

Olio d'oliva e olio di semi: pregi e segreti

Un free report d'eccezione per
approfondire tre temi specifici
e poco conosciuti dell'olio

- *Le migliori etichette di olio extra vergine d'oliva in Italia*
- *L'olio del Garda: storia e qualità dell'olio extra vergine d'oliva veneto-lombardo*
- *Focus sull'Olio di Semi: proprietà, varietà, storia e usi in cucina*

di Carlo Spinelli e Francesca Sironi



TOP15, le migliori 15 etichette d'olio extra vergine di oliva d'Italia:

- (Calabria) Olearia San Giorgio, con l'olio "L'Aspromontano" (www.oleariasangiorgio.it)
- (Lazio) Azienda Agricola Alfredo Cetrone, con l'olio "Cetrone Fruttato Intenso" a Sonnino (LT)
- (Calabria) Azienda Agricola Pasquale Librandi con l'olio "Librandi" da Agricoltura Biologica (www.oliolibrandi.it)
- (Toscana) Frantoio Franci, con l'olio "Gemini" (www.frantoiofranci.it)
- (Campania) Soc. Coop. La Torretta, con l'olio "Torretta DOP Colline Salernitane" (www.oliotorretta.com)
- (Veneto) Azienda Agricola San Cassiano, con l'olio "Grignano Monte Guala" (www.aziendagricolasancassiano.it)
- (Puglia) GRACO Italia, con l'olio "Colli Dauni" (www.gracoonline.it)
- (Toscana) Fattoria di Fubbiano, con l'olio "Colline Lucchesi" Fruttato Medio (www.fattoriadifubbiano.it)
- (Sicilia) Azienda Agricola Sergio Gafà, con l'olio "La Casa di Lucia DOP" Fruttato Intenso (www.lacasadilucia.it)
- (Sicilia) Frantoi Cutrera, con l'olio "Primo DOP Monti Iblei – Gulfi" (www.frantoicutrera.it)
- (Molise) Azienda Agricola Marina Colonna, con l'olio "Peranzana Colonna" (www.marinacolonna.it)
- (Friuli) Azienda Agricola di Glauco Petaros, con l'olio "DOP Tergeste" (www.petaros.com)
- (Umbria) Azienda Agraria Viola, con l'olio "Colleruita DOP Umbria Colli Assisi-Spoleto" (www.viola.it)
- (Emilia Romagna) Borgo del Melograno, con l'olio "Borgo del Melograno DOP Colline di Romagna" (www.borgodelmelograno.com)
- (Puglia) Azienda Agricola Masseriola, con l'olio "Masseriola DOP Dauno" da Agricoltura Biologica (<http://winecountry.it/aziende/masseriola>)



Gia citata dal latino Catullo, dal tedesco amante dell'Italia Goethe e dal letterato D'Annunzio, la tradizione degli uliveti nella zona del Lago di Garda è attestata e riconosciuta ormai da millenni. I reperti archeologici abbondano, tra cui alcuni noccioli all'interno di suppellettili dell'età preistorica del bronzo, nonché testimonianze di frantoi d'epoca romana. Oltre a questa fama storica l'olio del Garda ha un'altra particolarità molto interessante: viene prodotto alla latitudine più a nord in assoluto del mondo grazie al microclima particolare del lago di Garda.

Questa situazione climatica infatti lo rende quasi sempre immune dai parassiti dell'oliva, bisognosi di temperature ben più calde per la loro riproduzione. Questa caratteristica lo rende un prodotto unico ed estremamente raffinato. È giusto ammettere tuttavia che a fronte di un'immagine così prestigiosa, la produzione è sostanzialmente piccola; basti pensare che commercialmente l'olio extravergine del Garda non raggiunge nemmeno l'1% della produzione nazionale. Motivo principale per cui sui mercati esteri è relativamente difficile trovarlo.

Una vera chicca gastronomica del nostro Belpaese! L'olio extravergine d'oliva Garda si compone di tre menzioni geografiche aggiuntive: "Bresciano", "Orientale" e "Trentino". Il Bresciano ha un colore che varia dal verde al giallo, un odore di fruttato medio o leggero, un sapore fruttato con leggera sensazione di amaro e piccante. L'Orientale ha un colore che varia dal verde intenso a marcato, un odore di fruttato leggero, un sapore fruttato con sensazione di mandorla dolce. Il Trentino ha un colore verde con riflessi dorati, un odore di fruttato leggero con sensazione erbacea e un sapore sapido, delicatamente fruttato. Le sensazioni che però si possono avvertire negli oli Garda possono essere: acerbità, erbe aromatiche come la mentuccia, la salvia, il rosmarino, fiori, foglia fresca, mandorla, pinolo, mela, banana, vaniglia, pomodoro, lattuga e carciofo. L'olio a denominazione di origine protetta "Garda", accompagnato dalle menzioni geografiche "Bresciano", "Trentino" e "Orientale", deve essere immesso al consumo in recipienti di vetro di capacità massima non superiore a 5 litri. Il contenitore deve riportare il logo identificativo "GARDA DOP"; inoltre, sull'etichetta, dovranno comparire le menzioni geografiche aggiuntive ("Bresciano", "Orientale", ecc), con dimensione non inferiore alla metà e non superiore rispetto a quella dei caratteri con cui viene indicata la denominazione di origine protetta "Garda". Questo è un piccolo consiglio per non cascare in eventuali contraffazioni.

Le zone di produzione sono vari comuni in provincia di Brescia, Verona, Mantova e Trento. "Bresciano" comprende alcuni comuni in provincia di Brescia; "Orientale" comprende alcuni comuni in provincia di Verona e in provincia di Mantova; "Trentino" comprende alcuni



comuni in provincia di Trento. La DOP Garda “Bresciano” è riservata all’olio prodotto dalle olive varietà Casaliva, Leccino e Frantoio in misura non inferiore al 55%; possono altresì concorrere altre varietà fino al limite massimo del 45%. La DOP Garda “Orientale” invece è riservata all’olio ottenuto dalle olive varietà Casaliva (Drizar) e Frantoio in misura non inferiore al 50%; dalle olive varietà Leccino, Favarol, Moraiolo, Trepp e Pendolino, fino al limite massimo del 50%; oppure altre varietà presenti negli oliveti in misura non superiore al 15%, a tutela delle cultivar autoctone. La DOP Garda “Trentino” infine si



ottiene dalle olive varietà Casaliva, Leccino, Pendolino e Frantoio in misura non inferiore all’80%; possono concorrere altre varietà fino al limite massimo del 20%.

Le aziende olivicole del Garda sono circa 450, con 19 imprese di trasformazione e 71 di confezionamento.

L’olio Garda è un vero gioiello italiano che negli ultimi anni ha conquistato i palati dei degustatori; leggero, armonico e quasi etereo è all’antitesi degli oli corposi toscani o pugliesi, ma proprio questa è la caratteristica. Si possono citare tre etichette molto interessanti: l’azienda Calvino Gusto Supremo a Padenghe sul Garda, l’Azienda Agricola Il Brolo a Polpenazze del Garda e l’azienda Nember a Puegnago del Garda, che produce l’olio più caro del mondo.

Per documentarsi sull’operato del Consorzio di Tutela dell’Olio Extra Vergine di Oliva Garda DOP il sito di riferimento è www.oliogardadop.it.

S spesso, se non sempre, in secondo piano rispetto al ben più rinomato olio d'oliva, l'olio di semi è in realtà un alimento utile e di valore, se usato come si deve e con moderazione. Nonostante sia meno “raffinato” infatti, l'olio di semi (ed ora vedremo di che semi si parla) contiene tantissima Vitamina E ed ha altre proprietà che ora vi illustreremo. Inoltre un buon olio di semi, spremuto meccanicamente e non tramite raffinazione, può costare anche molto di più di un normale olio d'oliva extra-vergine. Questo focus nasce proprio dall'idea di raccontare brevemente le qualità, le varietà, le proprietà ed i prezzi dell'olio di semi, per avere due strumenti in più nello scegliere e nel riconoscere l'olio di semi più adatto alle nostre esigenze.



Iniziamo da una definizione, come da manuale.

Gli oli di semi sono una varietà degli oli vegetali. Gli oli vegetali si ricavano dai semi di numerose piante (arachide, sesamo, ricino ecc.), dalla polpa di alcuni frutti (olive) e dal germe delle cariossidi di cereali (grano, mais).

L'olio di semi è dunque una sostanza estratta dai semi di diverse piante. Esso è ricavato per spremitura o estrazione con solventi; gli oli di semi più importanti sono quelli di arachide, girasole, soia, mais, colza, lino e sesamo, largamente usati per l'alimentazione, da soli o miscelati fra loro; altri hanno prevalente impiego nelle industrie alimentari (per esempio olio di burro di cacao, olio di semi di varie palme, olio di cotone, di lino, di vinaccioli, ecc.), in profumeria, per la produzione di mangimi, di saponi, ecc.

Proprietà chimiche e qualità dell'olio di semi

Dal punto di vista chimico l'olio di semi è prevalentemente costituito da trigliceridi degli acidi grassi. Gli oli di semi e l'olio di oliva hanno delle differenze nella composizione legate alla diversa origine botanica: i primi presentano una prevalenza – nella composizione acida – di acidi grassi polinsaturi rispetto all'olio di oliva. La composizione in acidi grassi dell'olio di semi non varia solo da specie a specie, ma dipende anche dalle condizioni climatiche e dal tipo di terreno.

Il valore nutritivo di un olio è determinato da alcuni caratteri correlati alla stabilità verso i processi ossidativi e alla presenza di alcuni costituenti minori di notevole valore biologico. I semi e i frutti dai quali si estraggono gli oli vegetali sono ricchi di sostanze importanti per la nostra salute: minerali, vitamine, acidi grassi essenziali, aminoacidi, fibre, lecitina, fitosteroli e altri componenti minori. Alcuni oli vegetali contengono una quantità notevole di nutrienti essenziali che difficilmente riusciamo a reperire da altri alimenti presenti nella nostra dieta abituale. Questi oli, e l'olio di girasole in particolare, possono essere considerati dei veri e propri integratori alimentari di grassi essenziali e vitamina E, a patto che siano

spremuti meccanicamente e non raffinati.

Infatti il processo di raffinazione distrugge una buona parte di grassi essenziali e di vitamina E naturalmente presenti nei semi di partenza.

Usi in cucina

Gli oli di semi sono prevalentemente destinati alla frittura; il forte aumento della temperatura però – assieme ad altri fattori quali la presenza di luce, elevata acidità, ecc. – facilita l'insorgere di processi di ossidazione (soprattutto negli oli di soia e di cartamo).

L'olio di oliva vergine, invece conserva i suoi caratteri peculiari di olio da frutto, con un patrimonio biochimico intatto e con una composizione chimica equilibrata che lo rende più facilmente resistente all'insorgere dei processi ossidativi innescati dalla cottura.

Per questo motivo l'olio d'oliva è in realtà il più adatto anche per friggere, nonostante spesso si sostenga il contrario; come vedremo tra poco la maggior parte degli oli di semi ossida se portata ad alte temperature (come si fa per friggere) e perde i suoi nutrienti, nonché diventa difficile da digerire. Gli oli di semi hanno usi ugualmente importanti in cucina, soprattutto nella preparazione delle salse, a partire dalla MAIONESE, che non ne può fare a meno; sono indispensabili anche per diversi altri condimenti, e, assunti crudi, garantiscono un ottimo apporto di vitamine e grassi fondamentali per l'organismo, come vedremo fra poco.

Conservazione

L'olio di semi andrebbe conservato all'ombra, al riparo dai raggi solari. Per questo spesso hanno confezioni opache o scure; inoltre i più delicati, come l'olio di lino, andrebbero conservati in frigo, e si conservano comunque per periodi abbastanza brevi.

I principali oli di semi

Entriamo ora nello specifico, ed approfondiamo le caratteristiche peculiari di alcuni dei più importanti oli di semi:

Olio di semi di arachide

Questo olio è estratto dai semi della pianta *Arachis hypogaea* della famiglia delle leguminose. Ha una composizione in acidi grassi simile a quella dell'olio di oliva, poiché contiene molti acidi monoinsaturi e pochi polinsaturi. Questa caratteristica lo rende piuttosto stabile alle alte temperature, per questo motivo è adatto per friggere.

Olio di semi di girasole

L'olio di girasole è una fonte rilevante di calcio, potassio, di grassi polisaturi e vitamine. È estratto dai semi di *Helianthus annuus* della famiglia delle Composite. La coltivazione del girasole è tipica dell'est europeo, ma negli ultimi anni si è estesa anche in Europa e in Italia. L'olio di semi di girasole contiene una percentuale molto elevata di grassi polisaturi, in particolare l'acido linoleico (fino al 75%), e una notevole quantità di vitamina E (68 mg



/ 100 gr). Va facilmente incontro a irrancidimento a causa dell'elevato grado di insaturazione, quindi non è indicato per cucinare e friggere, e andrebbe conservato in frigorifero in bottiglie opache.

Esistono oli di girasole ottenuti da piante geneticamente modificate che hanno un contenuto di acidi grassi modificato a favore di quelli monoinsaturi: vengono utilizzati per friggere, soprattutto nel Nordamerica, grazie alla maggior stabilità alle alte temperature.



Olio di semi di lino

È estratto dai semi della pianta *Linum usitatissimum*. L'olio di lino è molto ricco di acido linolenico, il capostipite dei grassi omega 3. Ne contiene fino al 58%.

L'acido linolenico è il più delicato tra gli acidi grassi: si ossida molto facilmente e di conseguenza il processo di estrazione dell'olio di lino deve essere fatto accuratamente, possibilmente in assenza di aria e a temperatura controllata.

Fino a qualche anno fa l'olio di lino spremuto a freddo veniva prodotto esclusivamente con il metodo Baglioni, a temperatura controllata, per lo più da piccole aziende biologiche. Il prodotto va conservato in frigorifero in bottiglie scure, e va consumato nel giro di qualche settimana.

Ha un sapore caratteristico di noce, leggermente amarognolo. Quando irrancidisce prende un sapore sgradevole di pesce.

Olio di semi di mais

È estratto dai germi dei semi di *Zea mais*, una graminacea tipica del Nordamerica, coltivata anche in Italia. Ha una composizione simile a quello di girasole, molto ricco di acido linoleico e vitamina E.

Olio di semi di soia

L'olio di soia contiene oligoelementi, lecitine e vitamine A ed E (un antiossidante naturale, previene malattie cardiovascolari); si ricava dai semi delle numerose varietà di soia, una leguminosa originaria dell'Asia. Anch'esso andrebbe conservato in frigorifero, in bottiglie opache.

Olio di semi di colza

Si ricava dai semi di *Brassica napus oleifera* e di *Brassica campestris*, della famiglia delle crucifere. L'olio che si ottiene contiene una notevole quantità di acido erucico, una sostanza che viene metabolizzata con difficoltà dal nostro organismo umano e che si accumula nei grassi del muscolo cardiaco, causando alterazioni. Costa poco, ma non fa certo bene quindi ...

Olio di semi di sesamo

È estratto dai semi di *Sesamum indicum*, è caratterizzato da una eguale percentuale di acido oleico e linoleico (40% circa). Viene utilizzato in molte preparazioni della cucina orientale.

L'estrazione

L'estrazione dell'olio di semi, come avviene per l'olio di oliva, può avvenire in due modi: con procedimenti esclusivamente meccanici, a temperature che mantengono inalterate le caratteristiche dell'olio, oppure con la raffinazione.

Estrarre l'olio dai semi con procedure meccaniche è molto più difficile che con la raffinazione: la quasi totalità dell'olio di semi reperibile sul mercato è raffinato.

Da qualche anno alcune aziende hanno iniziato a produrre oli di semi estratti solo con processi meccanici. Un olio di semi spremuto meccanicamente costa come un buon olio di oliva, ovvero dai 9 ai 12 Euro al litro.

Il problema della sofisticazione

Tutti gli oli alimentari possono essere facilmente sofisticati purtroppo: la più semplice adulterazione è quella di miscelare oli pregiati con oli di minor pregio oppure "rigenerati" (oli alterati o vecchi rettificati mediante processi chimici), oppure quella di miscelare un olio vegetale con oli minerali, oli esterificati ottenuti da grassi industriali.



Storia

L'olio di semi arrivò tardi nel nostro continente, ma era già ampiamente diffuso da secoli in America: in Brasile, già dall'800 a.C., i popoli peruviani producevano l'olio spremendo i semi di arachide. Queste piante furono poi importate dagli Spagnoli in Europa: oggi l'India, la Cina e gli USA sono i maggior produttori mondiali di arachidi.

Invece l'olio di mais risale al 3000 a.C., ai tempi dei Maya, e fu introdotto in Europa da Cristoforo Colombo. Il suo inserimento nella nostra cucina fu però molto lento; il mais era chiamato granturco, ad indicare le sue origini esotiche.

L'olio di soia è invece originaria dell'Asia, dove costituisce la base alimentare da 5000 anni, e fu importato in Europa intorno al 1700.

Copyright © 2008 GIGA editrice

TERMINI DI UTILIZZO

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa relazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, compresa la fotocopiatura, registrazione, invio di fax, e-mail, invio on-line o con qualsiasi archiviazione di informazioni e sistema di recupero, senza l'autorizzazione scritta dell'Editore. Tutti i marchi e le marche di cui al presente documento sono di proprietà dei rispettivi proprietari.

CONTATTI

Redazione ItaliaSquisita

Via Teocrito 47 - 20128 Milano - Tel. 0039 02252071 - italiasquisita@bema.it

NOTE LEGALI

Mentre tutti i tentativi sono stati fatti per verificare le informazioni fornite in questa pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità per errore, omissioni o interpretazioni contrarie della materia contenute nella presente relazione. L'acquirente o il lettore di questa pubblicazione si assume la responsabilità per l'uso di questi materiali e informazioni. Il rispetto di tutte le leggi e dei regolamenti applicabili, statali e locali, in materia di licenze professionali, di impresa, di pubblicità, e di tutti gli altri aspetti della legislazione in Italia o in qualsiasi altra giurisdizione, è di competenza esclusiva dell'acquirente o del lettore. Né l'autore e l'editore si assumono alcuna responsabilità in nome di qualsiasi acquirente o lettore di questi materiali. Eventuali offese percepite di persone specifiche o organizzazioni sono involontarie.