



ALIMENTAZIONE NATURALE

→ www.negoziobio.info



Come riconoscere l'olio buono

L'olio extravergine di oliva rimane una scelta alimentare sana e imprescindibile. Ma attenzione al finto olio italiano e ai rischi collegati al suo consumo.

DI GABRIELE BINDI

Le sirene di Ulisse cantano forte tra le corsie dei supermercati. Ma è meglio non farsi incantare dai richiami dei prezzi al ribasso, soprattutto quando si tratta di olio di oliva. Se vi propongono una bottiglia di extravergine a 2,79 euro sarà il caso di tirare dritto, e ci sono buoni motivi per farlo.

Chi ha anche solo partecipato, almeno una volta, alla raccolta delle olive, si sarà reso conto della fatica che comporta, soprattutto su quei nostri terreni collinari tappezzati dal verde argenteo degli ulivi. I principi del commercio

equo e solidale valgono anche da noi, e dovrebbe cominciare da una soglia minima di prezzo per l'extravergine che, secondo la Coldiretti, non dovrebbe mai costare meno di 6 euro. Il suo costo si determina in rapporto alla conformazione del territorio e alle modalità di coltivazione, ed è per questo che varia da regione a regione. Per avere un litro di buon olio toscano al frantoio ci vogliono almeno 8-9 euro, e si sale a 10-15 in zone come la Liguria. I prezzi si dimezzano in Puglia e Calabria, dove c'è una produzione maggiore, ma non potranno mai concorrere con quelli delle misture provenienti dal Nord Africa. Preferire il prodotto 100% italiano non è solo una questione di principio, ma una scelta etica, ecologica e di salute che si intreccia anche al gusto.

I numeri dell'inganno

L'Italia ha una produzione annuale di circa 500 mila tonnellate di olio extravergine di oliva, ormai scavalcata dall'importazione (583 mila tonnellate nel 2011), la cui costante crescita rischia di sconvolgere l'olivicoltura nazionale. «Almeno la metà dell'olio extravergine imbottigliato nel nostro Paese non è italiano e probabilmente neppure vero extravergine» ha dichiarato Giuseppe Politi, presidente della *Confederazione italiana agricoltori* (Cia). L'olio straniero viene miscelato alle produzioni nostrane o spacciato come made in Italy all'insaputa dei cittadini-consumatori, finendo per danneggiare «il sistema paese».

L'inganno si capisce dai numeri che non tornano: ogni anno si vendono tra le 800 e le 900 mila tonnellate di olio solo apparentemente italiano, mentre la produzione degli oleifici, come abbiamo visto, non supera le 500 mila. A causa delle falsificazioni, che hanno trovato spesso copertura anche in funzionari preposti al controllo, il prezzo pagato agli agricoltori per il vero olio di oliva italiano è crollato del 15%.

Dietro una bottiglia d'olio c'è la cultura di un paese agricolo come l'Italia, ci sono i lavoratori stagionali impegnati nella raccolta, i frantoi tradizionali. Ma c'è anche un paesaggio da salvaguardare. Continuare a coltivare gli ulivi in territori terrazzati, come quelli che vanno dal-

le Cinque Terre al Gargano, significa proteggere il territorio da abbandono, frane e alluvioni. Significa salvaguardare i paesi dipinti da Leonardo, o Piero della Francesca. Significa sopravvivere alla globalizzazione. Mentre sul piano nutrizionale ci assicuriamo un prodotto più salutare.

Per garantire una più alta qualità e salubrità del prodotto italiano, è stata fissata la soglia degli *alchil esteri*¹ a 30 mg/kg, ben al di sotto del limite europeo di 75 mg/kg. Sicuramente non è l'unico parametro per verificare la qualità dell'olio, ma sappiamo per certo che la formazione di questi composti aumenta in conseguenza di fenomeni fermentativi e degradativi di olive di scarsa qualità. Si tratta di una misura che alcuni produttori considerano troppo severa e penalizzante, ma che potreb-

be debellare per sempre l'invasione di oli deodorati, che sono ottenuti con materia prima scadente. Un po' di sano nazionalismo in questo caso potrebbe farci bene.

Alla larga dagli intrugli

Avete mai sentito parlare di asino nella bottiglia? Già nel lontano 1958 il settimanale *L'Espresso* documentava una gigantesca frode alimentare che riguardava l'olio di oliva. Secondo la ricostruzione giornalistica dell'epoca, il 90% dell'olio d'oliva venduto in Italia conteneva acidi grassi di animali morti, come cavalli, buoi, montoni e asini.

Sul caso, per fortuna, intervenne la legge del 1960 che proibì l'«olio esterificato» per il consumo alimentare. Tuttavia, anche senza l'uso di frattaglie animali, le frodi continuano. La falsificazione più frequente è la sostituzione di extravergine con olio di semi a basso costo, a cui si aggiunge un po' di clorofilla sintetica e betacarotene per dare un colore più verdastro e confondere il gusto.

Dal 2009, l'Unione europea obbliga i produttori a indicare in etichetta la provenienza delle olive impiegate, sempre che di olive si tratti. Perciò, la dicitura «100% prodotto in Italia» dovrebbe attestare che le olive sono state raccolte sul territorio nazionale. Ma la legge non vincola a specificare tutte le altre indicazioni che riguardano le analisi chimiche, le caratteristiche organolettiche o le informazioni sul metodo estrattivo, in-

Econovità

Le Specialità: tutto il gusto della tradizione italiana

Il Nutrimento presenta *Le Specialità*, tante stuzzicanti ricette per antipasti e contorni golosi o per condire con allegria sfiziose insalate, prodotte solo con verdura fresca di stagione sapientemente lavorata ed aromatizzata con aromi tipici del mediterraneo. Nella selezione, ricette della tradizione italiana come pomodori secchi e melanzane alla pugliese, verdure grigliate su piastra di ghisa, fra i prodotti alla brace sono disponibili carciofi, cipolline, funghi, melanzane, peperoni, zucchine e gran misto di verdura.

Probios (Fi) - tel 055 8985932 - www.probios.it



Econovità

CiaoBio: il biologico da regalare

A Natale stupisci amici, clienti e collaboratori con una cesta piena di prodotti alimentari biologici. Per le aziende proponiamo inoltre confezioni personalizzate su richiesta.

CiaoBio - tel 049 5389718 - www.store.ciaobio.com - info@ciaobio.it



Certificazioni di qualità



Igp: Attesta che almeno una singola fase del processo produttivo abbia un legame con la zona geografica di riferimento.



Dop: Certifica il luogo di provenienza nel quale è avvenuta la trasformazione e dal quale provengono le materie prime. Richiede standard qualitativi più elevati come un basso contenuto di perossidi e un punteggio più elevato nei panel test (prove di assaggio).



Biologico: La produzione biologica esclude il ricorso a concimi chimici, diserbanti e antiparassitari di sintesi. Impone che la trasformazione avvenga in linee del frantoio separate, escludendo contaminazioni successive.

segue **ALIMENTAZIONE NATURALE**

dicato con le diciture «prima spremitura a freddo» o «estratto a freddo», che tuttavia non ci direbbero abbastanza sulla qualità del prodotto.

Per essere classificato come extravergine, un olio deve avere un massimo di 0,8% di acidità, ma non è questa la cartina tornasole a determinare la qualità del prodotto. È la cura con cui si coltivano, si raccolgono e si conservano le olive a fare la differenza e a determinare la quantità di polifenoli e perossidi presenti in bottiglia. Le prime sono sostanze antiossidanti che si degradano col tempo, ragione per cui, anche se l'olio rimane sempre commestibile, è preferibile consumarlo entro 18 mesi. I perossidi, responsabili dell'irrancidimento, dovrebbero invece essere presenti nelle percentuali più basse possibili perché indicano il livello di degradazione dell'olio.

Olio di oliva: un alimento pregiato

- Ricco di vitamina E e sostanze antiossidanti
- Resiste meglio alle alte temperature durante la cottura e la frittura
- Protegge da tumori e diabete
- Aiuta il sistema cardiocircolatorio
- Previene l'innalzamento del tasso di colesterolo

Se su questi dati non esistono indicazioni obbligatorie, possiamo essere certi che l'olio italiano nasce in un sistema di controllo agricolo che, bisogna ricordarlo, è uno dei più avanzati al mondo. Meglio dunque optare per il 100% italiano e per il biologico che offre garanzie in più.

Meglio se biologico

L'impiego agricolo di pesticidi è particolarmente insidioso per l'olio, perché le tracce di antiparassitari sono liposolubili e si accumulano con maggiore facilità nei grassi. Nonostante il fenomeno sia assai meno regolamentato fuori dal nostro paese, alcuni studi regionali confermano che insetticidi, fungicidi e altri residui di prodotti fitosanitari, utili a combattere la cosiddetta «mosca dell'olivo», sono spesso presenti anche nei prodotti italiani di tipo convenzionale². Per questo motivo, si raccomanda di acquistare l'olio da un'azienda agricola che abbia rinunciato ai trattamenti chimici o presso uno dei seimila frantoi italiani che macina solo olive nostrane. ●

Note

1. Composti di neoformazione che si trovano nell'olio di oliva a causa della combinazione tra gli acidi grassi liberi e l'alcol metilico.
2. Residui di fitofarmaci nell'olio di oliva: principali risultati emersi dal progetto interregionale MIPAF, a cura di Giovanni Vettori ARSIA Regione Toscana, 2007.

Piccoli Annunci

AZIENDA AGRICOLA BIO MOMPALA produce pasta di grano duro Senatore Cappelli, olio extravergine d'oliva, miele, ortofrutta, farina rimacinata e integrale, pane, ecc. Orario punto vendita: giovedì 17.00-19.30; venerdì e sabato 9.00-13.30 - 15.30-19.30. Per informazioni: via Sant'Ottavio 35/G (To), tel 328.2953595

LE BIODELIZIE, negozio di prodotti biologici, dove potrete trovare cordialità, cortesia e tanti consigli. Vi regaliamo anche le ricette per cucinare! Abbiamo tanti prodotti bio e piatti freschi vegani. Inoltre per tutti gli abbonati e i lettori di Terra Nuova nei mesi di novembre e dicembre offriamo lo sconto del 5%! Vi aspettiamo. Per informazioni: tel 0331 730426 biodelizie@alice.it

A ROMA, ZONA MONTE MARIO, c'è Ecolandia, il negozio dove troverai alimenti biologici e biodinamici freschi e confezionati a prezzi anticrisi. Un esempio? 5 kg di frutta e verdura a € 10 e molte altre offerte. Per informazioni: Ecolandia, via Tamburini 21/C, 00168 Roma, tel 06 3382232

IL FIORE DI ZUCCA: soluzioni locali per un'economia armonica e vitale. Un piccolo negozio di prodotti naturali e bio direttamente dai produttori: frutta e verdura, pane e prodotti da forno, latte fresco e for-

maggi, cereali e legumi sfusi, vino, olio, conserve, prodotti per la casa e per il corpo. Mulino per macinare cereali e semi. Consegna a domicilio. Orario continuato dal lunedì al sabato 8.30-19.30. Per informazioni: via dell'Erta Canina 1/R a Firenze, tel 055 2342449 ilfioredizucca@libero.it www.facebook.com/ilfioredizucca

LAS VEGAN SHOP è il negozio online dove trovare tutte le novità alimentari vegan, senza latticini e senza uova! Proteine vegetali, pesce e formaggi vegan, biscotti sfiziosi, panna da montare, cioccolato bianco e tanto altro! Per informazioni: www.lasveganshop.it

VITA NATURALIS è il ritorno ad un consumo consapevole. La nostra «missione» è l'Etica in ogni espressione. Da noi troverete: prodotti biologici, biodinamici e naturali, prodotti senza olio di palma e senza ingredienti animali, prodotti cruelty-free (no test su animali). Inoltre: prodotti in canapa, per celiaci, intolleranti e allergici, abbigliamento, scarpe e accessori in materiale innovativo. Per un ritorno ad una Vita Naturalis, Scegli la vita! Per informazioni: vitanaturalis@live.it www.vitanaturalis.it

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA biologico estratto a freddo (ICEA-AIAB). Azienda Biologica L'Antico Agrumeto a Mare, Rodi Garganico, spedisce a € 7,50 al litro. Inol-

tre disponiamo di vino, arance e limoni tipici (IGP). Per informazioni: tel 333 4720091 dinosaggese@gmail.com www.anticogrugno.it

VENDO OLIO EXTRAVERGINE di oliva pugliese biologico certificato a buon prezzo. Per informazioni: tel 347 8596109 - 0885 414160

LA CASA DELLE ACQUE Srl è una piccola azienda Bio a conduzione comunitaria e ai piedi dell'Etna. Produciamo mandarini, Tarocchi e Sanguinelli a polpa rossa. Ci piacerebbe farli giungere a casa vostra ancora freschi e succosi e siamo pronti a raccogliervi ed inviarli via posta (in 4gg) in casse da 30 kg. A richiesta anche olio, olive, marmellate... ed il nostro sole: possibilità di ospitarvi in azienda. Per informazioni: tel 349 1645340 - 349 1459072 lacasadelleacque@tiscali.it

PIANTE DI STEVIA REBAUDIANA BERTONE ben radicate e coltivate in Italia sono distribuite da azienda agricola ad aziende e privati. Per informazioni: tel 011 9472027 (orario negozio: 10-13 e 15-17) - tel 335 5278714 donnaanapa@libero.it pianteinnovative@libero.it

BIOPPOINT A PRADAMANO (UDI-NE), in via Roma 36/1 (vicino alla posta): alimenti bio sfusi e confezionati, ortofrutta, spezie, pane, cosmesi, idee regalo, bomboniere, libri e molto altro: vie-

ni a trovarci e scoprirlo tu! Natura e spirito in armonia. Per informazioni: tel 333 4842470 gianlucaemanuela@alice.it

FARRO DICOCCUM IN CHICCHI, di coltivazione biodinamica, vendo. La disponibilità è di qualche quintale e, oltre che in chicchi, lo posso offrire anche come farina macinata a pietra e come pasta nel formato tagliatelle. Sono disponibili anche alcune decine di barattoli di confetture (ciliegie, susine, pesche, fichi e mele) senza zucchero, con il gusto fragrante della frutta matura. Siamo in Alta Langa, nell'Albesse. Per informazioni: Bonino Gianpaolo, Lequio Berria (Cn), tel 0173 52557 Jumbostamps@inwind.it - Carugati Rossanna, tel 333 2993627

ALIMENTI BIO DA GIUSY a Caluso (To). Alimentazione biologica e naturale. Intolleranze, dietetica, macrobiotica, integratori erboristici. Prodotti freschi, gastronomia vegetariana, pane artigianale. Cosmesi naturale certificata, detersivi ecologici. Cortesia e... tanti consigli! Per informazioni: tel 011 9832995 www.alimentibiodagiusy.it

PENTOLE BIONATURALE in argilla rossa e pietra refrattaria, ideali per la cucina naturale e biologica, tradizionale e regionale. Prodotte in Spagna, distribuite in Italia da Tempobioologico. Per informazioni: tel 030 640302 www.pentolebionaturale.com info@pentolebionaturale.com

Cosa cercare in etichetta

CATEGORIA DELL'OLIO

L'extravergine ha un'acidità $\leq 0,87$, mentre l'olio di oliva vergine $\leq 2,07$. Gli altri oli sono più scadenti e ottenuti per raffinazione mediante processi chimici.

PROVENIENZA

Meglio scegliere prodotti dove viene espressamente indicato il luogo di provenienza.

Preferire sempre la dicitura esplicita «prodotto italiano», «olio extravergine di oliva ottenuto in Italia da olive raccolte in Italia» o, più semplicemente, «100% italiano».

Negli altri casi compaiono le seguenti diciture:

- «Miscele di oli di oliva comunitari»: si tratta di olio proveniente da paesi dell'Unione europea, generalmente Spagna, Grecia e Italia.
- «Miscele di oli di oliva non comunitari»: generalmente da Tunisia e Marocco.
- «Miscele di oli di oliva comunitari e non comunitari»: da tutti i paesi sopraelencati.

ATTENZIONE!

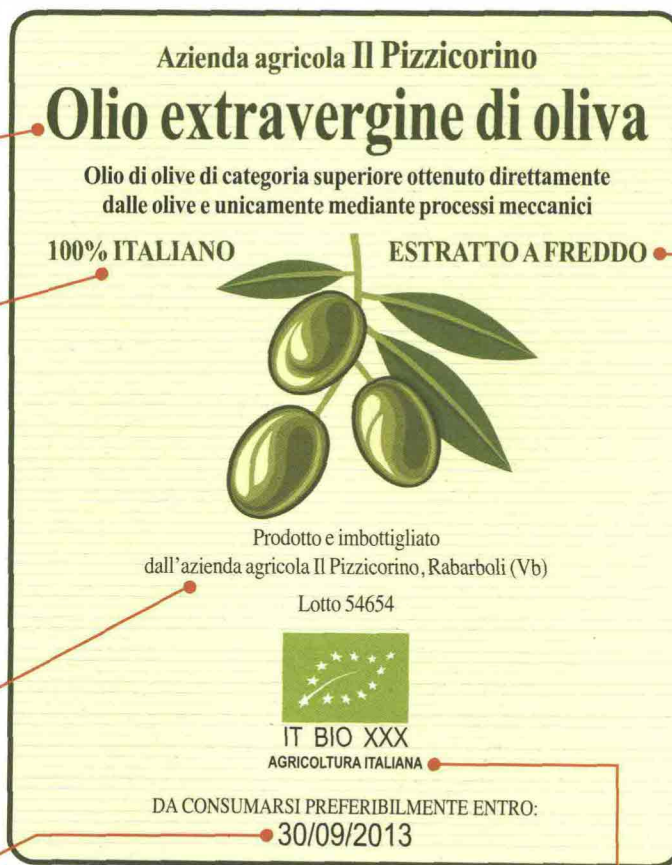
La sede dello stabilimento di produzione o confezionamento non è indicativo rispetto alla produzione delle olive.

SCADENZA

Generalmente di 18 mesi, indica la data fino alla quale l'olio conserva le sue specifiche proprietà in adeguate condizioni di conservazione (lontano dalle fonti di calore e dalla luce, in bottiglie scure). L'olio più giovane ha una quantità di antiossidanti (polifenoli) superiore.

ACIDITÀ

L'indicazione di acidità è facoltativa. Quando presente, deve essere accompagnata dall'indice dei perossidi (più basso possibile), dal tenore delle cere e dall'assorbimento ultravioletto.



CERTIFICAZIONE BIOLOGICA

Sotto l'etichetta c'è l'ulteriore obbligo di indicare la provenienza.

ESTRAZIONE

La dicitura «spremitura a freddo» indica un'estrazione tradizionale con presse idrauliche, eseguita al di sotto dei 27° C. La dicitura «estratto a freddo» sottolinea che il prodotto è stato ottenuto sempre a meno di 27° e indica il processo di percolazione o centrifugazione delle paste, che non sono di prima spremitura. Diciture non obbligatorie.