

Liscio come l'Olio

Scegliere l'olio giusto per la nostra cucina



Il grano, la vite e l'ulivo sono il simbolo di tutta l'area mediterranea. In cucina gli oli trovano largo impiego, ma vi è mai venuto il dubbio su quale sia il migliore da impiegare in frittura? Oppure se comperare un prodotto in olio di oliva sia equivalente a quello extravergine? Proverò a raccontarvi nel modo più semplice possibile alcune caratteristiche che vi aiuteranno a soddisfare tali curiosità.

Partiamo innanzitutto da quello che conosciamo meglio, ovvero l'olio ottenuto dalla spremitura delle olive. Quest'ultimo da un punto di vista nutrizionale è costituito da diversi acidi grassi insaturi (quelli che fanno "bene"), tra cui spicca l'acido oleico (tipico in questo prodotto), seguito da linoleico, linolenico e in scarsa quantità alcuni saturi (palmitico e stearico).

Se da un lato la presenza di acidi grassi insaturi fa bene, è anche vero che rendono un prodotto olio più instabile alla luce ed al calore e quindi suscettibile all'ossidazione (il tipico sapore rancido), motivo per cui l'olio viene contenuto in bottiglie non trasparenti e va conservato lontano da fonti di calore ed al buio.

L'olio proveniente dalle olive ha il vantaggio, rispetto ad altri, di avere in sé una sostanza antiossidante che lo preserva, ovvero i tocoferoli, precursori della vitamina E (motivo per cui lo ritroviamo anche in alcuni prodotti cosmetici).

È importante sapere, inoltre, che la composizione in acidi grassi è la carta d'identità di un olio; attraverso la conoscenza analitica di questi componenti si riescono a comprendere eventuali frodi e la qualità del prodotto acquistato.

Come molti di voi ben sanno, la filiera dell'olio di oliva parte dal momento della raccolta, che deve essere il più delicata possibile per far sì che l'oliva si mantenga integra e sana. In breve tempo le olive, dopo essere state lavate, vengono portate a "frangere" in molini meccanici o, se tradizionali, a pietra. Questa fase di lavorazione è fondamentale per cercare di preservare al meglio il contenuto in acidi grassi del prodotto; se il molino scalda troppo la massa si rischia l'insorgere dei fenomeni ossidativi e quindi l'ottenimento di un prodotto che rischia di non potersi fregiare del termine extravergine. Ecco perché scorgere in etichetta olio "spremuta a freddo" apporta un valore aggiunto al prodotto. Dopo tale fase di lavorazione la pasta ottenuta dalla molitura viene "gramolata", cioè agitata meccanicamente, per poi essere disposta su dei dischi ("fiscoli"), che vengono impilati e pressati. Grazie a questa azione si ottiene l'olio di prima "pressione".

La massa viene pressata finché fuoriesce dell'olio, ed una volta esausta prende il nome di sansa. Quest'ultima possiede ancora particelle di olio, che non riescono a fuoriuscire con l'azione meccanica di spremitura, pertanto viene sottoposta ad estrazione attraverso l'uso di solventi chimici. Al termine di ogni passaggio finale si ottiene un olio di oliva dalla qualità differente.

Secondo la legge italiana il parametro che si utilizza per valutare la qualità di un olio di oliva è l'acidità espressa in acido oleico e la

classificazione che ne consegue è la seguente:

- **olio extravergine di oliva:** quando la sua acidità è inferiore all'0,8%;
- **olio vergine di oliva** quando si ha un'acidità dallo 0,8 al 2%;
- **olio di oliva lampante:** se l'olio dalla prima o seconda pressione possiede un'acidità alta (oltre il 2%) non risulta commestibile, pertanto deve subire un processo di raffinazione (deacidificazione, decolorazione, deodorazione), condotto con mezzi chimici, per ottenere l'**olio di oliva raffinato** (inodore, insapore e dal colore chiarissimo), che possiede un'acidità molto bassa. Questo prodotto così com'è non lo troviamo in commercio, ma lo troviamo come componente dell'olio di oliva.;
- **olio d'oliva:** olio di oliva raffinato miscelato con il 5-10% di olio di oliva vergine.
- **olio di sansa di oliva:** olio ottenuto dall'estrazione con solventi della sansa, con un'acidità massima del 1,5%.

Attenzione quindi all'etichetta: olio extra vergine di oliva, olio di sansa ed olio di oliva sono prodotti completamente differenti.

Dopo il susseguirsi di alcune frodi, la legge europea ha imposto l'indicazione in etichetta dell'origine delle olive impiegate; se effettuato con olive non provenienti dall'unione europea in etichetta comparirà la frase "ottenuti da oli extravergini non comunitari".

Gli oli di oliva vanno preferibilmente usati a crudo. Quando friggiamo sottoponiamo l'olio a temperature molto alte e non tutti gli oli resistono bene a lungo a tali temperature. Pertanto occorre impiegare prodotti che abbiano un alto "punto di fumo", che abbiano cioè una buona componente di acidi grassi saturi in grado di renderli più stabili a tali temperature. Quando durante una frittura l'olio inizia a cambiare colore, aumenta di viscosità e soprattutto inizia a fare fumo, significa che si sta danneggiando e potrebbero iniziare a formarsi sostanze tossiche con azione cancerogena (come la sostanza acroleina, che si può riscontrare in patatine fritte cotte in olio ossidato).

Per friggere occorre usare per esempio l'**olio di arachide** ed adottare accorgimenti importanti, quali evitare di ricolmare l'olio già in uso, evitare temperature superiori i 180°C, controllare l'altezza (formazione di schiuma, cambiamento di colore ecc.) ed aggiungere sale e spezie dopo la frittura.

Gli oli da seme sono vari anche come composizione in acidi grassi e devono riportare obbligatoriamente il nome del seme di provenienza. Quando un olio ha la denominazione di semi vari, significa che sono stati impiegati oli di varia origine, forse anche idrogenati e non c'è l'obbligo di legge di vedere in etichetta tutti i componenti.

L'olio di mais possiede una buona percentuale di acidi grassi insaturi (linoleico) e tocoferoli, per cui è consigliabile il suo utilizzo a crudo.

L'olio di soia possiede tanti acidi grassi insaturi (in particolare linoleico) e, vista la sua instabilità, a volte si trova in commercio in forma parzialmente idrogenata (cioè con una forma chimica simile a quella satura).

L'olio di girasole ha una composizione simile a quella dell'olio di mais.

Molto presente nelle attività ristorative ed artigianali è l'**olio di palma bifrazionato**, cioè un prodotto che attraverso un processo di separazione (frazionamento) è costituito soprattutto dalla sua parte grassa satura, l'acido palmitico. È quindi particolarmente adatto per le frittiture e nei prodotti dolciari.

Dott.ssa Serena Pironi
Tecnologo Alimentare

serenapironi@pigaservice.it - www.pigaservice.it

