

TUTTI A SCUOLA DI OLIO BUONO

La nostra blogger Valeria Airoidi è partita alla volta della Toscana per scoprire i segreti del re dei condimenti. Ci racconta tutto qui

di Valeria Airoidi

Ho trascorso un paio di giorni nel cuore della Maremma Toscana. Obiettivo: saperne di più sull'olio d'oliva. Chi mi segue sui social sa bene quanto mi piaccia cucinare e proporre piatti salutari, realizzati con ingredienti top. Insomma, a un certo punto, ho sentito che era arrivato il momento di approfondire le mie conoscenze sul re dei condimenti. Così mi sono messa in viaggio, verso l'agriturismo Il Cicalino (Gr), una specie di Eden, un'oasi di pace, tra profumi e colori meravigliosi. Sì, perché proprio qui si tengono corsi di degustazione di olio d'oliva. Riconoscere un prodotto di qualità non è semplice, gli aspetti da valutare sono



Consiglio: valutare sempre il rapporto qualità prezzo: in generale una bottiglia di olio evo italiano da 750 ml non può costare meno di 7 euro.



**COSA CERCARE
IN ETICHETTA**

Oltre alle indicazioni nutrizionali, un olio di qualità riporta in etichetta:

- La dicitura “olio extravergine d’oliva”, segno che rispetta tutti i parametri del regolamento della Comunità Europea.
- La dicitura “ottenuto mediante processi meccanici”: indica che è davvero extravergine e che non sono stati impiegati

procedimenti chimici.

- Il lotto: permette di verificare la tracciabilità (dove sono state prodotte, stoccate e frante le olive).
- L’annata di raccolta (o campagna olearia): è obbligatoria se l’olio è Igp, indicazione geografica protetta. Se è italiano, va indicata obbligatoriamente solo se è unica. Se invece è il prodotto di una miscela, non è obbligatoria.
- Best before: non si tratta di una vera e propria scadenza, significa però che dopo questa data l’olio inizia a perdere le caratteristiche nutrizionali, il gusto e le qualità organolettiche. Va da sé che un olio imbottigliato da poco offre al meglio le sue proprietà.
- Se l’olio è italiano ovvero prodotto in Italia con olive raccolte e frante in Italia, questo deve essere specificato.



molteplici. Ma grazie all’assistenza e alle spiegazioni di Alissa Mattei, chimica ed esperta agroalimentare, nonché capo panel comitato di assaggio Aifo Firenze riconosciuto da MIPAAF, ne ho scoperte più di mille. Ve le racconto qui. Cominciamo dal principio.

Dal raccolto alla bottiglia

Prima di entrare nel merito della degustazione dell’olio, due parole sulla raccolta delle olive, un momento che ha i suoi aspetti poetici, come mi ha raccontato Alissa Mattei: verso aprile-maggio sugli alberi sbocciano le mignole, fiori bianchi, piccoli e a grappoli, da cui si avranno i frutti. A fine giugno nelle olive piccole e verdi si comincia a formare l’olio. E all’inizio

di ottobre assistiamo all’inviatura: le olive cambiano colore e diventano prima rossicce e poi scure. Anche alla tenuta Il Cicalino è questo il momento giusto per procedere alla raccolta e portare le olive al frantoio il prima possibile: bisogna evitare, infatti, di lasciarle all’aria aperta, per scongiurare processi di degradazione, fermentazione e ossidazione. Qui vengono lavate, frante e macinate. L’olio ottenuto verrà filtrato e fatto decantare nei silos, fino al momento di essere imbottigliato.

Riconoscere la qualità

Ma come capire se un olio è di qualità? «Questa dipende sostanzialmente dalle caratteristiche chimico- →

Innamorata dello sport e paladina della vita sana, Valeria Airoldi è una delle blogger di Starbene. Sui social, dove propone soprattutto piatti golosi ma sani e bilanciati, anche veg, la trovi come @valeairoldi.

FOTO DI NICOLÒ MOROLI



GLI OLI CHE HO PROVATO

Alla Tenuta Il Cicalino, grazie all'assistenza dell'esperta Alissa Mattei (con me nella foto) ho potuto apprezzare due oli extravergini d'oliva molto interessanti:



Olio italiano extravergine d'oliva Le Stagioni D'Italia

Olio d'oliva extravergine Igp Toscano il Cicalino

Ha un sapore corposo: al primo assaggio sembra "neutro", poi in bocca esplodono l'amaro e il piccante. È particolarmente ricco di polifenoli, preziose sostanze antiossidanti. È indicato con le carni e i legumi.

Equilibrato e armonico, ricorda il carciofo e la mandorla acerba. Il sapore non è "inadente", ma risulta delicato e piacevole. È particolarmente indicato sul pesce, sugli alimenti crudi, nelle zuppe.

VIVERE LA MAREMMA

Al Cicalino cultura, tradizione, buon cibo ed eccellenze enogastronomiche sono protagonisti. Ma il territorio regala anche tanti spunti per trascorrere vacanze attive, dal trekking al cicloturismo, dalle lunghe passeggiate, ai bagni in piscina (al Cicalino ce ne sono ben 5). La tenuta propone corsi di yoga, ritiri con focus running e bike, percorsi guidati di e/MTB, corsi organizzati in collaborazione con Bike Academy con bici da strada. L'esperienza del cibo non è solo gustativa: lo Chef Riccardo Zanni propone esperienze in cucina, per imparare trucchi e segreti della tradizione toscana. E, naturalmente, è possibile partecipare ad assaggi e corsi di degustazione di olio EVO, sia per amatori, sia per aspiranti professionisti. Info su: tenutacicalino.com.

→ fisiche-organolettiche del prodotto (definite dal regolamento della Comunità europea 2568/91), da quelle nutrizionali (dettate dai componenti antiossidanti, in particolare polifenoli e vitamina E) e dalla sua purezza (l'olio non deve essere mescolato con altri)», spiega Alissa Mattei. Per alcuni di questi aspetti possiamo affidarci a quanto riportato in etichetta (vedi riquadro sopra).

La degustazione è fondamentale

Grazie a olfatto, gusto e tatto e con un po' di impegno, ognuno di noi può testare un olio per cercare di percepirne le caratteristiche e capire se il suo palato lo gradisce. «La degustazione

inizia prendendo in mano il bicchiere con l'olio: bisogna scaldarlo per qualche minuto, quindi coprire con il palmo e far roteare il liquido delicatamente», dice l'esperta. «Il passaggio successivo è lo smelling: si avvicina il bicchiere al naso e si fanno inspirazioni non profonde ma consecutive. Cosa percepiamo: sentori di frutta? Profumo di erba tagliata? Soffermiamoci su ogni sensazione. Quindi assaggiamo con la bocca, distribuendo l'olio su tutta la lingua. All'inizio sentiremo una leggera astringenza (si avverte un sapore simile al carciofo/mandorla), poi arriverà l'amaro e alla fine il piccante (sensazione di bruciore)». In questa fase è possibile percepire eventuali difetti



Una delle strutture di accoglienza per gli ospiti alla Tenuta Il Cicalino. A destra, Valeria Airoldi con Riccardo Zanni, executive chef della Tenuta e del gruppo BF.



dell'olio. Il più grave: sapere di rancido. L'olio, infatti, può ossidarsi, a causa dell'ossigeno, che attacca i trigliceridi, il 99,9% dei suoi componenti. «Alcune ossidazioni si percepiscono già all'olfatto, altre in bocca (sensazione di dolciastro nauseante). I degustatori esperti percepiscono altri attributi negativi: l'avvinato, l'inacetito, l'acido, l'agro. Avvertono persino la caratteristica di "olive gelate", tipica dell'olio

estratto da frutti che hanno subito una gelata sull'albero», conclude l'esperta.

Loro nel piatto

Mettere a fuoco qual è il proprio olio preferito in fondo è un modo per volersi bene e per regalare una marcia in più ai piatti che portiamo a tavola. A insegnarmelo, durante la permanenza al Cicalino, è stato Riccardo Zanni, executive chef della Tenuta e

del gruppo BF, che mi ha deliziato con alcuni piatti della tradizione toscana. «Ogni chef sceglie il suo olio, tutti dovremmo farlo», sottolinea. E prosegue: «Io prediligo l'extravergine d'oliva IGP Toscano della tenuta il Cicalino».

Il rispetto della natura

Un'esperienza entusiasmante la mia, che consiglio a tutti. Non solo ho esplorato i segreti dell'olio d'oliva made in Italy, ma mi sono concessa una pausa rigenerante nella natura, che in questo luogo è amata e rispettata profondamente. «Abbiamo cercato di evitare forzature nell'ambiente e di proteggere il territorio, utilizzando materiali naturali e del posto», mi ha raccontato Elisabetta Pasinato, hospitality manager. «Gli sprechi sono stati ridotti al massimo, applicando l'agricoltura di precisione, che consente di controllare l'uso dell'acqua. Agli ospiti offriamo piatti cucinati con prodotti del posto. Tutte scelte che permettono di risparmiare le risorse naturali e di ridurre le emissioni di inquinanti. È il modo più autentico di vivere la natura, che tanto ci regala senza nulla chiedere. Se non di essere semplicemente rispettata».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



UN ALIMENTO "MEDICINA"

Olio evo, non solo buono ma anche ricco di proprietà. «Studi scientifici affermano che l'olio extravergine d'oliva, se consumato con regolarità e nelle giuste quantità, aiuta a ridurre il colesterolo LDL ("cattivo") e a diminuire il rischio di infarto» dice Martina Donegani, biologa nutrizionista e divulgatrice scientifica, autrice di *La Salute in cucina*, fresco di stampa per Mondadori. «Non solo: l'olio

extravergine stimola le secrezioni digestive, combatte la stitichezza, agisce come antinfiammatorio grazie alla presenza dei polifenoli e è implicato nella formazione del tessuto osseo. Interessante, poi, la correlazione esistente tra consumo regolare di olio extravergine d'oliva a diminuzione del rischio di contrarre l'Alzheimer, come descritto dalla review dal titolo *Extra-virgin olive oil for potential prevention of Alzheimer disease*, pubblicata nel dicembre 2019, a cura di Rev Neurol Paris.