



vademecum consumer

# L'ABC...e D

dell'Olio Extra Vergine di Oliva

Conoscere e Scegliere Meglio

vademecum del consumatore



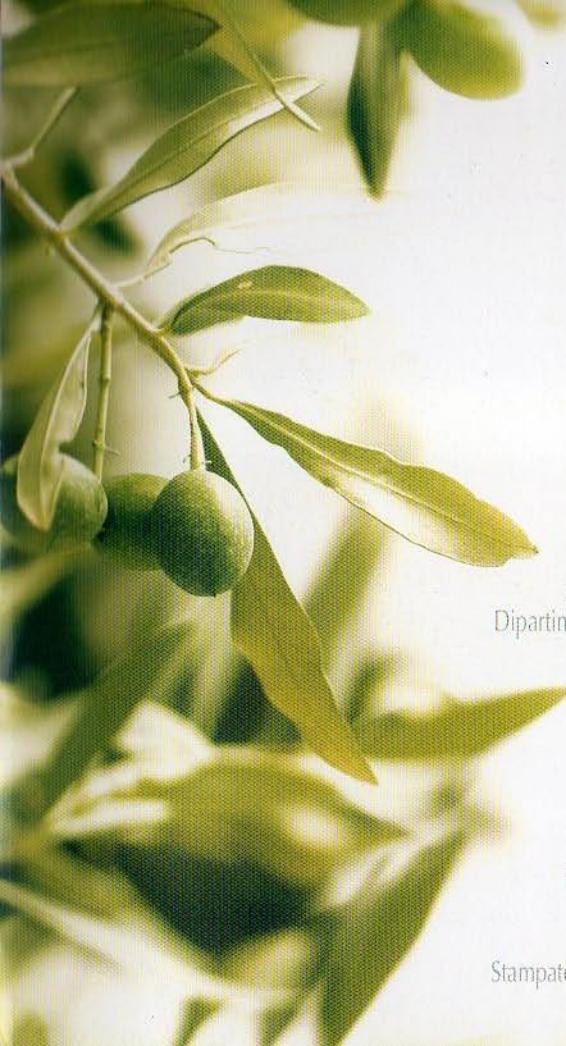
Regione Siciliana

Assessorato delle Risorse Agricole e Alimentari

Dipartimento Interventi Infrastrutturali per l'Agricoltura

Unità Operativa Specializzata Olivicoltura  
e Colture Mediterranee di Sicilia





## Regione Siciliana

Assessorato delle Risorse Agricole e Alimentari

Ideazione progetto / Creation Project

S. Spatola e G. Taglia

Revisione dei testi / Proofreading

Leonardo Catagnano

Damiano Licata

Patrizia Lo Bue

Ristampa curata da / Reprint edited by

Regione Siciliana

Assessorato delle Risorse Agricole e Alimentari

Dipartimento Interventi Infrastrutturali per l'Agricoltura

Unità Operativa Specializzata Olivicoltura

e Colture Mediterranee di Sciacca

Tel. 0925 86953

[uos.sciacca@regione.sicilia.it](mailto:uos.sciacca@regione.sicilia.it)

Finito di stampare nel mese di novembre 2010

Stampato con i fondi del Progetto Frantoi in Festa 2010



## Regione Siciliana

Assessorato delle Risorse Agricole e Alimentari

# L'ABC...e D

dell'Olio Extra Vergine di Oliva



vademecum del consumatore

Vademecum Consumer

Conoscere e Scegliere Meglio

to know and choose better the extra virgin olive oil

## What is the birthplace of the olive tree?

According to most reliable reports, olive trees would come from **Asia Minor** between the **Armenian acrocoro, Turkestan** and the **Pamir**, from where it spread to Sicily at the beginning of the sixth century BC by the Phoenicians and the Greeks and the Mediterranean peoples who traded along the coast.

## Which climate favors the olive tree?

The olive tree is grown traditionally in the **Mediterranean** between **30° and 45° north parallel** and can therefore live under the same latitudes in the **South**. It suited very well to warm-temperate climate, while the cold can cause death (**-8°C**) can stand up to the limits of the desert, but the excessive heat and drought reduces productivity and can be lethal.

## In which countries is grown mainly olive trees?

In the world are grown nearly a billion olive trees on about 11 eleven million hectares, of these 95% are in the Mediterranean area. The major producers are in the order: Spain, **Italy**, Greece, Tunisia, Turkey, Syria. Smaller mediterranean producers or traditional are: Algeria, Palestine, Lebanon, Israel, Iran, Croatia, Libya.

## In addition to the Mediterranean what are the other countries where the olive tree is cultivated today?

Today, the olive tree is also grown in Argentina, Chile, Mexico, United States of America (California), Australia, South Africa.

## How old can live an olive tree?

The olive tree is a plant long-lived and in good weather can reach and exceed even the thousand years (monumental Olives).

## Qual è il luogo d'origine dell'ulivo?

Secondo le notizie più accreditate l'ulivo proverebbe dall'**Asia Minore** tra l'**acro-corpo armeno**, il **Turkestan** e il **Pamir**, da dove si è diffuso fino in Sicilia ad iniziare dal VI secolo a.C. ad opera dei Fenici e dei Greci e dei popoli del Mediterraneo che commerciavano lungo le sue coste.

## Quale clima predilige la gianta dell'ulivo?

L'ulivo si coltiva tradizionalmente nel **bacino del Mediterraneo** tra il **30° e il 45° parallelo Nord** e può vivere quindi anche alle stesse latitudini dell'**emisfero Sud**. Si adatta bene al clima temperato-calido, mentre il freddo può causarne la morte (**-8°C**); può resistere fino ai limiti del deserto, ma il calore eccessivo e la siccità ne riducono la produttività e possono essere letali.

## In quali paesi si coltiva maggiormente l'ulivo?

Nel mondo si coltivano quasi un miliardo di ulivi su circa undici milioni di ettari, di questi il 95% ricade nell'area mediterranea. I principali produttori nell'ordine sono: Spagna, **Italia**, Grecia, Tunisia, Turchia, Siria. Produttori minori mediterranei o tradizionali sono: Algeria, Palestina, Libano, Israele, Iran, Croazia, Libia.

## Oltre al bacino del Mediterraneo in quali altri Paesi si coltiva oggi l'ulivo?

Oggi l'ulivo si coltiva anche in Argentina, Cile, Messico, Stati Uniti d'America (California), Australia, Sud Africa.

## Quanti anni può vivere un ulivo?

L'olivo è una pianta molto longeva che in condizioni climatiche favorevoli può raggiungere e superare anche i mille anni (*Ulivii monumentali*).

## *What are the Italian regions that produce the most olive oil?*

Italy produces about **550 000 ton.** of olive oil and is the second largest in the world after Spain. The main Italian regions producing in the order are: Calabria, Puglia, **Sicily**, Campania, Lazio, Abruzzo, Tuscany, Umbria, Sardinia.

## *How to recognize an olive tree?*

The olive tree (scientific name *Olea europaea*) is an evergreen plant of the family Oleaceae. Its leaves are elliptical-lanceolate in green color on the upper side and silvery green, tending to white at the bottom. The trunk, gray or dark gray, is smooth when young, becomes wrinkled and twisted with each passing year.

## *The olives are all the same or may even be of different types?*

The olives are similar but are not all equal. There is talk of cultivars or varieties to indicate plants with genetic and morphological characteristics (shape, form and size) that produce several different oils and olives.

## *How many cultivars or varieties of olive trees are described in Sicily?*

Up till now were found 25 varieties, but it is estimated that many more have yet to be described. Some are widespread, other less cultivated, and each of these cultivars are obtained oils with different organoleptic and nutritional characteristics.

## *What are the most common cultivars in Sicily?*

The cultivars grown in Sicily are eight: the Biancolilla the Messinese Ogliarola, Cerasuola, Nocellara Belice, La Moresca, Nocellara Etna, the Santagatense and Tonda iblea.

## *Quali sono le regioni italiane in cui si produce più olio di oliva?*

L'Italia produce **550 mila tonnellate** circa di olio di oliva ed è il secondo produttore al mondo dopo la Spagna. Le principali regioni italiane produttrici nell'ordine sono: Calabria, Puglia, **Sicilia**, Campania, Lazio, Abruzzo, Toscana, Umbria, Sardegna.

## *Come si riconosce una gianta di ulivo?*

L'ulivo (nome scientifico *Olea europaea*) è una pianta sempreverde della famiglia delle Oleaceae. Ha foglie ellittico-lanceolate di colore verde nella pagina superiore e verde argentato, tendente al bianco, nella parte inferiore. Il tronco, di colore grigio o grigio scuro, è liscio da giovane, diventa rugoso e contorto con il passare degli anni.

## *Le olive sono tutte uguali o possono essere anche di diverso tipo?*

Le olive sono simili ma non sono tutte uguali. Si parla di cultivar o varietà per indicare piante con caratteristiche genetiche e morfologiche (portamento, forma e dimensione) diverse che producono olive e oli differenti.

## *Quante sono le cultivar o varietà di olivo finora descritte in Sicilia?*

Finora sono state trovate 25 varietà certe, ma si stima che molte altre devono ancora essere descritte. Alcune sono molto diffuse, altre meno coltivate, e da ognuna di queste cultivar si ottengono oli con caratteristiche organolettiche e nutritizionali diverse.

## *Quali sono le cultivar più diffuse in Sicilia?*

Le cultivar più coltivate in Sicilia sono otto: la Biancolilla, l'Ogliarola messinese, la Cerasuola, la Nocellara del Belice, la Moresca, la Nocellara etnea, la Santagatense e la Tonda iblea.

## What are the names of the olive fruit?

The fruit of the olive are known drupe and are made of skin, pulp (containing oil) and stone, the wooden part that holds the seed. Their shape can be spherical, ovoid or ellipsoid, sometimes asymmetrical, whose weight can vary from 1 to 6 grams depending on variety, cultural practices and climate trends.

## What's in the oil?

The mature olive is mainly composed of water (40-50%), oil (15-36%), nitrogen content, ie, proteins (1.5-2%), non-nitrogenous compounds (18-24%), fiber Crude (5-8%), ash (1-2%). In the olive oil we find the fats olive oil substance (oil), but also many substances that are formed during the milling that make up the so-called unsaponifiable fraction.

## How to get the olive oil starting from olive trees?

In the tradition the olive oil is obtained by simply pressing the pulp of olives which we extract the oil must (water and oil) separated from the solids (skins, core and pulp residues). In the past the oil was separated from the water when surfacing, today with the centrifuge. The new systems are based on centrifugal separation (the difference of specific gravity) of oil, water and solid part. To directly obtain from olive oils (virgin) do not ever use chemicals.

## What distinguishes a virgin olive oil from a seed oil?

The difference that everyone can appreciate in virgin olive oil is the **fruttato**, that is a smell that is reminiscent of the olive, and the feelings of **bitterness** and **pungency**, which are absent in seed oils that are low odor and flavor.

## Come si chiamano i frutti dell'olivo?

I frutti dell'olivo si chiamano drupe e sono quindi costituiti da buccia, polpa (contenente l'olio) e nocciole, la parte legnosa che racchiude il seme. La loro forma può essere globosa, ellissoidale o ovoidale, a volte asimmetrico, il cui peso può variare dai 1 ai 6 grammi in relazione alla varietà, alla tecnica colturale e all'andamento climatico.

## Cosa contiene l'oliva?

L'oliva matura è composta essenzialmente di acqua (40-50%), olio (15-36%), sostanze azotate, ovvero, proteine (1,5-2%), composti non azotati (18-24%), fibra grezza (5-8%), ceneri (1-2%). Nell'olio ritroveremo le sostanze grasse dell'oliva (l'olio), ma anche molte sostanze che si formano durante la molitura che vanno a costituire la frazione cosiddetta insaponificabile.

## Come si ottiene l'olio partendo dall'oliva?

Nella tradizione l'olio si ottiene dalla semplice spremitura della pasta di olive da cui si estrae il mosto oleoso (acqua e olio) separato dalla parte solida (bucce, residui di polpa e nocciole).

Una volta l'olio si separava dall'acqua per affioramento, oggi con la centrifuga. I nuovi sistemi si basano sempre di più sulla separazione per differenza di peso specifico tra olio, acqua e parte solida (centrifugazione). Per ottenere oli direttamente dalla olive (oli vergini) non si usano mai mezzi chimici.

## Cosa fa distinguere un olio vergine di oliva da un olio di semi?

La differenza che tutti possono apprezzare nell'olio vergine di oliva è il **fruttato**, ovvero l'odore che ricorda l'oliva, e le sensazioni di **amaro** e **piccante**, assenti negli oli di semi che sono invece senza odore e sapore.

## What are the advantages of an olive oil made from olives?

Olive oil which is obtained directly from olives is classified as **extra virgin** (the best) and **virgin** (with minor defects). These two types of oil have many nutritional advantages and "nutraceutici": a few saturated fatty acids (typical of butter, lard, margarine, palm oil), best value for human health, including **monounsaturated and polyunsaturated fatty acids** (MUFA / PUFA), **antioxidants** substances (phenolic compounds, hydrocarbons (such as "squalene"), tocopherols (especially tocopherol and vitamin E), good content of sterols, which are important for cholesterol. The extra virgin olive oil is considered the best fat food.

## There is a difference between extra virgin olive oil and olive oil?

The **extra virgin olive oil** is made from olives with simple mechanical processes.

**Olive oil** is obtained by **lamp oil** refined (non edible). The refining is a chemical process that removes most of the oil "nutraceutical" properties with odors (good and bad).

## There is a difference between olive oil and olive pomace oil?

By Industrial refining virgin oil is obtained the oil **refined olive oil**. The second type of oil is chemically extracted from the **pomace** (waste processing of the olives) and the subsequent refining. Both types of edible oils become refined by adding a small amount of virgin olive oil.

## The high-quality oils have a low acidity?

It's true! But to protect the consumer, the law stipulates that in the olive oil we must perceive the fruity and not have defects also must comply with many other quality parameters.

## Quali sono i pregi di un olio ottenuto dalle olive?

L'olio di oliva ottenuto direttamente dalla olive si classifica in **extra vergine** (il migliore) e **vergine** (con leggeri difetti). Questi due tipi di olio hanno molti pregi nutrizionali e nutraceutici: pochi acidi grassi saturi (tipici di burro, strutto, margarina, olio di palma), miglior rapporto, per la salute umana, tra acidi **grassi monoinsaturi** e **polinsaturi** (MUFA/PUFA), contenuto di sostanze **antiossidanti** (composti fenolici, idrocarburi (tra cui lo squalene), tocoferoli (in particolare tocoferolo e vitamina E), buon contenuto di steroli, importanti per la colesterolemia. L'extra vergine di oliva è considerato il miglior grasso alimentare.

## C'è differenza tra Polio extra vergine di oliva e Polio di oliva?

L'**olio extra vergine di oliva** è ottenuto dalle olive con semplici processi meccanici. L'**olio di oliva** si ottiene dagli **oli lampanti** (non commestibili) raffinati.

La raffinazione è un procedimento chimico che toglie all'olio gran parte delle proprietà nutraceutiche assieme agli odori (buoni e cattivi).

## C'è differenza tra Polio di oliva e Polio di salsa di olive?

Dalla raffinazione industriale dell'olio vergine lampante si ottiene l'**olio raffinato di oliva**. Il secondo tipo di olio si estrae chimicamente dalle **sanse** (scarto di lavorazione delle olive) e dalla successiva raffinazione. Entrambe le categorie di oli raffinati diventano commestibili per aggiunta di una piccola quantità di olio vergine di oliva.

## Gli oli di alta qualità hanno una bassa acidità?

È vero! Ma per tutelare il consumatore la legge stabilisce che nell'olio si deve percepire il fruttato e non deve avere difetti; inoltre deve essere conforme a numerosi altri parametri di qualità.

## The quality of extra virgin olive oil is determined by acidity?

The low level of acidity is the most important factor in quality of extra virgin olive oil. The law states that do not exceed 0.8% of free acidity, expressed as oleic acid. Oils of excellence may be less than 0.1%. The acidity is not perceived on tasting, but only with the chemical analysis.

## The high-quality oil is just obtained by cold production?

The oil quality depends on the processing temperature that should be neither too high nor too low. The producer can write the label "first cold pressed" or "cold pressed" only if the treatment was performed in less than 27° C.

## What is the "unsaponifiable" oil?

In the tradition of the soap was obtained by combining the oil or the oily deposit with potash or simply ash (potassium hydroxide). The saponifiable part of the oil or the fat part of it, is about 98-99%. The small remaining part defines unsaponifiable matter (because they do not combine to give the soap). This component consists of phenolic compounds, carotenoids, sterols, hydrocarbons, etc ...

## It is true that between dietary fat, the extra-virgin olive oil is the least used? Why?

The amount of extra virgin olive oil that is produced in the world would be insufficient to meet the requirements of fats humanity. In addition, most of the world population is not rich enough to buy it, or does not know the nutritional quality and organoleptic the Extra virgin.

## La qualità dell'olio extra vergine di oliva è determinata dall'acidità?

Il basso livello di acidità è il fattore qualitativo più importante dell'olio extra vergine di oliva. La legge stabilisce che non deve superare lo 0,8% di acidità libera espressa in acido oleico. Negli oli di eccellenza può essere inferiore a 0,1%. L'acidità non si percepisce all'assaggio, ma solo con l'analisi chimica.

## L'olio di qualità è solo quello ottenuto a freddo?

La qualità dell'olio dipende anche dalla temperatura di lavorazione che non deve essere né troppo alta né troppo bassa. Il produttore può scrivere nell'etichetta "prima spremitura a freddo" o "estratto a freddo" solo se la lavorazione è stata eseguita a meno di 27°C.

## Cos'è la frazione insaponificabile dell'olio?

Nella tradizione il sapone si otteneva mettendo assieme l'olio o la mordicia con la potassa o la semplice cenere (idrossido di potassio). La parte saponificabile o grassa dell'olio è di circa 98-99%. La piccola parte rimanente di definisce insaponificabile (proprio perché non si combina per dare il sapone). Questa componente è costituita da composti fenolici, carotenoidi, steroli, idrocarburi, etc...

## È vero che tra i grassi alimentari l'extra vergine di oliva è quello meno utilizzato? Perché?

La quantità di olio extra vergine di oliva che si produce nel mondo sarebbe insufficiente a soddisfare il fabbisogno di grassi alimentari dell'umanità. Inoltre, la gran parte della popolazione mondiale non è abbastanza ricca per poterlo comprare, oppure, non conosce le qualità nutrizionali e organolettiche dell'extra vergine.

it is true that the quality of oil can also be discovered and smelling it taste?

The organoleptic and sensory characteristics of olive oil are the basis of its classification in **virgin**, **extra virgin** or **lamp oil**. It was therefore devised a scientific method for analyzing sensory: the *Panel test*.

### What then is the *Panel test*?

It is an analysis that takes place in a tasting room where 8-12 experienced tasters, using a specific glass of dark glass, in a climate-controlled environment, and they express an opinion on the **merits** and **defects** of virgin olive oil. The individual opinions (subjective) will then be processed to obtain the objective result of the entire group of tasters, that is, by the *Panel*.

There is a common vocabulary to talk about the smells and taste of olive oil?

When talking about the **merits** (fruity olive oil, bitter, pungent) and **defects** (rancid, winey, heating-oil sludge, water of vegetation, ie.) of the olive oil, as well as other products, We have to agree to the terms used to describe a feeling : a common language, that is, a **specific vocabulary**. The method of sensory analysis also provides the words to define strengths and weaknesses of virgin olive oil.

The fats substances (oils or fats), grow old or go rancid over time, so even the extra virgin olive oil too, why?

The aging of the fats is inevitable and determines the appearance, more or less quickly, of the defect of rancid and influenced by oxygen (even air), light, storage temperature and the amount of antioxidants may be contained. The rancid appear to be delayed if the antioxidant content, typical of virgin olive oils, is higher.

È vero che la qualità di un olio si può conoscere anche odorandolo e assaggiandolo?

Le caratteristiche organolettiche o sensoriali dell'olio da olive sono alla base della sua classificazione in **extravergine**, **vergine** o **lampante**. È stato quindi messo a punto un metodo scientifico per l'analisi sensoriale: il *Panel test*.

### Cos'è quindi il *Panel test*?

È l'analisi che si svolge in una sala d'assaggio dove 8-12 assaggiatori esperti utilizzando uno specifico bicchiere di vetro scuro, in ambiente climaticamente controllato, esprimono un giudizio sui **pregi** e sugli eventuali **difetti** dell'olio vergine di oliva. I singoli giudizi (soggettivi) saranno poi elaborati per ottenere il risultato oggettivo dell'intero gruppo di assaggiatori, ovvero, dal *Panel*.

Esiste un vocabolario comune per parlare delle sensazioni olfattive e gustative dell'olio di oliva?

Quando di parla di **pregi** (fruttato di oliva, amaro, piccante) e **difetti** (rancido, avvinato, riscaldo-morchia, acqua di vegetazione, ecetera) dell'olio, come di altri prodotti, bisogna concordare sui termini da usare per identificare una sensazione: un linguaggio comune, ovvero, un **vocabolario specifico**. Il metodo di analisi sensoriale stabilisce anche i termini per definire pregi e difetti dell'olio vergine di oliva.

### Perché l'olio extra vergine di oliva invecchia?

L'invecchiamento dei grassi è inevitabile e determina la comparsa più o meno rapida del difetto di rancido, su cui influiscono l'ossigeno (anche quello dell'aria), la luce, la temperatura di conservazione e la quantità di sostanze antiossidanti eventualmente contenute. Il rancido tarderà a comparire se il contenuto di antiossidanti, tipici degli oli vergini di oliva, è più alto.

## What are the secrets to store oil for a longer time in good condition?

The oil, in 2-3 months after milling, should be racked 1-2 times to separate it from the deposits of particles of pulp, skins, vegetation water, which in case of fermentation may give the typical defects of vegetation water and sludge. During storage should be minimized contact with air and light and the ambient temperature should be kept constantly on 14-15° C.

## What are the sensory characteristics that can make us judge a genuine olive oil and good quality?

The decision on taste and flavor of an oil, to be considered good, it is very subjective. But it may take a few simple indicators that can sometimes express authenticity and quality, such as: the olfactory perception of green or ripe fruit, the taste perception of bitter and pungent (more or less intense), and even a fog typical of the new olive oils.

## How important is the label of the olive oil?

The label is the only link between the pre-packaged product and the consumer. Provides mandatory information on the quality of goods (for example extra virgin olive oil, olive oil, pomace olive oil), the amount we buy (in liters), the packager and the preferred date of consumption. Any other information permitted by law may give useful but not sufficient to ensure the quality of the product.

## The extra virgin olive oil is heavier than seed oils?

The old cliché, still in use, to say that olive oil, in general, is "heavier" oil of the seeds oils is to deny. If we talk about all the calories or fat oils provide the body about 9 kcal per gram, without substantial differences. If you want to say that the extra virgin olive oil for the fruity and the eventual bitter and spicy is more strong, this is true. But these are the great and noble characteristics of the Extra Virgin olive oil, taste and health.

## Quali sono i segreti per conservare l'olio per più lungo tempo?

L'olio, nei 2-3 mesi successivi la molitura, va travasato 1-2 volte per separarlo dai depositi di particelle di polpa, bucce, acqua di vegetazione che in caso di fermentazione possono dare i tipici difetti di acqua di vegetazione e mordacia. Durante la conservazione va ridotto al minimo il contatto con l'aria e la luce e la temperatura ambiente dovrebbe essere mantenuta costantemente sui 14-15° C.

## Quali sono i caratteri sensoriali che ci possono far giudicare un olio genuino e di buona qualità?

Il giudizio sul gusto e il sapore di un olio, per essere considerato buono, è molto soggettivo. Ma si possono assumere pochi semplici indicatori che possono talvolta esprimere genuinità e qualità, quali ad esempio: la percezione olfattiva di fruttato verde o maturo, la percezione gustativa di amaro e piccante (più o meno intenso) e, anche, una velatura tipica degli oli giovani.

## Quanto è importante l'etichetta dell'olio?

L'etichetta è l'unico collegamento tra il prodotto preconfezionato e il consumatore. Dà informazioni obbligatorie sulla qualità merceologica (es. olio extra vergine di oliva, olio di oliva, olio di sansa di olive), sulla quantità che stiamo acquistando (in litri), sul confezionatore e sulla data di preferibile consumo. Ogni altra notizia consentita per legge può dare indicazioni utili ma non tali da garantire il livello qualitativo del prodotto.

## L'olio di oliva è più pesante degli oli di semi?

Il vecchio luogo comune, ancora in uso, di dire che l'olio di oliva, in generale, è più "pesante" degli oli di semi è da smentire. Se parliamo di apporto calorico tutti i grassi o oli alimentari forniscono all'organismo 9 kcal circa per grammo, senza sostanziali differenze. Se invece si vuole dire che l'olio extra vergine di oliva per l'odore fruttato e l'eventuale amaro e piccante è più inteso, ciò è vero. Ma queste sono le grandi e nobili caratteristiche dell'extra vergine, gusto e salute.



## CONSIGLI / ADVICE

Il vero e il falso dell'olio extra vergine  
*The real and the fake of the extra-virgin olive oil*

Olio e cucina  
*Oil and cooking*

Come si assaggia l'olio  
*How to taste olive oil*

Olio da olive e salute  
*Olive oil and health*

## THE REAL AND THE FAKE OF THE EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

**FALSE**

**The extra virgin olive oil is more fattening than the seed oil.**

All oils contain the same amount of fat and make 9 k / cal per gram. The extra virgin olive oil is no more calories than seed oil , rather, because it is more flavorful it can use less.

**FALSE**

**The extra virgin olive oil is less digestible than seed oils.**

The extra virgin olive oil is the most digestible among dietary fat and does not conflict, in fact, is recommended for children and the old person.

**TRUE**

**The extra virgin olive oil is a natural food and therefore can be consumed as it is.**

The extra virgin olive oil is obtained by simple separation from the water of vegetation from the oil without chemical treatments or other industrial processes.

**FALSE**

**All fats of vegetable origin are similar in terms of nutrition.**

The oil palm and coconut, generally indicated on the label as "vegetable fats", are rich in saturated fatty acids contraindicated for proper nutrition because they produce the same effect as those of animal origin, affecting blood cholesterol. The seed oils are obtained, for the most part, with the chemical extraction and are too rich in polyunsaturated fatty acids and therefore more easily oxidized. Therefore, the generic term "vegetable fats" does not ensure the nutritional quality of the product.

## IL VERO E IL FALSO DELL'OLIO EXTRA VERGINE

**L'olio extra vergine di oliva fa ingrassare di più rispetto a quello di semi.**

Tutti gli oli contengono la stessa quantità di grassi e apportano 9 k/cal per grammo. L'olio extra vergine di oliva non è più calorico di quello di semi, anzi, poiché risulta più saporito se ne può usare di meno.

**FALSO**

**L'olio extra vergine di oliva è meno digeribile degli oli di semi.**

L'olio extra vergine di oliva è il più digeribile fra i grassi alimentari e non ha controindicazioni; infatti, è consigliato per i bambini e gli anziani.

**FALSO**

**L'olio extra vergine di oliva è un alimento naturale e pertanto può essere consumato tal quale.**

L'olio extra vergine di oliva si ottiene per semplice separazione dell'acqua di vegetazione dall'olio senza trattamenti chimici o altri trattamenti industriali.

**VERO**

**Tutti i grassi di origine vegetale sono simili dal punto di vista nutrizionale.**

L'olio di palma e di cocco, indicati in etichetta genericamente come "grassi vegetali", sono ricchi di acidi grassi saturi controindicati per la corretta alimentazione perché producono lo stesso effetto di quelli di origine animale, influenzando la colesterolemia. Gli oli di semi si ottengono, in massima parte, con l'estrazione chimica e sono troppo ricchi di acidi grassi polinsaturi e quindi più facilmente ossidabili. Pertanto la generica dicitura "grassi vegetali" non garantisce la qualità nutrizionale del prodotto.

**FALSO**

**FALSE**

**Margarine is lighter than butter.**

Margarine, obtained mainly from vegetable oils, are obtained mainly for "hydrogenated" or emulsion with water. Generally, there are fats that are not very digestible and have an impact on atherosclerotic processes, sometimes as most of the butter.

**TRUE**

**The extra virgin olive oil is suitable for frying.**

The extra virgin olive oil is more resistant to high temperatures than other vegetable fats, particularly if the content is high in phenolic compounds.

**FALSE**

**The extra virgin olive oil just pressed and placed in containers must not be sealed, but left in contact with the air for a few days, because it "ferment."**

The extra virgin olive oil just pressed is considered a food ready to eat. Exposure to oxygen of the air accelerates rancidity.

**TRUE**

**The extra virgin olive oil to keep as long as possible its quality must be kept in containers which do not allow light through, and possibly at low temperatures and away from heat sources.**

To maintain good and as long as possible the nutritional and organoleptic quality of extra virgin olive oil as well as reducing contact with air, it is necessary to prevent exposure to light can accelerate the oxidation (rancidity).

**FALSO**

**La margarina è più leggera del burro.**

Le margarine, ottenute soprattutto da oli vegetali, si ottengono prevalentemente per "idrogenazione" o per emulsione con l'acqua. In generale sono grassi poco digeribili che influiscono sui processi arteriosclerotici, come e più del burro.

**VERO**

**L'olio extra vergine di oliva è adatto per la frittura.**

L'olio extra vergine di oliva resiste meglio alle alte temperature rispetto agli altri grassi vegetali, soprattutto, se il contenuto in sostanze fenoliche è alto.

**FALSO**

**L'olio extra vergine di oliva appena franto e riposto nei contenitori non deve essere tappato, ma lasciato a contatto con l'aria per qualche giorno, perché "fermenta".**

L'olio extra vergine di oliva appena franto è da considerarsi un alimento pronto per essere consumato. L'esposizione all'ossigeno dell'aria accelera l'irrancidimento.

**VERO**

**L'olio extra vergine di oliva per mantenere il più a lungo possibile le sue caratteristiche qualitative deve essere conservato in recipienti che non lascino filtrare la luce e possibilmente a temperature basse e lontano da fonti di calore.**

Per conservare bene e il più a lungo possibile le qualità nutrizionali e organolettiche dell'olio extra vergine di oliva, oltre a ridurre il contatto dell'olio con l'aria, occorre evitare la sua esposizione alla luce che può accelerarne l'ossidazione (irrancidimento).

**FALSE**

**The quality of extra virgin olive oil is determined only by natural factors (land, climate, cultivar).**

Cultivation practices, including the choice of the best time to harvest, timing and methods of storage in mill, mining technology and methods of preservation are factors determined by the man who directly influence the organoleptic characteristics of oil and therefore the quality.

**FALSE**

**The bitterness is a negative characteristic that especially young extra virgin olive oils.**

The bitter taste is characteristic of oil from olive green or just turning color, especially more intense in some varieties of olives and is due to the presence of phenolic compounds, particularly the oleuropeina. The perception of bitterness, however, is the sign of high quality nutritional and nutraceutical and greater resistance to rancidity.

**FALSE**

**The hot oil because it is a negative characteristic "pinch in the throat."**

This character is related to sensory beneficial presence of phenolic compounds, as for the bitter, and is more intense in the oils obtained from olives that are less mature or certain choices in the processing mill.

**FALSE**

**The acidity of the oil is perceived by the taste.**

The acidity is not perceptible at the level of taste, but only through chemical analysis and represents the percentage of free oleic acid.

**La qualità dell'olio extra vergine di oliva è determinata solamente dai fattori naturali (terreno, clima, cultivar).**

Le pratiche culturali, compresa la scelta del momento più adatto alla raccolta, i tempi e i metodi di stoccaggio in frantoio, la tecnologia di estrazione e le modalità di conservazione sono fattori determinati dall'uomo che influenzano direttamente i caratteri organolettici dell'olio e quindi la qualità.

**FALSO**

**L'amaro è una caratteristica negativa che hanno soprattutto gli oli di oliva extra vergini giovani.**

L'amaro è un sapore caratteristico dell'olio ottenuto da olive verdi o appena inviate, più intenso soprattutto in alcune varietà di olive ed è dovuto alla presenza dei composti fenolici, in particolare l'oleuropeina. La percezione di amaro è però indice di alta qualità nutrizionale e nutraceutica e di maggiore resistenza all'irrancidimento.

**FALSO**

**Il piccante è una caratteristica negativa dell'olio perché "pizzica in gola".**

Questo carattere sensoriale è legato alla presenza benefica dei composti fenolici, come per l'amaro, ed è più intenso negli oli ottenuti da olive meno mature o da talune scelte nella lavorazione di frantoio.

**FALSO**

**L'acidità dell'olio viene percepita con il gusto.**

L'acidità non è percepibile a livello gustativo, ma solo attraverso un'analisi chimica e rappresenta la percentuale di acido oleico libero.

**FALSO**

## OIL AND COOKING

The extra virgin olive oil is considered the most balanced dietary fat from the nutritional point of view. It is used as a condiment, and in the Mediterranean tradition, as a means of cooking (frying).

In The Sicilian cuisine, olive oil is the element that make wonderful simple food of the earth and the sea and it is crucial to enhance the characteristics of legumes, fresh vegetables and fish. At the same time can "ruin" irretrievably course even precious if we match in the wrong way or with superficiality, worse if we use the one poor and defective.

Imagine the effect of a good extra virgin olive oil from fresh fruit, with hints of green tomato fading in scent of freshly cut grass with a pleasant bitter and spicy on salad or on fresh grilled fish. Imagine, then, to flood the same foods with a "fine" peanut oil, or rather not imagine, with lacked oil. Since we imagine we do not want to draw conclusions.

26

We often hear of biodiversity: Sicily has perhaps the widest variety of heritage trees in the Mediterranean. Twenty-five varieties found that are associated with many other genotypes little-known, used to produce oils with different shades of sensory always unique. Variability of sensory (smell, taste) of oil that means, above all, adaptability to the traditional and innovative cuisine to exploit raw or in cooking, from appetizers to desserts.

The variability, strength the Extra virgin Sicilian oil, originates in the territory as a result of climatic conditions and human action. On its is based many dishes, the result of unique ingredients generated in the area by the many cultures that have crossed. The extra virgin, increasingly the cornerstone of proper nutrition is the most important element on which to focus the restaurant business by the Charter of oils as for other products, offers customers to provide olfactory-gustatory emotions.

## OLIO E CUCINA

L'olio extra vergine di oliva è considerato il grasso alimentare più equilibrato dal punto di vista nutrizionale. È utilizzato come condimento e, nella tradizione mediterranea, come mezzo di cottura (frittura).

Nella gastronomia siciliana l'olio di oliva è l'elemento che magnifica gli alimenti semplici della terra e del mare ed è determinante per esaltare le caratteristiche dei legumi, delle verdure, del pesce. Nel contempo può "rovinare" irrimediabilmente piatti anche pregiati se lo abbiniamo in modo sbagliato o superficiale, peggio se utilizziamo quello scadente e difettato.

Proviamo a immaginare l'effetto di un buon olio extra vergine di oliva dal fruttato fresco, con percezioni di pomodoro verde che sfumano in sentori di erba appena tagliata con piacevoli note di amaro e piccante sull' insalata o sul pesce fresco alla griglia. Immaginare, poi, di inondare gli stessi cibi con un "pregiato" olio di arachidi o, meglio non immaginarlo, con olio difettato. Siccome immaginiamo non vogliamo trarre conclusioni.

Si sente spesso parlare di biodiversità: la Sicilia possiede forse il più vasto patrimonio varietale di olivi del Mediterraneo. Venticinque varietà accertate a cui si associano molti altri genotipi, poco conosciuti, da cui si ottengono oli sempre diversi con sfumature sensoriali uniche. Variabilità sensoriale (olfatto-gustativa) degli oli che vuol dire, soprattutto, adattabilità alla gastronomia tradizionale e innovativa da sfruttare a crudo o in cottura, dall'antipasto al dolce.

La variabilità, punto di forza dell'extra vergine siciliano, si origina nel territorio per effetto delle condizioni pedoclimatiche e dell'azione dell'uomo. Su di essa si fondono i suoi mille piatti, frutto di ingredienti unici generati nel territorio dalle molteplici culture che l'hanno attraversata.

L'extra vergine, sempre di più il cardine della corretta alimentazione, è l'elemento più importante su cui incentrare l'attività di ristorazione mediante la Carta degli oli che come per altri prodotti si propone al cliente per offrire emozioni olfatto-gustative.

27

## HOW TO TASTE OLIVE OIL

Tasting an oil or any other product means to perform a sensory evaluation camp. The first evaluation is to do the analysis smelling. It pour, therefore, a tablespoon of oil in a tulip dark glass in the "official" samples or in a small plastic glass if you taste out of the lab, for example at home. The glass will be heated with the palm of your hand to free aromatic compounds and to ensure that these were not spread, you can use your other hand as a lid to keep them. After a few minutes approaching the glass to the nose held up the hand, which served as cover to breathe slowly and deeply to sense smells. They get so involved our primordial ability to discriminate different sensations between those pleasant from those unpleasant that we have already defined as strengths and weaknesses.

We will continue with the tasting itself, that is, it will lead to the mouth a little sip of oil to give the retro nasal olfactory evaluation (or indirect). The drop of oil will slowly go through the whole surface of the tongue (stripping), which due to the heat and allow of the saliva permit to confirm what we have perceived in the nose but also new addition to any unpleasant or pleasant sensations of bitter, spicy or sweet.

In the sampling Training the visual analysis is not considered because it may mislead the judge or expert taster, so the glass used is of dark glass. However, the color of the oil may have an important meaning for the consumer as it can provide information on the authenticity of the product.

28

## COME SI ASSAGGIA L'OLIO

Assaggiare un olio o un qualsiasi altro prodotto significa eseguire una valutazione organolettica o sensoriale. La prima valutazione da fare è l'analisi olfattiva diretta. Si versa perciò un cucchiaio di olio in un tulipano di vetro scuro negli assaggi "ufficiali" o in un piccolo bicchiere di materiale plastico se assaggiamo fuori dal laboratorio, ad esempio a casa. Il bicchiere dovrà essere scaldata col palmo della mano allo scopo di liberare i composti aromatici e per evitare che questi si disperdano si può usare l'altra mano come coperchio per trattenerli. Dopo qualche minuto si avvicina il bicchiere al naso sollevando la mano che fungeva da coperchio per inspirare lentamente e profondamente per percepire le sensazioni olfattive. Si mettono così in gioco le nostre primordiali capacità di distinguere le sensazioni gradevoli da quelle sgradevoli che abbiamo già definito come pregi e difetti.

Si proseguirà con l'assaggio vero e proprio, ovvero, si porterà alla bocca un piccolo sorso di olio per eseguire la valutazione olfattiva retro nasale (o indiretta). Il sorso di olio dovrà attraversare lentamente tutta la superficie della lingua (strippaggio), che per effetto del calore e della saliva consentirà di confermare ciò che abbiamo percepito al naso ma anche nuove sensazioni gradevoli o sgradevoli oltre all'eventuale amaro, piccante o dolce.

Nell'assaggio professionale l'analisi visiva non è presa in considerazione perché può indurre in errore il giudice o assaggiatore esperto, per questo motivo il bicchiere utilizzato è di vetro scuro. Tuttavia, il colore dell'olio può avere per il consumatore un importante significato in quanto può fornire indicazioni sulla genuinità del prodotto.

29

## OLIVE OIL AND HEALTH

Fats are among the nutrients essential for human nutrition. Their chemical quality, with quantity, may determine the onset of major diseases related to dietary habits and lifestyles. According to the most current scientific information about 30% of daily caloric requirement should come from fats.

The most interesting aspect in the recruitment of dietary fat, however, is represented by their chemical quality for the effects they have on health. Come into play as monounsaturated fatty acids, unsaturated or polyunsaturated and makes particular reference to the amount of oleic acid (monounsaturated) and the relationship with unsaturated fatty acids, with reference mark to the linoleic acid and linolenic acid, but even the minor components including phenolic compounds, tocopherols, sterols and triterpene hydrocarbons (squalene) that seems to be the most functional.

In this respect, not all fats are equal, and to understand the effects on cholesterol levels or the precursors of certain disease or circulatory system must observe the composition and performance during cooking.

Vegetable oils and soft margarines, for example contain mainly polyunsaturated fatty acids (linoleic, alpha-linolenic acid) that lowers LDL cholesterol, but it is very susceptible to oxidation, resulting in the formation of free radicals, promote cell aging and the onset of some degenerative diseases.

Olive oil contains mainly oleic acid that does not cause in humans an increase for the content of cholesterol; It is also more stable to attack by oxygen. In extra virgin olive oil are, moreover, the presence of minor components with important biological activities, such as alpha-tocopherol (vitamin E), carotenoids and some bio-phenols. These components play antioxidant activity likely to block the attack of oxygen and to inhibit the formation of free radicals.

The explanation of this richness in antioxidant extracted from olive oil is the fact that it, unlike other vegetable oils, derived from a fruit and the fruit is represent to man the main source of these protective substances.

30

## OLIO DA OLIVA E SALUTE

I grassi sono tra i principi nutritivi indispensabili per l'alimentazione umana. La loro qualità chimica, assieme alla quantità, può determinare l'insorgenza di importanti patologie correlate alle abitudini alimentari e agli stili di vita. Secondo le informazioni scientifiche più diffuse circa il 30% del fabbisogno calorico quotidiano dovrebbe provenire dalle sostanze grasse.

L'aspetto più interessante nell'assunzione dei grassi alimentari è però rappresentata dalla loro qualità chimica per gli effetti che essi producono sulla salute. Entrano così in gioco gli acidi grassi monoinsaturi, insaturi o polinsaturi e si fa particolare riferimento alla quantità di acido oleico (monoinsaturo) e al rapporto con gli acidi grassi insaturi, con segnato riferimento all'acido linoleico e linolenico; ma, anche ai componenti minori tra cui i composti fenolici, i tocoferoli, gli steroli e gli idrocarburi triterpenici (squalene) che sembra siano i più funzionali.

Sotto questo aspetto non tutti i grassi sono uguali e per capirne gli effetti sui livelli di colesterolo o sui precursori di talune patologie o sul sistema circolatorio bisogna osservarne la composizione e il comportamento in cottura.

Gli oli di semi e le margarine molli ad esempio contengono prevalentemente acidi grassi polinsaturi (linoleico, alfa-linoleico) che abbassano il colesterolo LDL, ma essendo molto sensibili all'ossidazione, con conseguente formazione di radicali liberi, favoriscono l'invecchiamento cellulare e l'insorgenza di alcune malattie degenerative. L'olio di oliva contiene prevalentemente acido oleico che non determina nell'uomo l'aumento dei contenuti di colesterolo; inoltre, è più stabile agli attacchi dell'ossigeno. Nell'olio extra vergine di oliva ci sono, per di più, la presenza di componenti minori dotati di importanti attività biologiche, quali l'alfa-tocoferolo (vitamina E), alcuni carotenoidi e bio-fenoli. Tali componenti svolgono attività antiossidante atta a bloccare l'attacco dell'ossigeno e ad inibire la formazione dei radicali liberi.

La spiegazione di questa ricchezza in antiossidanti dell'olio estratto dalle olive è data dal fatto che esso, a differenza degli altri oli vegetali, deriva da un frutto e la frutta rappresenta per l'uomo la fonte principale di queste sostanze protettive.

31