L’olio extravergine di oliva è come certi amori. Invecchiando non migliora!

Si dice che due cucchiai di olio extravergine di oliva al giorno tolgono il medico di torno. Ma la domanda da farsi è se tutti gli extravergine hanno questo potere. Lo sapevano i contadini e lo dimostrano ampiamente le ricerche, purtroppo l’olio anche se conservato in ambienti protetti, dopo un certo periodo perde i propri effetti benefici.

Proprio quest’anno ho venduto alcune bottiglie di **olio extravergine di oliva** ad un ragazzo inglese, al quale il proprio **medico** aveva prescritto due cucchiai di evoo di alta qualità, da prendere al mattino e a sera per problemi cardiovascolari. Straordinario no? E’ la prima volta che mi capita di vendere il mio olio esclusivamente per le sue **caratteristiche nutraceutiche**. Recenti studi scientifici confermano che il suo utilizzo può aiutare a prevenire il cancro al colon, il cancro al seno, prevenire malattie cardiovascolari, curare il diabete e stimolare il sistema immunitario. Insomma quando mettiamo un cucchiaio di olio, sulla minestra o nell’insalata, sulla caprese o sugli

spaghetti non solo ci gustiamo un piatto con un ‘**sapore**’ ma ci regaliamo un **elisir** di vita per la nostra salute. Ovviamente lo si mangia perché è buono, ma sapere che l’evoo contiene un prezioso mix di sostanze benefiche (acidi grassi come l’acido oleico, linoleico, e palmitico; vitamine E, B1, betacarotene e minerali; preziose sostanze antiossidanti, come i polifenoli) ce lo fa amare ancora di più.



C’è un però **un grande PERO’**. Non tutti gli oli evoo hanno le stesse proprietà e queste sono influenzate da diversi fattori. Primo fra tutti, come dice il proverbio “Vino vecchio, olio nuovo” perché più passa il **tempo** più l’olio perde le sue caratteristiche organolettiche (colore, sapore, acidità, ecc.) e la sua azione benefica sul nostro organismo. Per questa ragione il consiglio è di consumare l’olio non oltre i dodici, al massimo diciotto mesi dalla data di acquisto.



E qui può nascere una domanda: sull’olio non sempre è indicata la data del raccolto, quindi come facciamo a sapere da quando partono i 18 mesi? Per legge la data di scadenza riportata

sulla bottiglia è riferita alla **data di imbottigliamento** e non a quella di produzione delle olive. L'indicazione dell'**anno della raccolta** è obbligatoria solo per gli oli IGP e DOP, salvo che il produttore (e deve essere orgoglioso di farlo!) per una comunicazione più trasparente, riporti tale informazione volontariamente.



C'è **un altro PERO'**. Non tutti gli oli nuovi evoo hanno le stesse **proprietà**! Per un produttore azzeccare il momento della raccolta è fondamentale, perché influisce straordinariamente sulle caratteristiche chimiche e organolettiche dell'olio. La quantità di polifenoli presenti nell'oliva, ad esempio, può variare a seconda della varietà e zona geografica, ma tende comunque a scendere col procedere della maturazione. Semplificando, un olio prodotto i primi di novembre avrà un contenuto di polifenoli maggiore di uno prodotto a fine

novembre, a parità di lavorazione. Anche scegliere il giusto frantoio è altrettanto essenziale perché le **tecnologie di trasformazione** incidono sulla quantità e qualità dei nutrienti dell'olio. Dopo aver lavorato diversi anni per un ottimo frantoio, non ho alcun dubbio su quanto può incidere qualitativamente la frangitura sul risultato finale.

C'è un **ultimo PERO'**. Sono importanti le modalità di **conservazione**. L'olio teme il caldo e il freddo. La temperatura ideale per conservare un olio è di 15°C, al riparo dalla luce e dall'aria, in un luogo asciutto, pulito e privo di odori, in modo che il prodotto mantenga inalterate le proprie caratteristiche nutrizionali e la freschezza aromatica. Insomma l'olio è un elemento naturale, ottenuto soltanto da procedimenti meccanici, ma per ottenere un olio di altissima qualità, tutte le scelte e il sapere del produttore sono fondamentali.