



Quello che forse ancora non sapete sull'olio di oliva

Cambiamenti climatici

Neanche l'irrigazione salverà l'olivicoltura dal cambiamento climatico. Impatto minimo in caso di futuri aumenti delle temperature di 3° ma oltre ... Ma anche la siccità è una minaccia e si assisterà sempre di più ad una cascola precoce di olive.

Xylella, il focolaio di Alberobello si allarga

Rinvenuti in Puglia altri olivi infettati dal batterio killer. La zona cuscinetto non è più sufficiente. Dal 2013 sono oltre 21mio di piante infette in Puglia su una superficie di 8mila km quadrati (ca. il 40% della superficie delle Puglie). In Italia ci sono 250 mio di piante. Il batterio avanza al ritmo di 2 chilometri al mese. Xylella individuata anche in Francia, Spagna, Germania e Portogallo.

Pulizia dei contenitori da olio

Le sostanze migliori da utilizzare per il lavaggio dei contenitori sono la soda caustica o il bicarbonato di sodio diluiti in acqua calda. Risciacquare con molta cura i recipienti prima del loro utilizzo.

Le olive da tavola italiane sono le regine dell'estate

Utili come spuntino sfizioso e salutare, per condire un'insalata o un piatto fresco ma anche per rallegrare un aperitivo. Sono cinque le grandi olive da tavola:

- Nocellara del Bellice (Sicilia)
- Bella di Cerignola (Puglia)
- Itrana (Lazio)
- Ascolana tenera (Marche)
- Taggiasca (Liguria).

Si parla spesso di olio extra vergine di oliva e di olio di oliva ma non molti sanno come si produce e quanto possa far bene alla nostra salute. Ecco allora alcune curiosità:

- L'olio di oliva è uno dei principali ingredienti della dieta mediterranea: il paese che ne produce di più è nettamente la Spagna con 1,6 mio di ton, seguita dalla Grecia con 265 mila ton e l'Italia con 250 mila (retrocessa al 3° posto). Al quarto posto la Tunisia con 120 mila ton (Fonte COI - stime campagna 2020/2021).
- In una sola generazione sono praticamente raddoppiati i consumi mondiali di olio di oliva con un balzo del 73% negli ultimi 25 anni che ha cambiato la dieta dei cittadini in molti Paesi, dal Giappone al Brasile, dalla Russia agli Stati Uniti, dalla Gran Bretagna alla Germania.
- Sapevate che l'olio di oliva ha raggiunto le Americhe insieme a Cristoforo Colombo nel 1492, stivato nella Nina, nella Pinta e nella Santa Maria ?
- Sapevate che per produrre 1 kg di olio extra vergine in Ticino sono necessari ca. 10-12 kg di olive? Mediamente l'olio ottenuto corrisponde circa al 10% del peso delle olive, anche se questa percentuale può variare a seconda della varietà di oliva utilizzata, dell'epoca di raccolta rapportata al grado di maturazione e delle condizioni ambientali. In Ticino la percentuale degli ultimi anni varia tra il 9-14% (2020: 10% | 2021: 9%).
- Non tutti gli oli derivati dall'oliva sono della stessa qualità. Scegliere esclusivamente l'olio extra vergine di oliva stando attenti alla scadenza e non comprando quello che costa molto poco. Importante assaggiarlo cercando di individuarne eventuali odori o sapori sgradevoli.
- Se si vuole acquistare un buon extravergine italiano bisogna fare attenzione ai prodotti venduti a meno di 7-8 franchi al litro, che non arrivano a coprire i costi di produzione.
- L'olio extravergine di oliva di alta qualità aiuta a mantenerci giovani perché rallenta l'invecchiamento cerebrale. Un utilizzo costante previene l'arteriosclerosi, combatte i radicali liberi e abbassa i livelli di colesterolo cattivo.
- Secondo recenti studi l'olio extra vergine di oliva sembra sia anche un formidabile alleato per le donne sottoposte a chemioterapia per cancro al seno.
- L'olio d'oliva contiene un'alta percentuale di acido oleico ed apporta anche gli acidi grassi omega 3 e omega 6, fondamentali per un organismo sano ma non riproducibili al suo interno, che devono quindi essere assunti con la dieta.
- Il momento della raccolta influenza la qualità dell'olio. Le olive infatti dovrebbero essere raccolte al momento dell'invaiaitura, quando cioè iniziano a passare dal colore verde a quello violaceo. L'olio così ottenuto è il migliore perché è più ricco di sostanze antiossidanti e di sostanze aromatiche e quindi fa bene alla salute ed è perfetto per condire gli alimenti a crudo.
- Il colore dell'olio non è un indice della sua qualità. Infatti è determinato dalla varietà di oliva, dal grado di maturazione e dal processo estrattivo. Il

Grecia: bruciato un olivo di 2'500 anni fa

Gli incendi di agosto sull'Isola di Evia (seconda isola più grande della Grecia) hanno mandato in fumo l'albero tuttora fertile e ricco di olive pronte per essere raccolte in autunno. Ecco cosa rimane ...



Olio d'oliva a "Patti chiari"

La prima trasmissione dell'anno nuovo di venerdì 14.1.22 su RSI/La1 tratterà il tema dell'olio d'oliva toccando diverse tematiche come qualità, analisi, contraffazioni, extra vergine, frodi e test di prodotti.

Il piano d'azione sui prodotti fitosanitari è attuato in modo coerente

L'Uff. federale dell'agricoltura (UFAG) comunica che le misure del piano d'azione per la riduzione dei rischi e l'uso sostenibile dei prodotti fitosanitari si stanno dimostrando efficaci nella pratica. Sempre più spesso gli agricoltori non ricorrono ai prodotti fitosanitari per combattere le malerbe. La costruzione di nuovi piazzali di lavaggio garantisce una migliore protezione delle acque.

La fertilizzazione dell'oliveto con azoto, fosforo e potassio

Gli olivi devono essere concimati per mantenere il corretto stato nutrizionale degli alberi e non compromettere la crescita o la produzione. La tempistica dell'applicazione del fertilizzante è importante.

Associazione Amici dell'Olio

Via ai Grotti 8
6862 Rancate
Cell. +41 79 731 63 83
Web: <https://amicidellolivo.ch>
Email: amicidellolivo@gmail.com

colore quindi non è rilevante: il colore è in funzione della maggior presenza di caroteni (giallo) o di clorofille e feofitine (verde). Un bel colore verde non è necessariamente sinonimo di un buon olio.

- Il colore dell'olio è rilevante quando si riscontrano riflessi anomali o rossastri o tendenti al marrone, indicatori di degradazione.
- La D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) è un riconoscimento dato dalla Comunità Europea ed è una garanzia di provenienza da una determinata zona percorrendo la filiera produttiva. Dal campo fino alla bottiglia devono essere realizzati in quell'areale delimitato.
- L'olio extravergine d'oliva non è un prodotto che scade in quanto non è deperibile come p.es. il latte. Va consumato preferibilmente entro un certo limite di tempo per affinché mantenga inalterate le sue proprietà.
- Si consiglia di consumare l'olio entro 12-15 mesi dalla raccolta, anche se un buon olio proveniente da olive raccolte precocemente e correttamente conservato può mantenersi anche per un anno e mezzo o due.
- La FDA, l'ente statunitense che effettua i controlli sulla sicurezza alimentare e sui farmaci, ha riconosciuto ufficialmente le proprietà benefiche per la salute dell'olio extravergine di oliva.
- Gli spagnoli hanno portato sul mercato l'olio più costoso al mondo. Una bottiglietta di 250 ml è una scultura e costa oltre EUR 324.00 (solo 150 bottigliette). Trattasi di un pezzo artistico il cui nome è Spirito Santo. L'olio sarà buono ? nessuno ne parla, tanto a che serve ?
- Tra gli oli più costosi al mondo vi è anche quello di Brisighella che alcuni di noi conoscono (vedi gita AAO 2014). Si arriva a pagare anche CHF 70.00 al litro quello ottenuto da una varietà molto rara e quasi estinta di olive, la "Ghiacciola", di cui sono rimaste pochissime piante nella zona di Brisighella in Romagna.
- Perché alcuni oli EVO profumano di erba ? nell'olio ci sono sostanze volatili che, evaporando a basse temperature, sono responsabili dei profumi di carciofo, mela, timo, mandorla ... Un olio profuma di erba non perché gli olivi sono cresciuti in una prateria, ma perché la molecola che dà il profumo di erba è naturalmente presente in alcuni extravergini.
- Sai che esiste il test del DNA dell'olio ? Questo particolare tipo di analisi consente di verificare la veridicità delle informazioni contenute sulle etichette, specie quelle delle bottiglie esposte sugli scaffali.
- L'olio extra vergine d'oliva è ricco di polifenoli e protegge i reni. Integrare nella dieta 40 millilitri di ottimo extra vergine d'oliva al giorno per 9 settimane porta a miglioramenti significativi sulla funzione renale, la composizione corporea, lo stress ossidativo e lo stato infiammatorio.
- La dicitura di olio genuino indica solo la sua provenienza ma non la sua qualità.
- L'olio è destinato ad ossidarsi e questo porta all'irrancidimento pertanto va protetto dalla luce, dal calore e dall'ossigeno. Da conservare in bottiglie preferibilmente in vetro scuro o in piccoli contenitori in acciaio inossidabile in luogo chiuso, lontano da fonti di luce e calore e da altri alimenti ma anche dai detersivi.
- Più gli oli extravergini sono amari più sono ricchi di sostanze fenoliche più ci fanno bene! Così come il piccante. Spesso il consumatore valuta l'amaro come un difetto invece che come un grandissimo pregio di qualità.

