

# Olio Extra Vergine di Oliva

*Un tesoro  
da custodire*

I consigli pratici per la scelta e conservazione  
raccolti dall'**Unione Nazionale Consumatori**



UNC  
CONSUMATORI.IT

PREMIO ANTITRUST 2017  
MIGLIOR ASSOCIAZIONE CONSUMATORI

# Perché è così importante conservare bene l'extra vergine d'oliva?



Molti dei benefici che derivano dalla **dieta mediterranea**, sono da ascrivere alla utilizzazione dell'olio Extra Vergine di Oliva (EVO). Infatti per millenni dopo essere stata "importata" dalla Siria, la coltura dell'olivo è rimasta confinata nel bacino del Mediterraneo e in particolare in Italia. Sebbene nel panorama mondiale la produzione di olio di oliva rappresenti soltanto circa il 3 % rispetto agli altri oli vegetali (quali quello di soia, quello di palma e quello di colza) l'olio extravergine di oliva si caratterizza per le indubbie proprietà salutistiche, che gli sono recentemente valse la qualifica di "medicinale" ad opera della Food and Drug Administration USA. All'efficacia clinica dell'oro verde Mr Evo come simpaticamente lo siglano gli anglosassoni, si abbinano le ottime qualità organolettiche che lo rendono il "condimento" principe della tradizione culinaria italiana. Non a caso infatti è proprio l'Italia maggiore consumatore di olio di oliva al mondo. Non possiamo però ignorare la dolente nota della attuale insufficienza della produzione nazionale di EVO anche se l'intera **filiera oleicola** (sia olio nazionale, sia di importazione) deve rispettare rigorose procedure tali da garantire elevati



**AVV. MASSIMILIANO DONA**  
Presidente Unione Nazionale Consumatori  
[www.consumatori.it](http://www.consumatori.it)

## **standard di sicurezza.**

Le eccellenti qualità dell'EVO possono però essere messe a repentaglio da una sua cattiva "gestione" nella filiera distributiva o nel consumo finale. Sappiamo bene che i **preziosi costituenti** sono molto sensibili alle condizioni ambientali sfavorevoli che possono favorirne la degradazione o peggiorare sensibilmente le qualità organolettiche dell'EVO come avviene con l'irrancidimento.

È quindi di fondamentale importanza custodirlo nel modo più appropriato per evitare che vadano perdute le sue caratteristiche nutrizionali e salutistiche: questa guida è rivolta quindi ai consumatori che potranno trovare informazioni utili per meglio approfittare dei tanti vantaggi che derivano dal **consumo consapevole di questo prodotto.**

# Quando un olio può definirsi “extra vergine d’oliva”?

Può essere definito così soltanto l’**olio ottenuto direttamente dall’estrazione delle olive ed esclusivamente con processi meccanici controllati termicamente**. Deve essere privo di difetti organolettici e con un’acidità non superiore allo 0,8%.

Praticamente irrinunciabile sulle tavole degli italiani, l’extra vergine è il condimento principe della dieta mediterranea. La sua **corretta conservazione rappresenta quindi un passaggio essenziale per preservare il suo sapore inimitabile**, mantenendo inalterate le sue caratteristiche nutrizionali e salutistiche fino alla tavola.

## Quali altri oli derivano dalle olive?

Oltre all’extra vergine, esistono l’olio vergine d’oliva, l’olio d’oliva e l’olio di sansa d’oliva, tutti commestibili e con la stessa quota di grassi insaturi, ma con un **diverso grado di acidità** e con diverse caratteristiche organolettiche. Non a caso, l’extra vergine è considerato il rappresentante “nobile” di questa “famiglia” di oli vegetali.

## Cosa si intende per grado di acidità?

È il parametro sulla base del quale si differenziano gli oli d’oliva e consiste nella percentuale di acidi grassi liberi espressi come acido oleico in 100 g di olio. Non si sente assaggiando, rappresenta un **indice di qualità** che esprime, insieme ad altri parametri analitici, la sanità del frutto ed il rispetto delle buone pratiche agricole e di trasformazione. Non va confuso con gli attributi positivi dell’olio, come l’amaro, il piccante ed il fruttato.



Medici e ricercatori hanno eletto da tempo l'extra vergine a **condimento salutare** per eccellenza, grazie alle sue caratteristiche nutrizionali. L'olio extra vergine di oliva possiede infatti un'alta percentuale di acidi grassi mono-insaturi, in particolare l'acido oleico, il **"grasso buono"** fondamentale per molti dei nostri processi biologici. Inoltre contiene una serie di **sostanze utili per la nostra salute**, come il beta-carotene (provitamina A), i tocoferoli (vitamina E), i polifenoli e lo squalene. L'extra vergine è importante anche per **assorbire nutrienti essenziali** come le vitamine liposolubili (A, E, D, K), che hanno bisogno di un grasso, l'olio appunto, per essere assimilate dal nostro organismo.

# L'extra vergine: una spremuta di salute!



## Perché è un prodotto salutare?

La principale funzione benefica dell'olio riguarda il cuore ed il sistema cardiovascolare. Grazie all'azione di sostanze come gli acidi grassi mono-insaturi ed i polifenoli, l'extra vergine riesce a tenere sotto controllo il livello di colesterolo LdL, detto anche "colesterolo cattivo", all'origine delle più importanti problematiche cardiovascolari. È inoltre fonte di **potenti anti-ossidanti**, quali i composti fenolici (i cosiddetti polifenoli): insieme alla Vitamina E, **contrastano l'invecchiamento cellulare** ed i processi ossidativi che sono alla base di numerose patologie. I polifenoli dell'extra vergine hanno anche dimostrato di svolgere un ruolo importante nel limitare l'innalzamento della glicemia post-prandiale, particolarmente importante nei **soggetti diabetici**. Le sue potenzialità anti-tumorali sono ancora allo studio. Tuttavia numerose ricerche riconoscono alla Dieta Mediterranea ed all'olio extra-vergine un ruolo importante nella prevenzione di alcuni tumori; una recente ricerca italiana indica nelle **capacità anti-infiammatorie** dei polifenoli dell'olio extra vergine un importante strumento di prevenzione per il cancro all'intestino.

## L'olio fa ingrassare?

La ricerca scientifica ha dimostrato che un singolo alimento non può da solo provocare l'aumento di peso. In base a numerosi studi, nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata, l'olio aiuta a **combattere l'obesità**. Inoltre, secondo un'indagine congiunta delle Università di Monaco e di Vienna, il suo aroma svolge un'azione "saziante", che induce quindi a mangiare meno.

# Come si conserva l'olio a casa?

## Lontano dalla luce

L'**illuminazione troppo forte** incide sulla qualità dell'olio extra vergine, quindi va evitata l'esposizione direttamente al sole o a qualsiasi tipo di illuminazione artificiale. È meglio scegliere un olio contenuto in una bottiglia scura, in grado di proteggere in modo migliore il prodotto.

## Lontano dal calore

Mai lasciare l'olio vicino ai **fornelli**, ai **caloriferi** o **sotto il sole**. L'alta temperatura danneggia il prodotto in modo irreversibile.

## Lontano da odori impregnanti

Come tutti i grassi, l'olio funziona un po' come una **spugna per tutte le sostanze volatili**. È bene quindi conservarlo lontano da barattoli di vernice, detersivi molto profumati, locali con muffe o saturi di fumo.

## Né troppo freddo, né troppo caldo

Evitare sempre gli **sbalzi termici**, che incidono negativamente sulla qualità dell'olio. Se si fa scorta di extra vergine da conservare per diverso tempo, ad esempio in cantina, meglio una temperatura fresca ma senza eccessi, tra i 16° ed i 20°.

## Attenti alle correnti d'aria

È sempre bene **chiudere accuratamente** il tappo dopo l'utilizzo, in modo da evitare il pericolo di ossidazione, che lo danneggia nel tempo.



## L'extra vergine ha una scadenza?

In realtà, non si può parlare di scadenza: non a caso, l'olio è da sempre utilizzato per le conserve. È più corretto parlare di **"termine minimo di conservazione"**, ovvero di quel periodo di tempo entro il quale le straordinarie qualità nutrizionali dell'olio ed i suoi profumi si gustano appieno. Il termine preferibile per il consumo di extra vergine è di **12-18 mesi** (dipende dalla cultivar) ed è a questo che fa riferimento anche l'etichettatura dell'olio. Secondo il Consiglio Oleicolo Internazionale, non si dovrebbero mai superare i 24 mesi.

## Per una buona conservazione dell'olio è preferibile congelarlo

No, al contrario è sempre bene evitare le temperature estreme, evitando che la successiva **precipitazione dei polifenoli** possa impoverire il gusto e la qualità dell'extra vergine.

## Al ristorante come a casa?

Anche nella ristorazione, devono essere rispettate le regole della conservazione domestica: attenzione a luce (solare e artificiale), calore, temperatura ed **evitate l'ossidazione** dell'extra vergine tappando sempre accuratamente il prodotto. Ma con alcune accortezze in più, per consentire al cliente di vivere un'esperienza sensoriale unica, grazie ad un prodotto ben conservato, quindi in grado di sprigionare tutta la sua carica di profumi e sapori.

## Quanto conta il contenitore?

No alle vecchie oliere, proibite per legge. Sulla tavola del ristorante, come pure al bar, devono comparire soltanto bottiglie con tappo **anti-rabbocco**, che impedisce riempimenti successivi e protegge il prodotto, garantendone la qualità.

Un ristoratore attento alle regole e alla qualità dell'olio non presenterà mai ai suoi clienti una bottiglia di grande formato in tavola. Preferirà invece un formato medio-piccolo (al massimo 500 ml), che permetta ai suoi ospiti di conoscere e gustare un prodotto ancora fresco, profumato e, soprattutto, buono e non ossidato.



## Scoprire un mondo di sapori

Assaggiare prodotti differenti è il modo migliore per conoscere davvero l'olio e valorizzarlo a tavola, accostando ad ogni piatto l'extra vergine più adatto. In Italia c'è l'imbarazzo della scelta: **esistono circa 500 cultivar diverse di olio d'oliva**, che danno vita ad altrettanti oli extra vergini con profili sensoriali differenti. In più, i cosiddetti "*blend*", che nascono dal sapiente accostamento di oli extra vergini diversi, fanno crescere ulteriormente il numero dei nostri prodotti disponibili, offrendo anche al palato più esigente la possibilità di conoscere gusti e armonie differenti.



# Al supermercato: come riconoscere l'olio ben conservato

Il **supermercato** è il luogo in cui il consumatore acquista più di frequente l'extra vergine. Secondo le statistiche, oltre il 90% delle vendite di olio si concentra nella Grande Distribuzione Organizzata.

In genere, le grandi catene sono molto attente a conservare bene i prodotti, mantenendo la temperatura ad un livello adeguato ed evitando l'esposizione al sole o alla luce nella **fase di stoccaggio**. Tuttavia, è sempre bene osservare il prodotto che si acquista, per non incorrere in brutte sorprese.

La bottiglia scura, adottata ormai dalla maggioranza delle aziende olearie per l'extra vergine, protegge l'olio dalla luce. **Attenzione al colore**. Il colore degli oli d'oliva può spaziare dal giallo oro alle più diverse tonalità di verde. Una colorazione del prodotto rosso-arancio, al contrario, è indice di un prodotto che, purtroppo, si è ossidato. Se la bottiglia è scura e non riuscite a vedere bene il colore, quando siete a casa e aprite la bottiglia, state attenti a colorazioni anomale e, nel caso, avvisate il punto vendita per farvi sostituire il prodotto.

## Quanto olio si consuma in media in Italia ?

Secondo i dati del Consiglio Oleicolo Internazionale, gli italiani consumano 10,5 kg di extra vergine l'anno pro-capite. Nel complesso, si parla di circa 600mila tonnellate di "oro verde" impiegato nelle nostre cucine: l'extra vergine sta bene con tutto!

## Residui sul fondo della bottiglia: l'olio è cattivo ?

Se si notano alcuni residui sul fondo della bottiglia, non si tratta di un fenomeno anomalo, ma di una **naturale sedimentazione** delle sostanze sospese, tipica, ad esempio, degli oli non filtrati.



# La Parola agli esperti



**Elisabetta Bernardi**  
Nutrizionista, docente di Antropometria all'Università di Bari e autrice di "Superquark"

"L'olio extra vergine è il protagonista di quella che potremmo definire "la dieta della salute", vale a dire la Dieta Mediterranea. L'olio extra vergine di oliva fa bene al nostro cuore, aiuta a mantenerci in forma e a tenere sotto controllo il peso, e svolge una vera e propria azione 'anti-age' sulle nostre cellule. Inoltre questo straordinario condimento ci aiuta a digerire bene e ad assorbire nutrienti essenziali come le vitamine liposolubili".



**Anna Cane**  
Presidente Gruppo Olio d'Oliva di Assitol - Associazione italiana dell'industria olearia

"La qualità e la sicurezza alimentare sono alla base dell'attività degli operatori di tutta la filiera olearia. I produttori di olio extra vergine operano con sempre maggior rigore per poter offrire il profilo qualitativo e di gusto attesi dai propri consumatori. E' importante, però, che la catena della corretta conservazione non si interrompa in nessun momento se vogliamo apprezzare il meglio delle virtù salutistiche e sensoriali di questo fantastico prodotto".



**Sonia Re**  
Direttore Generale Apici - Associazione Professionale cuochi Italiani

"La necessità di unire gusto e alimentazione sana è sempre più sentita da cuochi e ristoratori e rende ancora più centrale il ruolo dell'olio extra vergine nella cucina di qualità. Un prodotto così importante deve essere ben conservato, quasi custodito gelosamente. In questo modo, sarà più credibile l'offerta di una gastronomia sana, buona e sicura, che gli italiani chiedono con sempre maggiore convinzione".



**Tullia Gallina Toschi**  
Docente di Scienze e Tecnologie Alimentari dell'Università Alma Mater di Bologna e coordinatrice del progetto di ricerca europeo "Oleum"

"Le regole per una corretta conservazione sono fondamentali per garantire la ricchezza sensoriale e la qualità dell'olio extra vergine, nel tempo e lungo tutta la filiera. I nostri ricercatori, attraverso il progetto 'Oleum', di cui l'Italia è capofila, molto si stanno impegnando sulla definizione di sistemi di analisi in grado di verificare l'autenticità dei nostri oli, ma appare ormai imprescindibile un percorso di informazione e sensibilizzazione del consumatore che, purtroppo, conosce assai poco il nostro 'oro verde' e le sue caratteristiche organolettiche".



**Agostino Macrì**  
Responsabile Sicurezza Alimentare dell'Unione Nazionale Consumatori

"Tutto l'olio immesso in commercio nei normali canali di distribuzione, indipendentemente dalla sua origine, deve essere privo di rischi per la salute del consumatore. Ciò è garantito da numerosi controlli cui è sottoposto. Tuttavia è possibile trovare oli a prezzi molto bassi, frutto di politiche promozionali che, purtroppo, non sempre premiano l'impegno del settore olivicolo-oleario e hanno l'effetto perverso di disorientare il consumatore durante gli acquisti".



# Vademecum

## per la corretta conservazione dell'extra vergine

**1 Il buio è il miglior amico dell'olio.** L'illuminazione in eccesso incide sulla qualità dell'olio extra vergine. Evitate che la bottiglia d'olio sia esposta direttamente al sole o a qualsiasi tipo di luce artificiale.

**2 Tenetelo al fresco.** La temperatura è fondamentale per mantenere inalterate le proprietà ed il gusto dell'olio. L'ideale è conservare il nostro prezioso "oro verde" ad una temperatura né troppo calda, né troppo fredda.

**3 Attenti alle correnti d'aria.** È sempre bene chiudere accuratamente il tappo dopo l'utilizzo, in modo da evitare il pericolo di ossidazione.

**4 Occhio alla scadenza.** Su ogni bottiglia è sempre indicata la data in cui è preferibile consumare l'olio. Per il Consiglio Oleicolo Internazionale, non si possono superare i 24 mesi.

**5 Lontano da odori impregnanti.** Come tutti i grassi, l'olio funziona un po' come una spugna. È bene quindi conservarlo lontano da barattoli di vernice, detersivi molto profumati, locali con muffe o saturi di fumo.

**6 Fuori casa attenzione al contenitore.** Le vecchie oliere sono proibite per legge, a favore di bottiglie con tappo anti-rabbocco. Una confezione in bottiglia di vetro scuro è quella da preferire.

**7 Occhio se il colorito è anomalo.** L'olio può essere di varie gradazioni che vanno dal giallo oro al verde brillante, ma non può essere rosso-arancio.



Scopri di più su:

**[www.consumatori.it](http://www.consumatori.it)**

Seguici su:



**UNConsumatori**



**@consumatori**



**unione-nazionale-consumatori**



**@consumatori**

in collaborazione con:



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



UNC  
CONSUMATORI.IT

PREMIO ANTITRUST 2017  
MIGLIOR ASSOCIAZIONE CONSUMATORI

\*Avvertenza: l'Unione Nazionale Consumatori non svolge attività di promozione o pubblicità commerciale avente per oggetto beni o servizi prodotti da terzi e non intende realizzare alcuna connessione di interessi con imprese di produzione o di distribuzione: ai sensi di quanto previsto dal Codice del Consumo, il presente documento è quindi finalizzato esclusivamente a esigenze educative verso i consumatori. Il partner ha preso atto della indipendenza e imparzialità di Unione Nazionale Consumatori con l'impegno a non condizionarne in alcun modo l'autonomia di pensiero e le scelte editoriali.