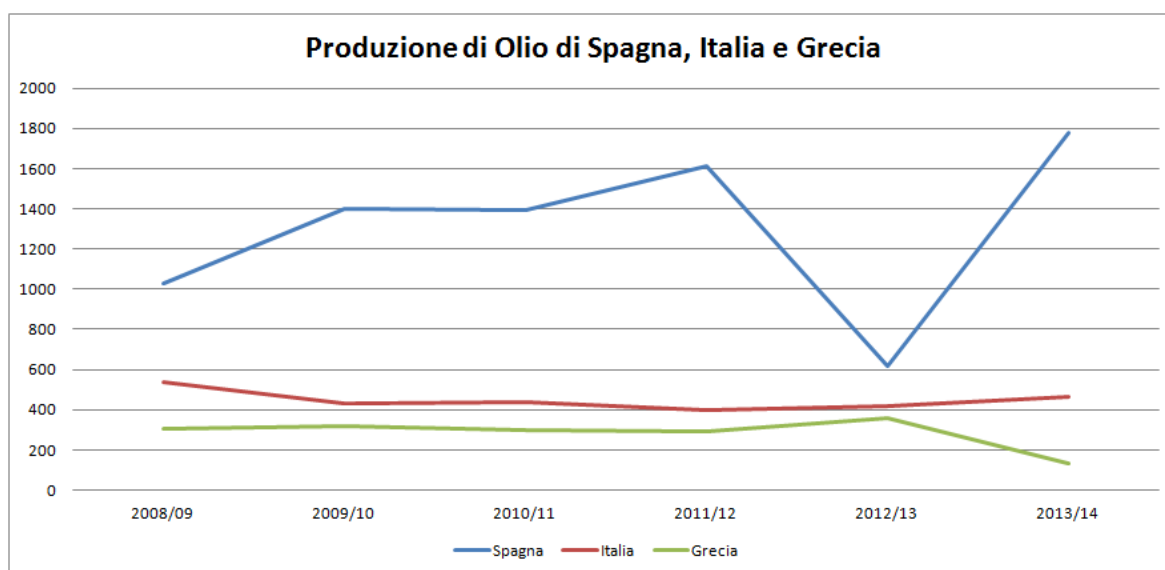
Nel corso degli anni sta però aumentando la produzione in altri paesi, se si guarda alla media delle ultime sei stagioni (evitiamo l'ultima poiché i dati sono ancora imprecisi), si evidenzia come Spagna, Italia e Grecia producano circa il 70% del totale, il dato medio del periodo 1999-2004 mostrava che i tre paesi arrivavano al 78,1%. Sono in lenta ma costante crescita Algeria, Marocco, Siria, Tunisia e Turchia che insieme hanno prodotto il 22% (senza di loro quindi il resto del mondo si contrae a una quota del 6%).

La contrazione relativa all'Italia (dal 24 al 15%) è dovuta sia ad una riduzione di produzione, che dalla media di 639 mila tonnellate del periodo 2002-2008 è scesa a 448 mila tonnellate, sia ad un aumento di quella totale mondiale.



La posizione di primo produttore è stata a lungo contesa da Italia e Spagna e sino alla prima metà degli anni ottanta era l'Italia a detenere il primato; ma nella seconda metà del decennio la Spagna ha preso il sopravvento, grazie a massicci investimenti in capacità produttiva.

Negli anni recenti, come mostra il grafico che segue, la produzione italiana si è stabilizzata; il tonfo spagnolo del 2013 è dovuto alla siccità che ha colpito l'Andalusia, la regione di maggiore produzione.



Ci basta l'olio che produciamo? No, perché se è vero che siamo il secondo esportatore mondiale (215 mila tonnellate è il dato medio degli ultimi sei anni), siamo i maggiori importatori al mondo, davanti agli USA. Nel 2013 abbiamo importato ben 481 mila tonnellate di olio (per un valore di 1 miliardo e 224 milioni di euro) ed esportato 385 mila tonnellate (pari a 1 miliardo e 375 milioni di euro), quindi aldilà dell'export non siamo in grado di coprire il consumo interno che nel periodo 2009-2013 è stato mediamente pari a 662 mila tonnellate a fronte di una produzione domestica (sempre media) di 507 mila tonnellate.

Tipi di olio di oliva importato ed esportato in Italia (tonnellate)

	Quantità		
	2012	2013	var. %
Importato			
Oliva vergine	455.870	387.443	-15,0
Oliva lampante	62.746	38.398	-38,8
Oliva raffinato	40.792	31.578	-22,6
Sansa greggio	13.131	7.642	-41,8
Sansa raffinato	26.738	16.331	-38,9
Totale	599.277	481.392	-19,7
Esportato			
Oliva vergine	282.940	261.703	-7,5
Oliva lampante	13.146	14.396	9,5
Oliva raffinato	81.954	67.941	-17,1
Sansa greggio	5.377	12.371	130,1
Sansa raffinato	32.669	28.603	-12,4
Totale	416.086	385.014	-7,5

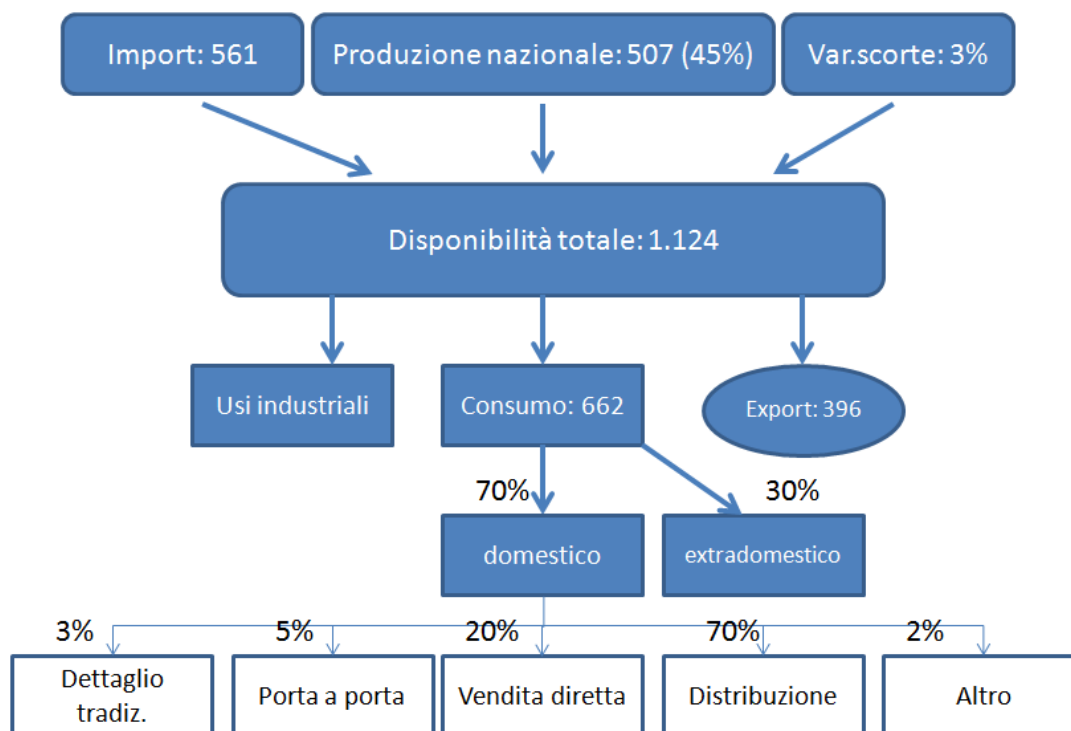
Fonte: elaborazioni su dati ASSITOL.

La filiera in Italia



La filiera dell'olio comprende innanzitutto coloro che piantano, potano, curano e raccolgono i frutti degli olivi, al secondo posto vengono i frantoi che dalle olivi traggono l'olio; quindi grossisti e intermediari che riforniscono l'industria conserviera e quella confezionatrice che poi conferisce ai canali di vendita. Numericamente le aziende agricole che coltivano oliveti sono 1.059.892¹², i frantoi sono ben 4.662.

Per illustrare i flussi, lo schema che segue può risultare più chiaro di molte parole; mostra come la disponibilità di olio sia soddisfatta per poco meno della metà dalla produzione domestica e per il resto dalle importazioni. Grossomodo il 70% va al consumo, il resto viene esportato o va all'industria. Il 70% del consumo è domestico e la vendita diretta è rilevante perché copre il 20%.



Fonte: Ismea, dati in migliaia di tonnellate e valori %

Come abbiamo già scritto, l'Italia è il secondo paese produttore al mondo, il secondo paese esportatore ed il primo importatore.

Come esportatore mantiene la leadership negli Stati Uniti con una quota del 50%, davanti a Spagna (20%) e Turchia (95); idem in Germania dove addirittura detiene una quota del 70%; è invece alle spalle della Spagna in Cina con una quota del 23%. Quella che segue è una tabella che mostra i principali clienti italiani (dati espressi in tonnellate).

	2009	2010	2011	2012	2013
Stati Uniti	106.402	116.032	126.105	132.842	112.017
Germania	37.703	41.147	44.894	47.898	43.865
Francia	24.851	29.165	32.755	28.730	25.980
Spagna	7.349	15.485	11.118	14.890	25.793

Giappone	17.556	20.904	20.429	25.302	24.102
Canada	17.603	25.143	23.874	23.943	20.208
Regno Unito	16.672	20.896	19.495	18.321	15.152
Cina	4.774	9.377	8.870	10.574	8.724
Svizzera	7.888	8.259	7.841	8.232	7.755
Altri	83.047	94.137	106.725	106.148	101.416
Totale	326.845	380.544	402.106	416.880	385.014

Nell'ambito degli extravergini protetti da denominazione di origine (i Dop e gli Igp), in testa alla produzione troviamo il Terra di Bari, seguito dal Toscano, che distanziano in maniera rilevante tutti gli altri.

Dinamica delle quantità certificate dei principali oli Dop e Igp (tonnellate)

Denominazione	2010	2011	2012
Terra di Bari	2.454	3.315	3.783
Toscano	3.909	3.655	2.933
Val di Mazara	819	558	665
Umbria	558	814	554
Riviera Ligure	482	491	444
Monti Iblei	245	200	329
Garda	272	418	244
Sardegna	92	138	242
Dauno	110	218	240
Bruzio	249	77	236
Altri prodotti	1.250	1.347	1.320
Totale oli extravergini Dop e Igp	10.439	11.229	10.989

Fonte: Indagine Ismea-Qualivita 2013

Roberto Meregalli¹³ – versione gennaio 2015

¹ Vedi: Angerosa et al., 1999; Lavelli et al., 2005; Mulinacci et al., 2005; Amirante et al., 2006; Del Caro et al., 2006; Servili et al., 2007; Gambacorta et al., 2010.

² Caponio et al., 2003; Veillet et al., 2009; Preziuso et al., 2010; Garcia et al., 2011

³ Molte informazioni sono tratte dagli scritti di Antonio Piga, *Università degli Studi di Sassari, Dipartimento di Scienze Ambientali Agrarie e Biotecnologie Agro-Alimentari*.

⁴ Un trigliceride è formato dall'unione di una molecola di glicerolo con tre acidi grassi, che si differenziano in base alla loro lunghezza e alla presenza o meno di doppi legami (acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi)

⁵ soprattutto negli oli più acidi, per esempio negli oli lampanti circa il 10% e negli oli estratti con solventi circa il 20%.

⁶ Molti dati di questa sezione sono ricavati dagli scritti del prof. Publio Viola, Presidente Sezione Medico Nutrizionale Accademia Nazionale dell'Olio e dell'Olio, Spoleto.

⁷ Servili, M., Selvaggini, R., Esposto, S., Taticchil A., Montedoro, GF., Morozzi, G. (2004): *Health and sensory properties of virgin olive oil hydrophilic phenols: agronomic and technological aspects of production that affect their occurrence in the oil*. J. Chromatogr. A: 1054, 113-127.

⁸ Fruit, vegetables, and olive oil and risk of coronary heart disease in Italian women: the EPICOR Study (<http://ajcn.nutrition.org/content/93/2/275>)

⁹ Perrig WJ, Perrig P, Stehelin B, J Am Geriatr Soc 45: 718-724; 1997

¹⁰ Dieta mediterranea e longevità: ruolo dell'olio extravergine di oliva, L.J. Dominguez, M. Barbagallo.

¹¹ Alarcon de la Lastra C. et al. Mediterranean diet and health: biological importance of olive oil. *Curr Pharm Des*. 2001 Jul;7(10):933-50.

¹² I dati e le tabelle di questa sezione sono tratti dalle statistiche Ismea.

¹³ Per contatti scrivere a meregalli.roberto@gmail.com