

## **Extravergine, come riconoscere un olio di oliva di qualità. Consigli per gli acquisti**

### **Attenzione all'etichetta:**

la legge vuole che sia specificato quando l'olio è "100% italiano", ottenuto, cioè, da olive prodotte e lavorate in Italia. In alternativa viene indicata la diversa provenienza dei frutti (olii comunitari, bacino del Mediterraneo...).

Un altro indizio che non deve trarre in inganno è il prezzo: ottenere dell'olio buono e sano costa; un extravergine pagato meno di 8 euro al kg dovrebbe far sorgere leciti dubbi sulla sua autenticità

### **caratteristiche organolettiche**

**Colore** - Non ha particolare importanza. Velatura o brillantezza non sono indicatori di qualità ma di tecnologie diverse di estrazione. Le diverse sfumature di colore, dal verde al giallo, sono principalmente dovute al grado di maturazione dell'olivo.

**Odore** - Valutare la fragranza del fruttato, mentre dagli odori meno gradevoli si possono riconoscere certi difetti che la prova di assaggio dovrà confermare (muffa, riscaldamento, rancido ecc.).

**Gusto** - L'olio va assaggiato direttamente dal bicchiere con una suzione prima lenta e delicata, poi via via più vigorosa e soprattutto aspirata, portando l'olio a contatto con tutte le papille gustative.

### **Degustazione, i consigli del sommelier**

- 1) Guardare l'olio in controluce, agitandolo all'interno della bottiglia: valutare la fluidità;
- 2) Versare 1-2 cucchiaini d'olio in un bicchierino possibilmente scuro, circa uno due cucchiaini; coprire il bicchiere con la mano;
- 3) Annusare l'olio e captare le sensazioni gradevoli o sgradevoli;
- 4) Scaldare l'olio col palmo della mano. così si liberano le componenti volatili aromatiche. Assumere l'olio in modo lento e delicato, poi più vigoroso;
- 5) Fare riposare un poco la bocca, muovendo lentamente la lingua contro il palato;
- 6) Ripetere l'operazione con la lingua contro il palato e labbra semi aperte;
- 7) Ripetere le operazioni più volte, tenere l'olio in bocca almeno 20 secondi.

### **Saper leggere l'etichetta per riconoscere un vero olio extravergine:**

- Il produttore
- Chi è il confezionatore qualora non sia lo stesso produttore
- Che tipo di extra vergine di oliva intende acquistare
- Provenienza delle olive
- Se l'olio contenuto nella confezione è il risultato di una miscela con altri oli
- Se il prodotto è 100% made in Italy
- Se è un extra vergine, un D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) o un biologico
- Se vi sono indicazioni riguardante l'origine territoriale del prodotto
- Se vi è stampato il numero del lotto, per facilitare la rintracciabilità
- il contenuto in acido oleico
- Il contenuto di polifenoli
- Il contenuto di vitamina A, d ed E

## La mappa delle DOP

In Italia ci sono 41 oli extravergini DOP e 1 IGP Toscano.

<b>ABRUZZO</b> Aprutino Pescarese (prov. di Pescara); Colline Teatine (prov. di Chieti); Pretuziano delle Colline Teramane (prov. di Teramo)
<b>BASILICATA</b> Vulture (intero territorio della regione Basilicata) *(DOP in protezione transitoria)
<b>CALABRIA</b> Alto Crotonese (prov. di Crotone); Bruzio (prov. di Cosenza); Lametia (prov. di Catanzaro)
<b>CAMPANIA</b> Cilento (prov. di Salerno); Colline Salernitane (prov. di Salerno); Penisola Sorrentina (prov. di Napoli); Irpinia; Colline dell'Ufita (prov. di Avellino) *(DOP in protezione transitoria); Terre Aurunche (prov. di Caserta) *(DOP in protezione transitoria)
<b>EMILIA ROMAGNA</b> Brisighella (prov. di Forlì-Cesena e Ravenna); Colline di Romagna (prov. di Rimini, Forlì-Cesena)
<b>FRIULI VENEZIA GIULIA</b> Tergeste (prov. di Trieste)
<b>LAZIO</b> Canino (prov. di Viterbo); Sabina (prov. di Roma e Rieti); Tuscia (prov. di Viterbo); Colline Pontine (prov. di Latina) *(DOP in protezione transitoria)
<b>LIGURIA</b> Riviera Ligure (intero territorio della regione)
<b>LOMBARDIA</b> Laghi Lombardi (prov. di Brescia, Bergamo, Como e Lecco)
<b>MARCHE</b> Cartoceto (prov. Pesaro-Urbino)

<b>MOLISE</b> Molise (intero territorio della regione)
<b>PUGLIA</b> Collina di Brindisi (prov. di Brindisi);Dauno (prov. di Foggia); Terra di Bari; Terra d'Otranto (prov. di Brindisi, Lecce, Taranto); Terre Tarentine (prov. di Taranto)
<b>SARDEGNA</b> Sardegna (intero territorio della regione)
<b>SICILIA</b> Monte Etna (prov. di Catania, Enna e Messina); Monti Iblei (prov. di Siracusa, Ragusa e Catania); Val di Mazara (prov. di Palermo e Agrigento); Valdemone (prov. di Messina); Valle del Belice (prov. di Trapani); Valli Trapanesi (prov. di Trapani)
<b>TOSCANA</b> IGP Toscano (intero territorio della regione) Chianti Classico (prov. di Firenze e Siena); Lucca (prov. di Lucca);Terre di Siena; Seggiano (prov. di Grosseto) *(DOP in protezione transitoria)
<b>UMBRIA</b> Umbria (intero territorio della regione)
<b>VENETO</b> Veneto Valpolicella, Veneto Euganei e Berici, Veneto del Grappa (prov. di Verona, Padova, Vicenza e Treviso)
<b>LOMBARDIA</b> (prov. di Brescia, Mantova)
<b>TRENTINO ALTO ADIGE</b> Garda
<b>VENETO</b> (prov. di Verona)