

In collaborazione con



[www.inran.it](http://www.inran.it)

**sai quel che mangi**  
qualità e benessere a tavola



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



Dipartimento delle politiche competitive del mondo rurale e della qualità

Direzione generale dello sviluppo agroalimentare  
e della qualità

Via Venti Settembre, 20 • 00187 Roma

Tel: 06 4665.3047

Fax: 06 4665.3251

[www.politicheagricole.gov.it](http://www.politicheagricole.gov.it)

[saq5@politicheagricole.gov.it](mailto:saq5@politicheagricole.gov.it)



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



Questo opuscolo fa parte di una serie di pubblicazioni realizzate nel contesto della campagna "Sai quel che mangi, qualità e benessere a tavola", promossa dal Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali con il proposito di fornire ai consumatori una corretta informazione sugli alimenti messi in commercio e di valorizzare i prodotti di qualità delle nostre Regioni, promuovendo un consumo sano e naturale.

La campagna di comunicazione prevede le seguenti pubblicazioni:

- Carni fresche
- Carni trasformate
- Formaggi
- Frutta
- Olio
- Ortaggi
- Pane e pasta
- Vino

Gli opuscoli verranno distribuiti negli esercizi di vendita dei relativi prodotti e, in occasione di manifestazioni promozionali, in tutte le Regioni italiane. La presente campagna non intende promuovere alcun prodotto specifico né favorire o danneggiare singoli marchi commerciali, ma si pone l'obiettivo di valorizzare i prodotti della tradizione alimentare del nostro Paese e di sensibilizzare i cittadini al consumo di prodotti locali e di stagione, a garanzia di qualità e di freschezza.

#### Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

Coordinamento redazionale

Stefania Ricciardi

Dirigente responsabile per la comunicazione e la valorizzazione dei prodotti agroalimentari, l'educazione alimentare e i servizi informativi di pubblica utilità

Con la collaborazione di

Vincenzo Liguori

Lia Luchetti

Monica Macri

Realizzazione

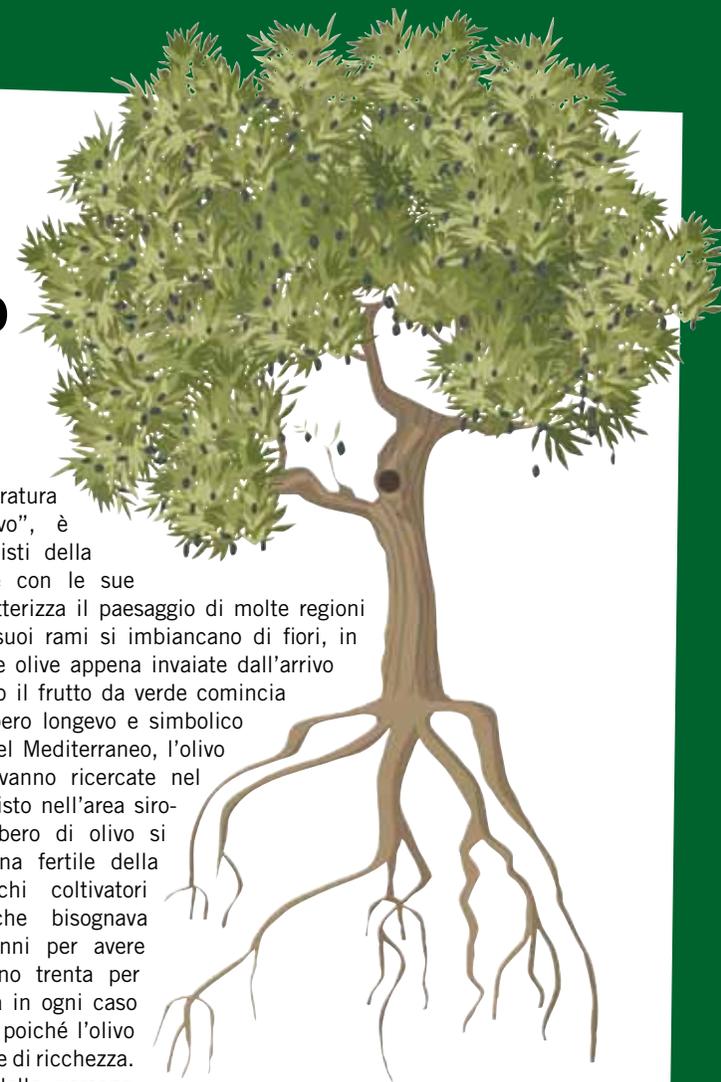
AB Comunicazioni srl

Distribuzione in collaborazione

Confcommercio - Axiter

Si ringrazia la Fondazione Qualivita

## La lunga storia dell'ulivo



L'olivo, che spesso in letteratura si incontra come "ulivo", è uno dei grandi protagonisti della macchia mediterranea e con le sue foglie verde-argento caratterizza il paesaggio di molte regioni italiane. In primavera i suoi rami si imbiancano di fiori, in inverno sono carichi delle olive appena invaiate dall'arrivo delle piogge, cioè quando il frutto da verde comincia a imbrunirsi appena. Albero longevo e simbolico per i popoli del bacino del Mediterraneo, l'olivo ha origini lontane che vanno ricercate nel sesto millennio avanti Cristo nell'area siro-palestinese. Da qui l'albero di olivo si è diffuso nella mezzaluna fertile della Mesopotamia. Gli antichi coltivatori giudaici affermavano che bisognava attendere quasi dieci anni per avere un buon raccolto, almeno trenta per ricavarne il massimo, ma in ogni caso valeva la pena aspettare, poiché l'olivo era una vera e propria fonte di ricchezza. Dalla tavola alla cura della persona, i suoi frutti erano utilizzati nella preparazione di alimenti, di unguenti medicinali o di bellezza. Ogni sacrificio doveva essere accompagnato da un'offerta d'olio; il liquido veniva fatto colare sulla pietra del santuario oppure utilizzato nelle unzioni dei sovrani e dei potenti come avvenne per Gesù, per questo motivo chiamato in greco Christos e in ebraico Mashiah, ovvero plurimillenarie piante di olivo che offrono la loro ombra al Figlio di Dio, mentre sull'Acropoli di Atene domina

ancora il cosiddetto olivo di Platone, una vera celebrità. Nell'isola di Creta l'olio, che veniva prodotto fin dal 2500 a.C., rappresentava la ricchezza dei re. Nel Palazzo di Cnosso gli affreschi, i depositi pieni di anfore, le tavolette di argilla e i libri mastri danno conto dei luoghi di produzione e di commercio, degli scambi e delle forme di pagamento. Al tramonto della potenza cretese l'olio continuò a viaggiare per il Mediterraneo sulle navi fenicie e cartaginesi. La rotta più frequente era per l'Egitto, dove l'olio veniva usato anche per imbalsamare i defunti. Con la sua corteccia cinerea e le radici che non temono i terreni rocciosi, l'olivo riuscì a resistere alle più severe offese degli elementi naturali, adattandosi alle diverse condizioni climatiche. La produzione dell'olio, seppure molto onerosa, garantiva un certo benessere ai proprietari degli oliveti. In antichità l'olio veniva utilizzato nei vari momenti della giornata in maniera diversa: dalla tavola ai bagni pubblici, finanche durante la notte come combustibile per le lucerne.

Gli antichi definivano le olive raccolte ancora acerbe *albae* o *acerbae*, quelle non del tutto mature *varia* e *offuscae*, quelle mature *nigrae*. Si raccoglievano a diversi gradi di maturazione a seconda dell'uso a cui erano destinate. La tecnica di raccolta era manuale: dai rami vicini, le olive venivano staccate una a una, mentre per i rami più lontani si utilizzavano lunghi bastoni flessibili.

### I Greci

L'*agrielaia*, il *kòtinós* o la *phulia* erano le varietà di olivo conosciute dai Greci, piante selvatiche che crescevano tra le bianche rocce della penisola ellenica producendo frutti piccoli e amarognoli.

Un albero così importante non poteva che avere una nascita mitologica, anzi divina. Gli antichi greci infatti facevano risalire la creazione dell'olivo all'aspra contesa tra Atena e Poseidone per il possesso dell'Attica. Secondo il mito, Zeus, il padre degli dèi, cercò di mettere pace tra i due stabilendo che il possesso di quella terra sarebbe andato a quello che avesse offerto il dono più bello e utile all'umanità. Durante la sfida, Poseidone scagliò il suo tridente contro una roccia dalla quale all'improvviso sgorgò acqua salata. Atena allora, per tutta risposta, percosse la terra, che generò un albero bello e utile, l'ulivo. In ricordo della vittoria di Atena furono istituite le feste Panatenee e i Giochi Panatenaici. Durante queste gare gli atleti ricevevano anfore contenenti olio, che veniva utilizzato a scopi alimentari, ma anche per ungere i muscoli al fine di riscaldarli e contrastare la presa degli avversari.

In Grecia erano i proprietari stessi degli oliveti a produrre l'olio e a metterlo in commercio, anche se esisteva una vera e propria figura di mercante d'olio, l'*elaiopòles* o *elaiokàpelos*.

### Gli Etruschi

La paleobotanica, la scienza che studia l'uso delle piante nell'antichità, ha dimostrato che anche gli Etruschi conoscevano bene l'olivo. Nel relitto della nave del Giglio, all'incirca del 600 a.C., sono state rinvenute anfore etrusche contenenti olive.

Un altro importante indizio che ci fa capire come il consumo di tali frutti fosse comune tra gli Etruschi è nella Tomba delle Olive di Cerveteri (575-550 a.C.), dove, in una specie di caldaia, sono venuti alla luce noccioli di olive in gran quantità.

### I Romani

*Oleaster*, dietro questo nome si raggruppavano per i Romani le diverse specie di olivo: una parola antica che ancora oggi è usata in botanica. I Romani riconobbero subito le grandi potenzialità e le virtù dell'olivo e ne estesero la coltivazione a ogni nuovo territorio conquistato.

Terre di olivi divennero la Sabina, il Sannio, il Piceno, il Veneto, la zona del Lago di Garda e la Liguria e, insieme agli alberi, si diffusero anche le tecniche di coltivazione. I Romani, infatti, inventarono molti strumenti per ottenere una spremitura migliore e perfezionarono quelli conosciuti. Possono essere considerati i primi specialisti e degustatori dell'olio. Riconoscevano, infatti, la qualità dei diversi prodotti, preferendo di gran lunga l'olio ottenuto da olive raccolte a mano all'inizio dell'invaiaitura. Com'è noto, la società romana era molto classista: esistevano oli per ricchi e oli per poveri, a seconda della qualità. Al gradino più basso della produzione, ad esempio, c'era l'*oleumcibarium*, estratto da olive quasi passite, destinato agli schiavi. Ai tempi dell'antica Roma l'olio era una merce preziosa; infatti oltre a essere usato in cucina, dove era l'unico condimento conosciuto, in medicina e come offerta sacra agli dèi, esso era anche usato come moneta di scambio.

### Dal Medioevo al Rinascimento

Nel disordine causato dalla caduta dell'Impero Romano e dalle invasioni barbariche, anche l'agricoltura subì un forte decadimento. Furono i monaci Benedettini e Cistercensi a coltivare gli oliveti preservando la grande tradizione romana. Nel Mediterraneo, soprattutto in Spagna e nel Nord Africa, furono gli Arabi a conservare la tradizione facendo di queste regioni le più grandi produttrici di olio dell'epoca. Nella Firenze rinascimentale la famiglia Medici capì quanto poteva essere redditizio dare un nuovo impulso alla coltivazione dell'olivo.



Visti i buoni affari fiorentini, presto altre città, come Genova e Venezia, cominciarono a coltivare e a commercializzare l'olio anche attraverso il mare.

La penisola italiana si coprì nuovamente di olivi e la produzione di olio divenne fiorente.

#### L'olivicoltura oggi

Gli emigranti italiani, durante tutto il Novecento, hanno favorito la diffusione dell'olivo in altri continenti, precisamente nella fascia temperata. Si produce olio negli Stati Uniti, in Cile, Argentina, Sudafrica, Estremo Oriente, Russia e Ucraina. In Australia e Nuova Zelanda sono in corso sperimentazioni. Nel 1952 il cardiologo americano Ancel Keys, sbarcato a Napoli con il proposito di condurre un'indagine sui consumi alimentari locali e confrontarne i risultati con i dati da lui raccolti negli Stati Uniti, consacrò la dieta mediterranea. Fu allora che all'estero molti scoprirono ciò che in Italia già era noto da secoli: l'importanza dell'olio nell'alimentazione quotidiana. Attualmente su 800 milioni di piante di olivo esistenti circa il 90% viene coltivato nel bacino del Mediterraneo, e l'Italia primeggia tra i paesi produttori.



## Le olive diventano olio

#### LA COLTIVAZIONE

Le temperate condizioni ambientali indicano il Mediterraneo come l'area geografica ideale per la crescita dell'olivo. Sole, acqua e terreni poco profondi sono gli elementi naturali ottimali per lo sviluppo delle piante. La presenza della pianta d'olivo delimita una regione climatica ben definita, in cui le temperature minime invernali sono raramente inferiori a  $-8^{\circ}\text{C}$ ; l'olivo si trova di rado sopra i 400m d'altitudine; teme i ristagni d'acqua e la carenza di calcare, che lo predispongono ad attacchi parassitari. Generalmente l'olivo si riproduce per seme, ma per tenere costanti le varietà si ricorre spesso all'innesto o alla moltiplicazione per ovoli o per polloni. L'olivo è una pianta longeva, secolare, che comincia a produrre i suoi frutti intorno al quinto anno di vita; fino ai trenta continua a crescere, raggiunge la sua maturità attorno i cinquant'anni per poi stabilizzarsi e vivere anche diverse centinaia di anni. L'olivo non ha bisogno di grandi cure, necessita di poche operazioni periodiche, come la potatura in primavera e nel periodo autunnale per la raccolta. Tra aprile e maggio le mignole, ovvero i suoi fiori bianchi, si aprono per fare spazio ai frutti, le drupe, che aumentano di volume e cambiano colore fino al momento dell'invasatura. Le olive destinate all'estrazione dell'olio si raccolgono quando hanno raggiunto la piena maturazione, che di norma avviene fra novembre e gennaio.

#### LA RACCOLTA

Si può dire che la produzione di un buon olio comincia dalla raccolta delle olive. L'oliva, infatti, è pronta per il processo di trasformazione che la farà diventare olio solo quando ha raggiunto il pieno sviluppo e un ottimo grado di inoliazione. Tutto ciò deve avvenire prima della caduta del frutto. La varietà delle olive e il tempo di maturazione delle drupe dipendono da





regione a regione, così come anche i metodi di raccolta spesso sono legati alla geografia e al territorio. In molti casi, essa avviene ancora a mano e comporta l'impiego di una grande quantità di manodopera e spesso si preferiscono ancora le mani dell'uomo alla macchina per non compromettere la qualità dei frutti.

### **Raccolta manuale**

#### **Brucatura**

La brucatura è uno dei metodi tradizionali per raccogliere le olive a mano. È caratteristica dei territori pianeggianti e prevede una potatura apposita della pianta. Le olive, raccolte una ad una, vengono adagiate in un cesto. Questo metodo non causa danni alla pianta o al frutto, ma è di certo il sistema di raccolta più costoso.

#### **A mano con telo**

Viene effettuata posizionando un telo sotto chioma per raccogliere le olive fatte cadere a terra che, se molto mature, rischiano di ammaccarsi.

#### **Con pettini e agevolatori meccanici**

Per la raccolta vengono utilizzati degli appositi pettini vibranti, che passati tra i rami degli olivi favoriscono la caduta dei frutti maturi. Si usa soprattutto nei casi in cui l'albero ha rami molto alti, ma provoca anche la caduta di foglie e piccoli rami.

#### **Bacchiatura**

La bacchiatura consiste nel percuotere le fronde degli olivi con bastoni per provocare la caduta dei frutti. È uno dei metodi più antichi, ma può avere conseguenze negative sia sull'albero, i cui rami rischiano di essere danneggiati, che sulle olive.

#### **Raccattatura manuale**

Si tendono delle reti a terra, sotto gli olivi, e si aspetta la caduta spontanea di tutti i frutti. Da questo procedimento si ottiene un olio di scarsa qualità, perché spesso le olive raccolte sono troppo mature e inoltre, a contatto con la terra, i frutti vengono attaccati da muffe e batteri.

### **Raccolta meccanica**

#### **Raccattatura meccanica da terra**

Come nel procedimento manuale, si attende la caduta spontanea di tutti i frutti; una volta che le olive sono a terra, vengono raccolte da aspiratori e spazzatrici meccaniche che li depositano in appositi contenitori. Come nel caso della raccattatura manuale, la qualità dell'olio risente dello stato avanzato di maturazione e del contatto con la terra delle drupe.

### **Raccolta meccanica per scuotitura**

Il tronco e i rami della pianta vengono sottoposti alle vibrazioni di uno scuotitore che fa distaccare le olive, che cadono a terra. Questo sistema richiede alberi di forma e dimensioni adatte a tale applicazione che, a lungo andare, può influire sulle condizioni di salute della pianta.

Il ciclo vitale del frutto non finisce nel momento della raccolta. Cruciale è la fase intermedia tra la raccolta e l'arrivo delle olive al frantoio. Per circa due-tre giorni le olive mantengono le stesse qualità del frutto ancora attaccato all'albero, per questo è molto importante che il raccolto arrivi entro questo tempo massimo al frantoio. Anche la fase di trasporto è molto delicata. Il rischio, infatti, è quello che le olive possano essere schiacciate o subire processi di deterioramento causati dal calore o da altri fattori meteorologici.

### **L'ESTRAZIONE DELL'OLIO**

Giunte al frantoio, le olive subiscono un processo di ventilazione, durante il quale il frutto viene pulito dalla terra, dai rametti e dalle foglie. Successivamente interviene l'acqua: le olive vengono lavate sotto un getto di acqua potabile e distribuite su alcune griglie vibranti che consentono di separare il frutto dalle impurità residue come piccoli sassi o corpi estranei. È subito dopo le operazioni di lavaggio che comincia il processo di trasformazione delle olive in olio. A questo punto, l'estrazione avviene principalmente secondo due diversi metodi, quello a ciclo discontinuo e quello a ciclo continuo.

#### **Ciclo discontinuo**

È il metodo tradizionale per ottenere l'olio e prevede per la frangitura l'uso di un frantoio di granito, in cui le molazze schiacciano e impastano i frutti generando la pasta di olive.



Attualmente al posto delle molazze in granito sono anche utilizzate mole in metallo.

La pasta di olive, che contiene al suo interno la polpa, i semi sminuzzati e la sostanza oleosa, viene poi disposta in fiscoli, setacci in fibra naturale e oggi spesso sintetici, e quindi passata alla pressa, che schiaccia i fiscoli impilati uno sull'altro, separando il mosto oleoso dalla sansa. Il ciclo discontinuo presenta alcuni svantaggi, tra i quali il calore generato dall'attrito delle molazze e la possibilità che i fiscoli contengano residui di precedenti spremiture.

#### Ciclo continuo

Rispetto al metodo precedente, nella produzione dell'olio a ciclo continuo le olive subiscono un processo totalmente meccanizzato. È il metodo moderno e più comune di produzione, durante il quale le olive passano automaticamente da una fase all'altra. Tutto comincia sempre con la frangitura, che questa volta avviene tramite dischi rotanti e martelli. La fase successiva è la gramolatura, che consiste in un rimescolamento della pasta di olive per favorire l'aggregazione delle gocce d'olio. In questa fase la pasta si riscalda e più tempo rimane nell'apposita vasca, la gramola, più la sostanza oleosa si condensa. La gramolatura dura in media dai 20 ai 40 minuti e non può superare l'ora, per evitare di compromettere la qualità dell'olio a causa della temperatura e della ossidazione a contatto con l'aria. Più breve è la gramolatura, più alta è la qualità dell'olio, a scapito della quantità. Secondo la legislazione europea si può definire "spremuta a freddo" l'olio ottenuto da una pasta che in questa fase non supera la temperatura di 27° C. Successivamente, la pasta passa alla centrifuga che, sfruttando il peso specifico delle diverse sostanze, divide il mosto oleoso dalla sansa e da tutti i residui pesanti. Il mosto a questo punto cola nel separatore, che divide definitivamente l'olio dai residui di acqua.

#### LA CONSERVAZIONE

Nei tempi passati, la funzione di conservare l'olio era affidata tradizionalmente a manufatti di argilla, come anfore, orci o giare, oggi non più in linea con gli standard sanitari richiesti. Attualmente si utilizzano contenitori in acciaio inox, che offrono anche il vantaggio di poter essere ermeticamente sigillati, evitando così il contatto del prodotto con l'aria e la conseguente ossidazione. Possono inoltre essere lavati con facilità e, a differenza dei contenitori in argilla, con il tempo non assorbono odori e sostanze che possono compromettere la qualità e le proprietà organolettiche dell'olio. Questi contenitori sono conservati in ambienti la cui temperatura deve essere compresa tra i 14° C e i 18° C per mantenere inalterate le proprietà naturali dell'olio, che non gradisce gli sbalzi di temperatura; anche il freddo eccessivo può avere effetti negativi sul prodotto, che comincia ad addensarsi e a gelare al di sotto dei 4° C.



## L'ABC dell'olio

#### LE CLASSIFICAZIONI

L'olio, in particolare quello di oliva, deve essere classificato per legge in diverse tipologie a cui corrispondono standard qualitativi e commerciali differenti. Il termine "olio d'oliva" è infatti comunemente usato in maniera generica per definire tutti gli oli derivanti dalla lavorazione delle olive. A seconda dei parametri analitici, e in particolare dell'acidità, è possibile suddividerlo in varie tipologie.

#### Olio extravergine di oliva

Ricco di acido oleico e di vitamina E, è ottenuto solo dalle olive raccolte mediante processi meccanici: olive raccolte, separate dalle foglie, lavate e molite danno vita a un prodotto immediatamente commestibile, che conserva integro tutto il patrimonio nutrizionale del frutto. L'olio extravergine di oliva deve essere esente da difetti e con acidità inferiore allo 0,8%, con un punteggio organolettico uguale o maggiore a 6,5. L'analisi organolettica, condotta presso i laboratori della Camera di Commercio, valuta il prodotto in base alle reali caratteristiche: l'olio viene infatti assaporato, odorato e osservato da esperti assaggiatori. Le sue caratteristiche organolettiche possono cambiare a seconda della varietà delle olive, del territorio, delle tecniche di raccolta e spremitura e di quelle di conservazione.

#### Olio vergine di oliva

L'olio di oliva vergine ha un'acidità pari al 2% e il suo punteggio organolettico è uguale e maggiore a 5,5. Come quello extravergine è un olio non raffinato, ottenuto esclusivamente dalla spremitura delle olive, tramite la sola pressione, senza l'aggiunta di additivi chimici. La differenza con l'olio extravergine è dovuta al grado di acidità e al punteggio organolettico.

#### Olio di oliva

Dall'olio di oliva vergine, tagliato insieme a quello raffinato per migliorarne il gusto, si ottiene l'olio di oliva, il cui tenore di acidità, espresso in acido oleico, non supera l'1,5% per ogni 100g.

### **Olio in sansa di oliva**

È un olio costituito dalla sansa, ovvero buccette, residui della polpa e frammenti di nocciolo. La sansa, infatti, dopo la spremitura contiene ancora una percentuale di olio variabile dal 3% al 6%. L'olio estratto chimicamente viene filtrato e miscelato a un olio vergine di oliva. Il suo livello di acidità massima è pari all'1,5% per ogni 100g.

### **Olio di oliva raffinato**

Si ottiene per rettifica di oli lampanti, oli su cui sono stati riscontrati gravi difetti di produzione, come un alto grado di acidità e difetti organolettici, chiamati così perché un tempo erano utilizzati per alimentare le lampade a olio. È incolore, inodore e insapore.

## **LE CARATTERISTICHE**

Per valutare la qualità dell'olio è opportuno conoscerne le caratteristiche e le proprietà.

### **Caratteristiche organolettiche**

Odore e sapore sono inconfondibili nell'olio: un olio è tanto più pregiato quanto più presenta un aroma fruttato, ovvero quella sensazione organolettica che ricorda il sapore del frutto sano, fresco, raccolto al giusto grado di maturazione. Anche l'amaro e il piccante sono considerate caratteristiche positive dell'olio.

### **Caratteristiche sensoriali positive**

#### **Amaro**

È solitamente una caratteristica degli oli prodotti con olive acerbe, molto spesso accompagnata da un sentore di foglia che col tempo può diventare legnoso. Un leggero retrogusto amarognolo non è perciò da considerarsi negativo.

#### **Armonico**

L'armonia si manifesta nell'assenza di picchi aromatici e sentori dominanti. Lo si riconosce subito al palato.

#### **Dolce**

Profumo leggero, gentile e aggraziato, delicato e armonico. La prima sensazione al palato è lieve, può avere un retrogusto di mandorle. Non deve mai essere troppo cedevole, ossia morbido e untuoso, o dolciastro.

#### **Fruttato**

Qualità indice di un olio fresco che ha sapore e aroma simili a quelli delle olive colte nel giusto momento della maturazione. Sebbene tutti gli oli appena franti sembrano fruttati, solo alcuni a distanza di qualche mese conservano questa caratteristica. Si può definire fruttato solo l'olio che nel tempo mantiene questo aroma.

#### **Muschio, noce, sottobosco, nocciola**

Queste fragranze evocate dall'olio non sono considerate strettamente dei pregi e offrono gradevoli sensazioni solo quando non sono troppo accentuate. Caratterizzano alcune tipologie e zone specifiche di produzione.

#### **Piccante**

Il colore verde brillante spesso accompagna questo sapore, tipico degli oli freschi, che con il tempo svanisce.

### **Rotondo**

Si ottiene con olive a piena maturazione. L'olio dal corpo pastoso, che riempie e soddisfa senza particolari note aromatiche.

### **Caratteristiche sensoriali negative**

#### **Fiscolo**

Si riconosce dal sentore di canapa. Ne è causa l'utilizzo di pannelli filtranti non perfettamente puliti.

#### **Morchia**

Difetti nella produzione generano questo odore che ricorda l'odore dell'olio lubrificante.

#### **Mosca olearia**

Sapore e odore di marcio e putrido, caratteristico dell'olio ottenuto da frutti colpiti dalla mosca olearia, un insetto che incide gravemente sulla qualità delle olive.

#### **Muffa**

Sentore sgradevole dovuto alla scarsa qualità dei frutti utilizzati nella produzione. Questo sentore è dovuto all'impiego di olive fermentate o non integre.

#### **Rancido**

L'eccessivo calore, l'esposizione alla luce generano questo sapore decisamente sgradevole. Facilmente riconoscibile, indica un olio non più commestibile.

#### **Riscaldo**

È un odore tipico dell'olio prodotto con olive tenute per lungo tempo nei sacchie fermentate.

## **L'ETÀ DELL'OLIO**

### **Olio novello**

Fino a 4 mesi dall'estrazione: gusto spiccatamente fruttato quasi piccante.

### **Olio fresco**

Fino a 8 mesi dall'estrazione: sapore meno intenso, più limpido, armonicamente fruttato.

### **Olio giovane**

Fino a 12 mesi dall'estrazione: ancora più armonico dell'olio fresco.



## SAPORI E PROFUMI

La scelta dell'olio dipende sicuramente dal gusto personale, ma non può prescindere dalla qualità. Sulla qualità dell'olio, sul suo sapore e sul suo profumo influiscono, infatti, diversi fattori come l'area geografica di coltivazione, le condizioni climatiche, il grado di maturazione delle olive e la tecnica di raccolta, la metodologia di estrazione e conservazione del prodotto finito. Fattori, questi, che fanno la differenza tra olio e olio e devono essere presi in considerazione quando ne facciamo uso. Una caratteristica generale dell'olio di qualità è la rotondità, un equilibrio costante degli aromi. Ma l'olio extravergine d'oliva italiano racchiude tanti sapori e profumi differenti e tipici che è bene saper riconoscere al fine di apprezzare l'olio buono e scartare quello di cattiva qualità.

### Sapore e odore amaro

È caratteristico dell'olio prodotto con olive verdi o non perfettamente invaiate, ossia maturate. Il gusto amaro può anche essere causato appositamente attraverso la frangitura delle foglie insieme alle olive. Attenzione perché il gusto amaro in alcuni casi può nascondere alcuni difetti di produzione!

### Sapore e odore aspro

Solitamente è dovuto al grado di maturazione delle olive, in alcuni casi la sensazione di asprezza eccessiva può però risultare sgradevole al palato. Si riconosce dalla caratteristica sensazione astringente in bocca.

### Sapore e profumo di carciofo

È tipico di alcuni oli giovani. Una prelibatezza per i buongustai.

### Sapore e profumo dolce

È caratteristico degli oli gentili, in cui non sono presenti note piccanti o aspre. A questo sapore gradevole non corrisponde un aroma intenso.

### Sapore e profumo di erba

È caratteristico di alcuni oli siciliani e calabresi e si distingue facilmente all'olfatto.

### Sapore e profumo fruttato

Il sapore e il profumo del frutto al giusto grado di maturazione. L'olio fruttato si divide in "verde", intenso e lievemente aspro al palato, e "maturo", più tenue ed equilibrato.

### Sapore e profumo mandorlato

Il sapore di mandorla risulta piacevole ed è indice di dolcezza se non è eccessivo. Gli esperti dividono questo gusto in due diverse categorie: "mandorla fresca", quello piacevole, e "mandorla secca". È caratteristico degli oli dolci e degli oli ottenuti da olive in avanzata maturazione.

### Sapore e profumo piccante

La punta piccante è tipica dell'olio fruttato verde.

### Sapore e profumo di cetriolo

Il sapore di cetriolo di alcuni oli può essere dovuto alla conservazione prolungata in lattina: attenzione alla qualità!

### Sapore e odore di olio cotto

Spesso è causato da un processo di produzione non corretto.

### Sapore e odore metallico

Indica che nella produzione dell'olio le olive sono state per lungo tempo a contatto con superfici metalliche.

### Sapore e odore di muffa

Con tutta probabilità i frutti sono stati esposti all'umidità per molto tempo dopo essere stati raccolti.

### Sapore e odore rancido

L'olio ha subito un processo di ossidazione. Odore e sapore sono facilmente riconoscibili e sgradevoli.





## Valori nutrizionali

Le caratteristiche e la composizione dell'olio d'oliva dipendono da molti fattori: cultivar, ambiente e sistema di coltivazione, epoca di raccolta delle olive, tecnologia e modalità di trasformazione e conservazione del prodotto. Tutti questi fattori determinano differenze nei rapporti tra le diverse componenti dell'olio, che possono essere suddivise in frazione gliceridica e frazione insaponificabile.

OLIO DI OLIVA	Frazione gliceridica (98 - 99%)	Grassi saturi		Acido palmitico	7,5 - 20%
				Acido stearico	0,5 - 4%
		Grassi insaturi	Monoinsaturi	Acido oleico	55 - 83%
				Acido palmitoleico	0,3 - 3,5%
		Polinsaturi	Acido linoleico (omega-6)	3,5 - 21%	
	Frazione saponificabile (1 - 2%)				

La **frazione gliceridica** rappresenta il 98-99% dell'olio e può essere differenziata in base alla natura chimica degli acidi grassi che la compongono. Gli acidi grassi si possono distinguere in: saturi e insaturi.

I primi sono i grassi "cattivi", molto diffusi nel grasso animale e caratterizzati da consistenza solida. Nell'olio di oliva, questi grassi - sotto forma di acido palmitico e acido stearico - sono presenti in percentuali piuttosto basse. I secondi sono i grassi "buoni", che in natura si presentano allo stato liquido. All'interno di questo gruppo si distinguono due sottogruppi: gli acidi grassi monoinsaturi, tra cui l'acido oleico, principale componente dell'olio d'oliva (dal 55 all'83%), e gli acidi grassi polinsaturi, tra cui l'acido linoleico (Omega-6) e linolenico. Questi ultimi due sono detti anche "acidi grassi essenziali" (AGE) e, non essendo il nostro organismo in grado di sintetizzarli autonomamente, è necessario assimilarli con l'alimentazione. La forte prevalenza di acidi grassi monoinsaturi come l'acido oleico rappresenta una prerogativa dell'olio d'oliva. Una dieta in cui monoinsaturi sono la maggioranza dei grassi assunti sembra avere un ruolo significativo nella riduzione del rischio di malattie coronariche. Un ottimo motivo per preferire l'olio d'oliva.

La **frazione insaponificabile** rappresenta il rimanente 1-2% del totale ed è composta da tocofenoli, idrocarburi, composti fenolici, steroli, alcoli e pigmenti colorati. La presenza di tutti questi elementi determina la differenza tra l'olio di oliva e gli altri grassi vegetali liquidi. Alcuni di questi costituenti sono importanti per la salute, mentre altri sono fondamentali nel determinare l'aroma del prodotto e quindi le sue caratteristiche organolettiche. Molti componenti della frazione insaponificabile sono efficaci antiossidanti naturali che conferiscono all'olio le note capacità di conservazione nel tempo. Vale la pena ricordare soprattutto i fenoli, che conferiscono all'olio d'oliva un sapore talora amaro e pungente.

I fenoli presentano importanti proprietà antiossidanti con effetto vaso protettivo in quanto aumentano l'elasticità delle pareti arteriose riducendo il rischio di attacchi cardiaci e ischemie, mentre in pentola preservano gli alimenti che cuociono da degradazione ossidativa. Da non trascurare inoltre l'oleocantale, il componente responsabile del "piccante" dell'olio. L'oleocantale conferisce all'olio d'oliva proprietà antinfiammatorie. L'olio offre anche un valido apporto di vitamina E e di vitamina K. È inoltre nota sin dall'antichità la sua azione benefica sull'apparato digerente, se consumato in modica quantità, dal momento che facilita la digestione.



## Consigli per il consumo

### GUSTARE L'OLIO

L'olio extravergine di oliva italiano è una garanzia di qualità per il mondo intero. L'eccellenza della nostra produzione è dovuta a un favorevole intreccio di territorio, storia e tradizione. Malgrado ciò bisogna sempre prestare attenzione e saper riconoscere il buon olio. La degustazione è una tecnica raffinatissima, pari a quella del vino. Le caratteristiche organolettiche di questo prodotto, frutto delle sapienti tecniche di produzione dei maestri oleari, vengono assaporate dai più esperti assaggiatori, persone in grado di apprezzare le sue tante sfumature odorandone un bicchierino tiepido e assaporandone un solo cucchiaino. Ma l'olio è un piacere quotidiano anche per i meno esperti, che possono gustarne facilmente le caratteristiche aromatiche e riconoscerne la qualità con piccoli accorgimenti. E, per apprezzare in maniera semplice le differenze di gusto, basta davvero la tradizionale fetta di pane con l'olio: una vera golosità, perché la magia dell'olio extravergine di oliva italiano è proprio quella di dare un sapore sempre nuovo anche all'alimento più abituale.

### CONSISTENZA AL PALATO E ASPETTO VISIVO

Prima di tutto è importante riconoscere la fluidità giusta e caratteristica dell'olio di oliva: attenzione, quindi, alla sensazione eccessivamente densa e pastosa, che è indice di un prodotto grossolano di qualità inferiore. Osservare il colore dell'olio è un buon metodo per capire qualcosa di più del prodotto che stiamo per assumere a tavola. Una caratteristica dell'olio extravergine d'oliva, infatti, è quella di avere diverse sfumature di colore, tutte comprese tra il verde e il giallo; la variabilità della colorazione è dovuta ad alcune molecole e ad alcuni pigmenti presenti in natura nelle olive. La colorazione verde più o meno intensa è generata principalmente dalla clorofilla, mentre quella gialla dai caroteni.

### CONSERVAZIONE OTTIMALE DELL'OLIO

Come tutti i prodotti alimentari, anche l'olio è soggetto a mutazioni che ne alterano profondamente le qualità organolettiche e la genuinità. A queste alterazioni sono soggetti tutti gli oli, anche quelli di migliore qualità. Pur contenendo sostanze naturali antiossidanti che ne permettono la conservazione, con il passare del tempo molte delle sue preziose qualità perdono la loro efficacia. È consigliabile, quindi, consumare l'olio entro 24 mesi dalla data di imbottigliamento, nel caso di una bottiglia integra, sigillata e correttamente conservata. In ogni caso si deve ricordare che bisognerebbe, per apprezzarne al massimo le qualità, consumare l'olio entro un anno dalla produzione. Esistono poi molti piccoli accorgimenti casalinghi per favorire la conservazione delle proprietà dell'olio e preservarlo da possibili alterazioni: tenere la bottiglia d'olio, sigillata o già in uso, lontano dalla luce diretta e da fonti di calore; una volta aperta la bottiglia, richiuderla con attenzione, per prevenire un eccessivo contatto con l'aria, che a lungo andare provocherebbe un'ossidazione.

### USO DELL'OLIO PER LA CONSERVAZIONE ALIMENTARE

Sin da tempi remoti, l'olio viene utilizzato per la conservazione degli alimenti. L'olio, infatti, di per sé non ha alcuna proprietà conservante, ma è in grado di proteggere gli alimenti dall'azione dell'aria, impedendo l'attacco dei microrganismi aerobi, che proliferano a contatto con l'aria. Ma attenzione: l'olio non previene in nessun modo l'azione dei batteri anaerobi, quelli che proliferano in assenza di aria, come il *clostridium botulinum*, un microrganismo che produce una tossina letale per l'uomo. I metodi industriali di conservazione sott'olio prevedono una sterilizzazione dell'alimento che consente di prevenire la presenza del botulino, a differenza di quelli casalinghi. A volte è possibile riconoscere l'alimento pericoloso attraverso l'osservazione di alcune degenerazioni esteriori. L'odore rancido o putrido, l'aspetto disgregato, la consistenza non regolare dell'alimento, la formazione di piccole bolle o muffe sono chiaro indice di pericolosità.

### LE PROPRIETÀ DELL'OLIO

Da millenni l'olio d'oliva non è solo la delizia che accompagna i pasti quotidiani, ma anche un elemento importante per la cura della persona. Le sue proprietà emollienti sono universalmente note e, sebbene oggi con minore frequenza, viene usato in impacchi o direttamente sul corpo per prevenire l'invecchiamento della pelle, la caduta dei capelli, la forfora, o screpolature della pelle causate dal freddo.

### USO DELL'OLIO PER UNA CUCINA SANA E GUSTOSA

L'olio è alla base della dieta mediterranea, che ha contribuito a rendere famosa l'Italia nel mondo. Nella nostra cucina è un elemento indispensabile, usato sia crudo che cotto.

### Olio in cottura

La caratteristica principale dell'olio in cottura è quella di trasferire il calore al cibo per gradi. Per questo una cottura lenta a fuoco basso è il modo migliore per sfruttare questa caratteristica: l'olio d'oliva, infatti, a differenza degli altri oli vegetali è molto resistente al calore e solo dopo un prolungato tempo di esposizione al calore intenso (circa 20 minuti) può subire l'effetto di aria e calore che ne modificano la struttura portando alla formazione di scorie ossidate.

### Olio in frittura

Nella frittura bisogna fare attenzione a non arrivare al punto in cui l'olio inizia a fumare, perché se l'olio è sottoposto ad alte temperature comincia a degenerare e a liberare sostanze dannose per il nostro organismo. Il punto di fumo dell'olio di oliva è comunque sensibilmente più alto di altri oli. Per questo è importante utilizzare l'olio d'oliva nella frittura degli alimenti. Il punto di fumo dell'olio di oliva si assesta infatti intorno ai 190° C. Per fare qualche esempio concreto, basta dire che il punto di fumo dell'olio di semi di girasole è inferiore a 130° C, quello di mais a 160° C, quello di arachide a 180° C.

La resistenza dell'olio d'oliva al calore assume un valore ancora più importante se si considera che in media le verdure friggono tra i 130° C e i 145° C, mentre gli alimenti panati o in pastella tra i 175° C e i 190° C. Ciò significa che gli oli di semi sopportano meno il calore, mentre l'olio extravergine d'oliva può garantire una frittura più leggera e soprattutto più sana. Un ultimo consiglio: non utilizzare mai una seconda volta l'olio avanzato da una frittura.

### Olio a crudo

Il condimento a crudo è sicuramente il modo migliore per apprezzare al massimo il sapore dell'olio extravergine d'oliva e per trarre beneficio dalle sue proprietà nutritive. Non ci sono consigli specifici, ma solo possibili abbinamenti. Il primo suggerimento è quello di rispettare la territorialità del prodotto: il pesto alla trapanese per esempio andrà preparato con un olio extravergine siciliano fruttato, un piatto di legumi toscani con un olio extravergine che si abbinerà ai sapori di quella zona e un pesto alla genovese con un delicato extravergine ligure. Gli esempi potrebbero essere infiniti, ma la regola è sempre la stessa: il territorio e la regionalità sono i migliori compagni per un buon piatto. Assaggiare l'olio è utile per abbinare il giusto condimento al cibo. Se un olio extravergine è di gusto leggermente fruttato si potrà benissimo abbinare con il suo sapore delicato al pesce bollito, ai latticini, alle insalate. Un prodotto fruttato medio, con gusto più deciso, sarà l'olio adatto per le verdure e i legumi bolliti o per il pesce alla griglia. L'olio extravergine intensamente fruttato si sposterà benissimo, invece, con la carne alla brace, zuppe di verdure e legumi.

### OCCHIO ALL'ETICHETTA

È consigliabile l'acquisto dell'olio in bottiglie scure e lontane da fonti di calore negli espositori dei supermercati. Attenzione anche all'etichetta, il Reg. CE 182/2009 del 6 marzo 2009 sull'etichettatura dell'olio d'oliva vergine ed extravergine sancisce norme per la trasparenza del prodotto. È obbligatoria l'indicazione dello Stato o del Paese in cui le olive sono state raccolte e in cui è stato prodotto l'olio. Nel caso in cui le olive siano state coltivate in diversi Stati o Paesi, questi devono essere obbligatoriamente elencati nell'etichetta. Ciò è valido anche per l'olio tagliato con altri, l'etichetta deve riportare il luogo in cui sono stati estratti tutti gli oli che compongono quel prodotto.



# Legislazione

## IN EUROPA

All'inizio degli anni Novanta vengono adottati dai paesi dell'Unione Europea i regolamenti comunitari che disciplinano i marchi di riconoscimento e le relative norme produttive. Oggi i più significativi sono il Regolamento Comunitario 510/2006 sulle DOP (Denominazioni di Origine Protetta) e le IGP (Indicazioni Geografiche Protette)

e il Regolamento Comunitario 834/2007 sull'agricoltura biologica. La legislazione relativa ai prodotti agroalimentari di qualità è inoltre integrata dal regolamento 509/06, che ha introdotto i prodotti a marchio STG (Specialità Tradizionale Garantita). L'Unione Europea ha stabilito tali regolamenti per incentivare lo sviluppo rurale di determinate aree del territorio valorizzando così i prodotti caratteristici di ciascuna Regione di ogni paese membro.

## Nuovo Regolamento sui marchi DOP/IGP

Per venire incontro alle necessità degli operatori e dei consumatori, i nuovi regolamenti europei (n. 628 del 02.07.08) hanno modificato i loghi DOP e IGP, che risultavano troppo simili tra loro. Le nuove regole stabiliscono colori diversi per i due loghi: rosso e giallo per le DOP e blu e giallo per le IGP.

### DOP - Denominazione di Origine Protetta

La Denominazione di Origine Protetta viene attribuita esclusivamente ai prodotti agroalimentari le cui caratteristiche qualitative dipendono dal territorio in cui sono prodotti. L'ambiente geografico comprende fattori naturali (materie prime, caratteristiche ambientali, localizzazione) e umani (produzione tradizionale e artigianale) che, combinati insieme, consentono di ottenere un prodotto inimitabile al di fuori del luogo di origine. La produzione delle materie prime e la loro trasformazione fino al prodotto finito devono essere effettuate nella regione delimitata di cui il prodotto porta il nome. La tracciabilità geografica è infatti un elemento determinante per ottenere la DOP di un prodotto. Le regole produttive in materia sono molto rigide ma solo così viene garantita la massima qualità dei prodotti.

### IGP - Indicazione Geografica Protetta

Il termine Indicazione Geografica Protetta indica un marchio di origine che viene attribuito a quei prodotti agricoli e alimentari per i quali una determinata qualità dipende dall'origine geografica e la cui produzione o trasformazione avviene in una precisa area. Per ottenere la IGP almeno una fase del processo produttivo deve avvenire



in una particolare zona. In pratica se i prodotti DOP devono essere al 100% prodotti in un determinato territorio, quelli IGP possono esserlo anche solo in parte.



### STG - Specialità Tradizionale Garantita

La Specialità Tradizionale Garantita è un nome registrato volto a tutelare produzioni che siano caratterizzate da metodi di produzione tradizionale. Questa certificazione si rivolge a prodotti agricoli e alimentari che abbiano una "specificità" legata alla produzione o alla tradizione di una determinata area geografica, ma che non vengano prodotti necessariamente solo in tale area.



### Agricoltura Biologica

I prodotti biologici devono essere ottenuti rispettando precise regole di produzione tradizionale e sono riconoscibili dalla dizione in etichetta "Agricoltura biologica - Regime di controllo CE". Il Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali e le Regioni hanno realizzato il Sistema d'Informazione Nazionale sull'Agricoltura Biologica (SINAB), che offre informazioni e servizi ai consumatori e agli operatori del settore per lo sviluppo e la valorizzazione dell'agricoltura biologica italiana.

Link utile: [www.sinab.it](http://www.sinab.it)

In campo oleicolo nel corso degli anni sono stati numerosi i provvedimenti adottati dalla Commissione europea. I principali si riferiscono alle caratteristiche peculiari delle varie tipologie di olio (Reg. CEE 2568/91 e sue modifiche e integrazioni) nonché alle regole di commercializzazione con riferimento all'etichettatura delle varie tipologie degli oli di oliva e, per gli oli extravergini e vergini, anche alla loro origine a difesa della qualità e a tutela del consumatore (Reg. CE 1019/2002 e successive modifiche ed integrazioni).

In particolare, dal primo luglio 2009 è in vigore il Reg. CE 182/2009 del 6 marzo 2009, che modifica il Reg. CE 1019/2002 e introduce l'obbligo di indicare in etichetta l'origine degli oli extravergini e vergini di oliva, fornendo al consumatore un importante strumento di conoscenza e una guida a una scelta consapevole.

Per approfondimenti: [www.politicheagricole.gov.it](http://www.politicheagricole.gov.it)

## IN ITALIA

### PAT - Prodotti Agroalimentari Tradizionali

Suddivisi in categorie precise, i PAT, regolamentati dall'art. 8 del D. Lgs. 173 del 1998 e dal D.M. 350 del 1999 e successive modifiche, puntano la loro specificità su una produzione imprescindibilmente legata a metodi tradizionali in uso da almeno 25 anni. A differenza di DOP e IGP, essi hanno produzione e diffusione limitata e per la loro salvaguardia è stato creato un elenco ufficiale a cura del Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali in cui sono presenti oltre 4000 prodotti definiti tradizionali dalle Regioni e dalle Province autonome di Trento e Bolzano.



## Le Terre dell'Extravergine DOP

Assaggiare e conoscere i prodotti DOP e IGP è fondamentale per avvicinarsi ai differenti aspetti territoriali della cucina italiana. Vale la pena provare questi prodotti di qualità garantita per apprezzarne le differenti sfumature, nate da antiche tecniche tradizionali. Il nostro olio extravergine d'oliva è conosciuto in tutto il mondo per la sua qualità e per il suo sapore inconfondibile, frutto della nostra terra e della cura dei produttori.

### NORD

#### Brisighella DOP

Ravenna e Forlì-Cesena sono le province in cui l'extravergine Brisighella viene prodotto. La tradizione antichissima della produzione di olio in questa zona risale a epoche precedenti il IX secolo a.C. Nel Quattrocento e nel Cinquecento era conosciuto come prodotto delizioso e rinomato per la qualità. Da quei tempi lontani la tradizione è giunta fino a noi tramite un mercato quasi esclusivamente territoriale. È intorno agli anni '70 del Novecento che il prezioso Brisighella DOP comincia a essere conosciuto nel mercato nazionale e internazionale. (Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

#### Colline di Romagna DOP

Proviene dalla zona intorno alle province di Rimini e di Forlì-Cesena. L'olivo è parte integrante dell'aspetto territoriale sin dalla Preistoria e la produzione di olio non si arrestò neanche nel periodo della caduta dell'Impero Romano. Dal Medioevo all'inizio del secolo scorso la produzione di olio, pur non conoscendo interruzioni, attraversò periodi difficili e altri più fecondi. Gli anni '30 del Novecento segnarono l'epoca di una grande rinascita i cui risultati sono giunti fino a noi. (Reg. CE n. 1491 del 25.08.03 - GUCE L. 214 del 26.08.03)

#### Garda DOP

Nelle varietà Bresciano, Orientale e Trentino, è prodotto nelle province di Brescia, Mantova, Verona e Trento. In tutto il mondo, questo è l'olio prodotto più a nord. Questa particolarità è dovuta al microclima del Lago di Garda, che dai tempi dei Romani fino ai nostri giorni ha influito beneficamente sulle coltivazioni. L'olio è presente in questa zona da epoche remote, già dall'età del bronzo. (Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 - GUCE L. 322 del 25.11.97)

#### Laghi Lombardi DOP

Brescia, Bergamo, Como e Lecco sono le province interessate dalla produzione di questo olio. La produzione risale a un tempo precedente alla presenza dei Romani. Una gran parte delle coltivazioni fu, però, sostituita agli albori della Rivoluzione Industriale con piantagioni che potessero meglio tollerare il rigido clima lombardo. Più recentemente si è riscoperta la tradizionale produzione di olio nel territorio.

(Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 - GUCE L. 322 del 25.11.97)

#### Riviera Ligure DOP

Questo olio extravergine viene prodotto in tutta la regione Liguria. A seconda dell'area geografica di produzione è classificato in: Riviera dei Fiori, Riviera del Ponente Savonese e Riviera del Levante. È dal terzo millennio avanti Cristo che nella zona si produce olio. Attraverso i secoli la produzione non conobbe interruzioni. Nel Seicento è testimoniata la presenza di un fiorente commercio, mentre nel Settecento la produzione venne intensificata. (Reg. CE n. 123 del 23.01.97 - GUCE L. 122 del 24.01.97)

#### Tergeste DOP

Si produce esclusivamente nei comuni della provincia di Trieste.

Il nome deriva infatti dall'antico toponimo della città "Tergestum". La presenza dell'olivo nella zona è da rintracciare ben prima dell'arrivo dei Romani: furono con tutta probabilità coloni fenici o greci a introdurre a Trieste l'olivo. La produzione, però, venne intensificata in epoca romana. L'importanza dell'olio in questa zona è testimoniata anche dal fatto che la riscossione delle tasse in tempi antichi avveniva in percentuali di questo prezioso prodotto. (Reg. CE n. 1845 del 22.10.04 - GUCE L. 322 del 23.10.04)

#### Veneto DOP

Nelle varietà Veneto Valpolicella, Veneto Euganei e Berici e Veneto del Grappa, viene prodotto nelle province di Verona, Padova, Vicenza e Treviso. Furono con tutta probabilità i Romani a introdurre la coltivazione dell'olio in questa area del nord Italia. Una tradizione antichissima, quindi, che nei secoli, attraverso abbandoni e rinascite, è giunta fino a noi. È dal primo dopoguerra, infatti, che la produzione del Veneto DOP ha conosciuto costantemente una vera e propria crescita.

(Reg. CE n. 2036 del 17.10.01 - GUCE L. 275 del 18.10.01)

### CENTRO

#### Aprutino Pescara DOP

Nella provincia di Pescara l'olio si produce dall'epoca romana. Nell'Ottocento l'Aprutino Pescara DOP era già molto noto tra i buongustai. Con Gabriele D'Annunzio la fama di questo olio si trasformò in poesia e letteratura nelle Laudi e nelle Novelle di Pescara. Le origini di questo olio sono talmente nobili che foglie e frutti di olivo compaiono anche nell'araldica locale.

(Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)



#### **Canino DOP**

Viene prodotto intorno al Monte Canino e nella provincia di Viterbo. Come nelle altre zone dell'antica Tuscia, la pianta di olivo è presente in questo territorio dall'epoca degli Etruschi. È dalla metà del secolo scorso che nella zona comincia a svilupparsi più intensamente l'olivicoltura. Merito di una profonda riforma fondiaria e il lancio del prodotto al di fuori del ristretto ambito territoriale.

(Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

#### **Cartoceto DOP**

Prodotto in alcuni comuni della provincia di Pesaro-Urbino, la sua presenza sul territorio risale a tempi lontani. Già nel Medioevo la zona era nota per la grande produzione di olio. Basti pensare che dal 1178 le olive sono considerate merce per il pagamento delle concessioni dei terreni. La presenza di una tassazione sull'olio non spaventò i proprietari e i coltivatori che tra il Cinquecento e il Seicento incrementarono la produzione.

(Reg. CE n. 1897 del 29.10.04 - GUCE L. 328 del 30.10.04)

#### **Chianti Classico DOP**

Si produce nelle province di Firenze e Siena. È dal Medioevo che questa zona è interessata dall'olivicoltura. Una tradizione centenaria che ha avuto il suo primo riconoscimento ufficiale quando nel 1716 Cosimo III de' Medici con un editto distinse le particolarità dell'olio del territorio del Chianti Classico.

(Reg. CE n. 2446 del 06.11.00 - GUCE L. 281 del 07.11.00)

#### **Colline Teatine DOP**

Si produce nella provincia di Chieti e la denominazione Colline Teatine può essere accompagnata da due menzioni geografiche aggiuntive: Frentano e Vastese. È dal II sec. d.C. che nella provincia di Chieti si pratica l'olivicoltura. I romani e i bizantini hanno lasciato importanti tracce dei metodi di coltivazione specifici della zona.

(Reg. CE n. 1065 del 12.06.97 - GUCE L. 156 del 13.06.97)

#### **Colline Pontine DOP**

Si produce nella provincia di Latina, prevalentemente da Olive Itrana, o Olive di Gaeta, una cultivar di lunghissima storia. La tradizione dell'olivicoltura nel territorio pontino, presente fin dall'epoca romana, visse il suo massimo sviluppo nel '700 ad opera del Regno Pontificio. L'olio Colline Pontine ha un colore verde intenso, con riflessi dorati, e un sapore ben dosato tra amaro e piccante. (Reg. UE n. 259 del 25.03.10 - GUUE L. 80 del 26.03.10)

#### **Lucca DOP**

Si produce esclusivamente nella provincia di Lucca, dove anche i luoghi hanno preso nome dalla tradizionale coltura dell'olivo come "Ulettori", sulla collina di Pieve a Elici, "Ulivella" a Camaione, "Oliveto" ad Arliano, "Olivetecci" a Varno. Tra il 1300 e il 1400 la cura degli alberi e la raccolta delle olive conobbero un forte incentivo allo sviluppo. È da allora che in questa zona sono presenti varietà di olivo che ancora sono utilizzate per la produzione del Lucca DOP. Fu la sapienza dei produttori a fare il resto: un prodotto unico, irripetibile e protetto.

(Reg. CE n. 1845 del 22.10.04 - GUCE L. 322 del 23.10.04)

#### **Molise DOP**

Protagonisti della produzione di questo olio sono diversi comuni del Molise. Il Molise DOP è pronipote di una tradizione che risale all'Antica Roma. L'olio della zona è citato, infatti, nel trattato "De re rustica" di Catone il Prisco e figura nelle Satire di Orazio. Ma sono davvero tante le testimonianze storiche di questo olio che ancora mantiene nei secoli il suo gusto originale.

(Reg. CE n. 1257 del 15.07.03 - GUCE L. 177 del 16.07.03)

#### **Pretuziano delle Colline Teramane DOP**

Prodotto dagli uliveti sulle colline che guardano il mare nella provincia di Teramo, il Pretuziano delle Colline Teramane DOP ha un'origine lontanissima. È dal X sec. a.C. che questa zona è votata alla coltivazione dell'olivo e all'estrazione dell'olio. Il primo censimento ufficiale delle zone di produzione è dovuto al Catasto Napoleonico (1809) che disegna una mappa della zona corrispondente a quella del secolo scorso. Questo dimostra una tradizione che continua nel rispetto del territorio e del prodotto.

(Reg. CE n. 1491 del 25.08.03 - GUCE L. 214 del 26.08.03)

#### **Sabina DOP**

Questo prodotto delle province di Roma e Rieti vanta un'antichissima storia. È addirittura dal VII secolo a.C. che l'albero d'olivo disegna il paesaggio del territorio. Senza interruzioni, grazie alla cura dei coltivatori, l'olivo e l'olio della Sabina sono giunti sino a noi. Non a caso a Canneto Sabino è presente il più antico olivo d'Europa, che da duemila anni dà i suoi frutti.

(Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

#### **Terre di Siena DOP**

La provincia di Siena è caratterizzata da un paesaggio in cui l'olivo trionfa in tutte le sue sfumature. Un paesaggio noto ai grandi viaggiatori del passato, che conoscevano anche la produzione di olio sin dal Cinquecento. L'olio, tradizionale alimento del territorio, già nell'Ottocento era fonte di reddito nel fiorente commercio territoriale.

(Reg. CE n. 2446 del 06.11.00 - GUCE L. 281 del 07.11.00)

#### **Toscana IGP**

Prodotto in tutta la Toscana questo olio è nel territorio sin dal VII sec. a.C. Con la fine dell'Impero Romano la produzione conobbe un lungo periodo di abbandono: gli olivi si ridussero a poche piante, l'olio a un estratto prezioso. Fu intorno alla fine del Trecento che man mano, lentamente, la produzione ricominciò e con il tempo si intensificò fino a divenire oggetto di commercio. Intorno alla metà dell'Ottocento ci fu il salto di qualità, quando gli olivi si diffusero anche in zone fino ad allora non interessate dalla coltura.

(Reg. CE n. 644 del 20.03.98 - GUCE L. 87 del 21.03.98)

#### **Tuscia DOP**

Tutta la provincia di Viterbo è erede della tradizione etrusca nella coltivazione dell'albero di olivo. Furono gli Etruschi, infatti, a incentivare nel territorio la produzione dell'olio, seguiti dai Romani che non abbandonarono la coltura dell'olivo e l'estrazione del prezioso alimento. Questa storia si incontra nell'olio Tuscia DOP, erede di un'esperienza millenaria.

(Reg. CE n. 1623 del 04.10.05 - GUCE L. 259 del 05.10.05)

#### **Umbria DOP**

L'Umbria DOP si produce in tutto il territorio della regione. Alla denominazione di origine protetta si accompagnano alcune menzioni geografiche: Colli Assisi-Spoleto, Colli Martani, Colli del Trasimeno, Colli Amerini, Colli Orvietani. È dal tempo degli Etruschi che in Umbria si coltiva l'olivo con continuità. Testimone di questa tradizione è per esempio il mulino di Santa Chiara a Orvieto, attivo dall'epoca etrusca fino al Settecento.

(Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 - GUCE L. 322 del 25.11.97)

### **SUD**

#### **Alto Crotonese DOP**

Prodotto in alcuni comuni della provincia di Crotone, questo olio ha un'origine che si può far risalire a più di duemila anni prima della nascita di Cristo. Le prime tracce di una coltivazione e di una produzione organizzata sono di epoca bizantina e risalgono al VI secolo

d.C. In epoche più vicine a noi, la grande coltivazione e produzione, che hanno reso famoso questo prodotto, hanno avuto origine nel secondo dopoguerra.

(Reg. CE n. 1257 del 15.07.03 - GUCE L. 177 del 16.07.03)

#### **Bruzio DOP**

Fascia Prepollinica, Valle Crati, Colline Joniche Presilane e Sibaritiche, queste le menzioni geografiche del Bruzio DOP. Nella provincia di Cosenza, furono i Greci a introdurre la coltura dell'olivo. Una produzione antichissima, che non ha mai conosciuto momenti di arresto, divenendo nei secoli una delle basi fondamentali dell'economia delle popolazioni del Cosentino. (Reg. CE n. 1065 del 12.06.97 - GUCE L. 156 del 13.06.97)

#### **Cilento DOP**

Questo extravergine della provincia salernitana è caratteristico dei comuni dell'area del Parco Nazionale del Cilento. Furono i Greci a introdurre la coltivazione dell'olivo nella zona della Magna Grecia e testimonianze archeologiche segnalano la presenza degli olivi in questo territorio dal IV sec. a.C. La grande popolarità arrivò con il nutrizionista americano Keys. Lo scopritore dei benefici della dieta mediterranea visse in questa zona per lungo tempo e poté apprezzare i benefici dell'olio prodotto in questo territorio.

(Reg. CE n. 1065 del 12.06.97 - GUCE L. 156 del 13.06.97)

#### **Collina di Brindisi DOP**

Prodotto nella sola provincia di Brindisi, il Collina di Brindisi DOP è ottenuto soprattutto da olive della varietà Ogliarola. Una varietà particolarmente gustosa e generosa, già nota ai tempi degli antichi Romani per il gran quantitativo di olio che donava al momento

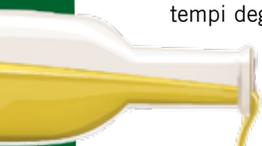
della spremitura. Particolarità che da quell'epoca ancora caratterizzano la produzione di questo extravergine.

(Reg. CE n. 1263 del 01.07.96 - GUCE L. 163 del 02.07.96)

#### **Colline Salernitane DOP**

Si produce nella provincia di Salerno, nella Costiera Amalfitana, nella Valle del Calore, sui Monti Picentini, gli Alburni, l'Alto e Medio Sele, le Colline del Tanagro e parte del Vallo di Diano. Furono gli abitanti della Magna Grecia a introdurre in questa zona la coltivazione dell'olivo. La produzione ancora avviene con olive generate da varietà autoctone.

(Reg. CE n. 1065 del 12.06.97 - GUCE L. 156 del 13.06.97)



#### **Dauno DOP**

La denominazione è accompagnata da diverse menzioni geografiche, caratteristiche della provincia di Foggia: Basso Tavoliere, Gargano, Alto Tavoliere, Sub Appennino.

Nella tradizione del Dauno DOP si uniscono storia, sapore, territorio, paesaggio. È dall'epoca romana con tutta probabilità che queste caratteristiche si incontrano nell'olio della zona. (Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 - GUCE L. 322 del 25.11.97)

#### **Irpinia - Colline dell'Ufita DOP**

Il territorio di produzione di questo olio comprende 38 comuni dell'Ufita e della Media Valle del Calore, nella provincia di Avellino. La presenza dell'olivo nell'avellinese risale all'epoca romana, ma il periodo di maggior diffusione si ebbe in epoca angioina (XIII secolo) per poi consolidarsi definitivamente nell'800. La grande influenza della produzione di olio nel territorio è testimoniata anche dalla ricca tradizione artigiana nella produzione di anfore, per la conservazione del pregiato prodotto.

(Reg. UE n. 203 del 10.03.10 - GUUE L. 61 dell'11.03.10)

#### **Lametia DOP**

La presenza dell'olivo nella provincia di Catanzaro è testimoniata con certezza tra il IX e il XII secolo, ma è a partire dagli anni '60 del secolo scorso che la produzione di olio comincia a conoscere una straordinaria espansione. A fare di questo olio un prodotto davvero unico è la varietà Carolea, detta anche Nicastrese, autoctona della zona.

(Reg. CE n. 2107 del 04.10.99 - GUCE L. 258 del 05.10.99)

#### **Monte Etna DOP**

Le province di Catania, di Enna, di Messina e i territori dell'Etna conobbero la coltivazione dell'olivo soprattutto grazie all'intervento dei Fenici e dei Greci. Nella mitologia il ciclope Polifemo, che qui abitava, è accecato da Ulisse proprio grazie a un tronco di olivo. Se i Romani, per timore di concorrenza, vessarono la produzione con forti dazi, gli Arabi la incentivarono. In epoche più vicine a noi l'olio della zona conobbe grande popolarità grazie a importanti uomini di cultura che lo apprezzarono. Tra i più importanti estimatori internazionali Goethe e Maupassant.

(Reg. CE n. 1491 del 25.08.03 - GUCE L. 214 del 26.08.03)

#### **Monti Iblei DOP**

Otto menzioni geografiche accompagnano questo olio prodotto nelle province di Siracusa, Ragusa e Catania: Monte Lauro, Val d'Anapo, Val Tellaro, Frigintini, Gulfi, Valle dell'Irminio, Calatino, Trigona-Pancali. Una produzione che avviene rispettando una tradizione lunga 2000 anni. Le olive, dopo essere state raccolte e selezionate a mano, vengono spremute a freddo entro due giorni.

(Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 - GUCE L. 322 del 25.11.97)

(Reg. CE n. 828 del 14.05.03 - GUCE L. 120 del 15.05.03)

#### **Penisola Sorrentina DOP**

Si produce in provincia di Napoli nei comuni di Sorrento, Capri e Castellammare di Stabia. La produzione dell'olio nella Penisola Sorrentina ha origini lontanissime, come la coltivazione dell'olivo. Il prezioso prodotto era la più tipica e gradita offerta alla dea Minerva alla quale erano dedicati diversi templi e santuari della zona.

(Reg. CE n. 1065 del 12.06.97 - GUCE L. 156 del 13.06.97)

#### **Sardegna DOP**

La zona di produzione delle olive destinate alla produzione di quest'olio comprende numerosi comuni delle province di Cagliari, Oristano, Nuoro e Sassari. È dall'VIII sec. a.C. che si coltivano gli olivi in Sardegna. Fu una sapiente opera di innesto che portò nei secoli

alla qualità degli alberi produttori. Con la caduta dell'Impero Romano, le colture vennero abbandonate, ma conobbero una nuova primavera sotto l'influenza pisana nel XII secolo. Altri incentivi arrivarono dagli Spagnoli, senza contare lo sviluppo nella produzione di olio dovuto al Regno Sabauda. Nella seconda metà del Novecento la svolta verso la produzione di un olio di gran pregio. (Reg. CE n. 148 del 15.02.07 - GUCE L. 46 del 16.02.07)

#### **Terra di Bari DOP**

Le menzioni geografiche che accompagnano la denominazione dell'extravergine Terra di Bari DOP distinguono diverse zone di produzione della provincia di Bari: Castel del Monte, Bitonto, Murgia dei Trulli e delle Grotte. È dal Neolitico che gli abitanti della zona sono dediti alla coltivazione dell'olivo, una produzione che gli imperatori romani posero al centro di un importante mercato di esportazione.

(Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 - GUCE L. 322 del 25.11.97)

#### **Terra d'Otranto DOP**

Prodotto nelle province di Brindisi, Lecce e Taranto è il frutto dei frantoi del Salento dove da ottomila anni si coltiva l'olivo. Frutto delle tecniche agricole di Fenici, Greci e Romani, l'olio salentino si diffuse a livello commerciale grazie ai monaci basiliani che diedero a questa zona il nome di Terra d'Otranto, denominazione che oggi distingue questo pregiato prodotto.

(Reg. CE n. 1065 del 12.06.97 - GUCE L. 156 del 13.06.97)

#### **Terre Tarentine DOP**

Prodotto in un solo territorio della provincia di Taranto, nei comuni di Ginosa, Laterza, Castellaneta, Palagianello, Palagiano, Mottola, Massafra, Crispiano, Statte, Martina Franca, Monteiasi e Montemesola, il Terre Tarentine DOP è frutto di una tradizione straordinariamente antica. Si fa risalire a 8000 anni fa la coltivazione dell'olivo in questa zona. Furono gli abitanti del territorio, i Messapi, i Greci e poi i Fenici a mettere a punto le tecniche dell'olivicultura. Nei secoli il sapore di questa lunga tradizione è giunto fino noi.

(Reg. CE n. 1898 del 29.10.04 - GUCE L. 328 del 30.10.04)

#### **Valdènone DOP**

Tutti i comuni della provincia di Messina partecipano alla produzione di quest'olio che nasce grazie all'introduzione nella zona delle coltivazioni di olivo da parte dei Greci e dei Fenici. L'importanza della produzione è già testimoniata nel XVI secolo. In epoche più vicine a noi il Valdènone DOP raggiunse, tra la fine dell'Ottocento e i primi anni del Novecento, mercati internazionali importanti come gli Stati Uniti, la Gran Bretagna, l'Olanda e la Russia.

(Reg. CE n. 205 del 04.02.05 - GUCE L. 33 del 05.02.05)

#### **Val di Mazara DOP**

Da Palermo ad Agrigento si estendono i comuni che producono quest'olio extravergine. Un territorio che in epoca antica conobbe la coltivazione dell'olivo nell'ambito della colonizzazione greca. La storia, da allora, non si è fermata e nei secoli la produzione di olio ha assunto un ruolo centrale nella tradizione e nell'economia della popolazione di questa parte di Sicilia. (Reg. CE n. 138 del 24.01.01 - GUCE L. 23 del 25.01.01)

#### **Valle del Belice DOP**

L'olio della Valle del Belice, in provincia di Trapani, segue la storia del suo territorio. La nascita di Selinunte, fondata da coloni Megaresi, segna anche l'avvio di una fiorente coltivazione dell'olivo. La produzione dell'olio da quell'epoca ha sempre rappresentato una risorsa importante per il territorio. Una tradizione che vedeva nell'olio il simbolo della pace e il simbolo della prosperità, anche economica.

(Reg. CE n. 1486 del 20.08.04 - GUCE L. 273 del 21.08.04)

#### **Valli Trapanesi DOP**

Il Valli Trapanesi DOP nasce dalla tradizione fenicia e greca della coltivazione dell'olivo. Nei secoli la produzione si mantenne costante, ma il vero sviluppo si ebbe in epoche più recenti, quando erano i Borboni a regnare sull'isola. Estremamente legato al territorio, questo olio ha sempre rappresentato un'importante risorsa della zona.

(Reg. CE n. 2325 del 24.11.97 - GUCE L. 322 del 25.11.97)

### **RICETTE TRADIZIONALI**

#### **Panzanella**

*Ingredienti: Pane raffermo, pomodori crudi, una cipolla rossa, basilico a piacere, olio extravergine di oliva e sale quanto basta.*

Piatto tipico e semplice della cucina mediterranea, comune soprattutto in Italia centrale. Un gusto genuino e antico, di facile e veloce preparazione. Utilizzate il pane raffermo, lasciato a bagno in acqua fino a quando si potrà sminuzzare facilmente. Aggiungete poi i pomodori tagliati grossolanamente, la cipolla e il sale. Secondo il gusto potete utilizzare un olio extravergine fruttato delicato o medio. La panzanella è ancora più gustosa se lasciata riposare per qualche minuto prima di essere servita come antipasto leggero o piatto unico.

#### **Pesto alla trapanese**

*Ingredienti per 4 persone: 500g di pomodori rossi e maturi, 50g di mandorle sgusciate e spellate, 5 spicchi di aglio, 15 foglie di basilico, 50g di olio extravergine di oliva, sale e pepe.* Scottate appena i pomodori maturi per spellarli meglio. Per eliminare l'acqua in eccedenza salate appena i pomodori e riponeteli per qualche minuto tra due piatti sotto un peso. Schiacciate l'aglio e il basilico lavato e asciugato, aggiungendo man mano olio fruttato del trapanese. Tritate finemente le mandorle e aggiungetele al pesto. A questo punto unite i pomodori tagliati a pezzetti e condite con sale e pepe. Un'ottima pasta con il pesto alla trapanese vuole nel piatto anche un buon pecorino siciliano grattugiato.

#### **Baccalà alla vicentina**

*Ingredienti per 4 persone: 1dl di olio extravergine di oliva, un baccalà intero, 300g di cipolla, 2 acciughe, 1/4 litro di latte fresco, farina bianca, 50g di formaggio grana grattugiato, una manciata di prezzemolo tritato, sale e pepe.*

Acquistate un baccalà intero ammorbido, in alternativa ammolate il baccalà per due giorni, battendolo e cambiando più volte l'acqua. Pulite il pesce dalle spine, apritelo e imbottite con un pesto di acciughe, prezzemolo e aglio. In ultimo aggiungete il parmigiano grattugiato. Chiudete il baccalà e tagliatelo a fette larghe circa 3cm. A questo punto passate le fette nella farina, mescolata con una manciata di parmigiano. Mettete il baccalà sul fuoco in un tegame unto d'olio, preferibilmente di coccio. Tagliate la cipolla sottile e soffriggetela a parte nel delicato olio veneto. Quando sarà ben dorata, versate cipolla e olio sul baccalà. Salate, pepate e ricoprite con il latte. Fate cuocere a fuoco lento per 4 ore facendo attenzione che il baccalà non si attacchi al fondo del tegame. Servite con la polenta.

#### **Pinzimonio**

*Ingredienti: olio extravergine di oliva, sale, pepe, verdure varie crude (ad esempio: carote, finocchi, sedani, ravanelli, cipolline, porri, carciofini...).*

Il segreto di un buon pinzimonio è tutto nella qualità dell'olio extravergine di oliva, che va miscelato con un pizzico di sale e una spolverata di pepe, servito in una ciotolina per ogni commensale. Al resto ci pensano le verdure, di stagione, che dovrebbero arrivare fresche e fragranti dall'orto appena colte, lavate accuratamente e sapientemente tagliate. Pelate e tagliate a bastoncino nel senso della lunghezza le carote, in quattro i finocchi e i carciofini. Le cipolline e i ravanelli andranno serviti insieme alla parte verde, avendo cura di incidere i bulbi. Dalle coste di sedano eliminate accuratamente i filamenti e scegliete le parti più tenere, lo stesso vale per i porri dai quali si dovranno eliminare le radichette e le foglie più esterne.