



Ovvero come imparare a riconoscere un Olio Extra Vergine d'Oliva di qualità assicurandosi di spendere sempre la giusta cifra.

**Ti consiglio di stampare subito questa Guida per una più agevole e rilassante lettura.**

Pubblicato da: Michele Ciccarelli  
Via Marconi, 55 - 86030 – Lupara (CB) Molise – Italy  
Tel/Fax 0874/741126  
[www.frantoiociccarelli.it](http://www.frantoiociccarelli.it)  
[info@frantoiociccarelli.it](mailto:info@frantoiociccarelli.it)

**2009 © Michele Ciccarelli. Non puoi vendere, non puoi distribuire gratuitamente, copiare e riprodurre questa guida in qualsiasi formato. Nessuna parte può essere riprodotta separatamente e distribuita senza il consenso del suo autore. All rights reserved.**

## Indice

<b>Introduzione .....</b>	<b>- 3 -</b>
<b>Lezione n. 1 – Conoscere l'extra vergine, l'importanza dell'assaggio .....</b>	<b>- 4 -</b>
<b>Lezione n. 2 – Pregi e difetti dell'olio extravergine d'oliva .....</b>	<b>- 6 -</b>
<b>Lezione n. 3 – L'assaggio fatto in casa .....</b>	<b>- 9 -</b>
<b>Lezione n. 4 – Come scegliere un ottimo "extra" .....</b>	<b>- 11 -</b>

## Introduzione

La presente Guida in 4 lezioni non ha la pretesa di esaurire tutti gli argomenti che sono correlati al mondo della degustazione dell'olio extravergine di oliva.

Ciononostante la guida è in grado di dare delle risposte semplici, immediate e concrete a chi ancora non ha alcuna cognizione sul tema o a chi vuole semplicemente essere maggiormente informato su quello che è l'alimento principe della dieta mediterranea.

Certamente questa guida può dare delle soluzioni a tutti coloro che vogliono affrontare con idee più chiare i futuri acquisti del prezioso prodotto, servendosi delle conoscenze di base per scegliere sempre il meglio o quantomeno di essere consapevoli di quello che offre il mercato.

Confido nell'utilità di questa guida e ringrazio fin d'ora tutti coloro che vorranno utilizzarla per la propria conoscenza.

**Cordiali saluti**

**Michele Ciccarelli**  
**Frantoio CICCARELLI**  
[info@frantoiociccarelli.it](mailto:info@frantoiociccarelli.it)  
[www.frantoiociccarelli.it](http://www.frantoiociccarelli.it)

## Lezione n. 1 – Conoscere l'extra vergine, l'importanza dell'assaggio.

Spesso ti trovi di fronte allo scaffale del tuo supermercato preferito con tante belle bottiglie, tutte molto invitanti, il tuo occhio corre immediatamente verso i prezzi più bassi, sei tentato perchè ti sembra un affare, però poi pensi che lo hai già fatto in passato e al ritorno a casa quell'olio è stato deludente,

allora ti sposti verso quelli che sembrano di fascia un po' più alta, ma costano troppo, pensi: ma questo sarà migliore o mi fanno solo pagare il marchio, la pubblicità o magari la bellezza della confezione?! Insomma spesso sei disorientato.

In tutti i campi, non solo alimentare, oggi si propongono anche prodotti a basso costo, infatti, con mezzi più o meno leciti, **qualunque cosa oggi può essere prodotta ad un costo più basso per essere poi venduta ad un prezzo più basso.**

La domanda che sorge spontanea a questo punto è:

**Devo necessariamente spendere una fortuna per comprare un'olio extra vergine di qualità?**

Leggendo questa miniguia scoprirai che non è così, e per questo sarà importante che tu impari **dove** e **come** fare l'acquisto e soprattutto a riconosce facilmente i pregi e i difetti dell'olio d'oliva.

A questo proposito la maggior parte dei consumatori, per risparmiare, utilizza un prodotto di basso prezzo per gli usi di cucina e magari un olio di pregio a crudo, mentre sarebbe opportuno utilizzare l'olio d'oliva di alta qualità **SEMPRE** e in ogni tipo di cucina (anche in frittura) se teniamo alla nostra salute, perché più di qualsiasi altro alimento l'olio è utilizzato ogni giorno e più d'ogni altro quello **di qualità è considerato un vero toccasana per l'organismo.**

L'olio Extra Vergine d'Oliva ha delle qualità eccezionali, quando si parla di un alimento a volte si è costretti a specificare bene cosa vuol dire buono e cosa vuol dire di qualità. Questo perchè si tende a identificare con la parola "buono" il significato di "qualità". Buono significa, nella maggior parte dei casi che piace, che è di proprio gusto, ma non sempre indica la qualità del prodotto.

Ogni individuo ha una propria scala di valori, ciò che per qualcuno può essere buono, per qualcun altro può non esserlo.

Ecco la classica frase che si sente, quando messi a confronto più campioni di olio si chiede di esprimere un'opinione in proposito: "Questo olio è buono, a differenza di

quest'altro che è acido perchè pizzica in gola e oltretutto è anche amaro". La medesima affermazione si sente, quando per ottemperare agli obblighi della nostra cucina tradizionale, ci si reca presso un frantoio per acquistare l'olio direttamente dal produttore.

Questo perché, vuoi per volontà degli Industriali che propendono più per l'abbattimento dei prezzi che alla qualità dell'olio, vuoi per i metodi tradizionali di raccolta a terra e stoccaggio lungo delle olive, si tende ancora ad avere sui mercati dell'olio che predilige il basso costo e non il gusto e la qualità.

## **Qualità dunque = capacità dell'olio di far bene alla salute.**

Quel leggero pizzicore e quell' amarognolo, sono invece sinonimo di alta qualità. Il motivo di tale affermazione è da ricercare in due fatti: il nostro corpo si deteriora ed invecchia per l'ossidazione delle cellule (radicali liberi), l'olio di oliva extravergine di qualità è un antiossidante naturale. Nei campioni di olio cosiddetto " pizzichino e amarognolo" riscontriamo un alto numero di polifenoli sinonimo di presenza di agenti antiossidanti, e questi aumentano se la raccolta è fatta anticipata con olive all'invaia in ambienti di collina dove abbiamo una buona escursione tra temperatura del giorno e della notte. (Anche nel vino succede all'incirca la stessa cosa).

**“Se però utilizzo per TUTTI gli usi l'olio extravergine di alta qualità, faccio sì bene alla mia salute, ma rischia di costarmi qualche migliaio di Euro all'anno, non è possibile!”**

### **Assolutamente no!**

Con l'olio a basso costo, essendo di largo consumo, il rivenditore si accontenta di guadagnare il 10/15%, sugli oli di qualità che invece si vendono molto meno si applica un ricarico (percentuale di guadagno del rivenditore) del 50/70% al prezzo di partenza già di per sé alto, questo per far sì che lo stesso spazio di scaffale di vendita ottenga gli stessi guadagni.

Basta rivolgersi DIRETTAMENTE dal produttore per avere immediatamente uno sconto del 30/40%, certo di solito ci sono quantità minime da acquistare e bisogna anticipare più soldi, ma Tu considera che stai facendo un **investimento** per la tua **salute**.

Naturalmente però qui entra in gioco il ruolo del consumatore che deve essere attento, informato e soprattutto imparare a **riconoscere l'olio di qualità attraverso l'assaggio**.

Non è necessario essere degli assaggiatori professionisti per apprezzare un buon olio extravergine di oliva, tuttavia senza avere le necessarie nozioni di tecnica di degustazione la valutazione del nostro olio potrebbe essere lasciata al semplice è buono o non è buono (giudizio della maggioranza dei consumatori) che non dice

assolutamente nulla, infatti, troppe volte un olio extravergine di qualità viene scambiato per uno scadente e viceversa.

## Lezione n. 2 – Pregi e difetti dell'olio extravergine di oliva.

Leggendo la prima lezione ti sarà sicuramente venuto in mente qualche dubbio sull'argomento che magari non avevi prima, adesso però devi sapere che esiste un metodo ufficiale per catalogare le caratteristiche organolettiche dell'olio extravergine di oliva.

Le prove ufficiali, infatti, sono eseguite da un panel (gruppo) di assaggiatori professionisti che dopo la degustazione assegnano all'olio singoli giudizi su ognuno degli attributi, siano essi positivi o negativi, un olio extravergine di oliva deve essere **privo di difetti** ed avere un punteggio complessivo degli attributi positivi pari o superiore a 6,5.

Come accennato nella prima lezione vedrai che troverai l'**amaro** e il **piccante** tra gli **attributi positivi**.

## VOCABOLARIO SPECIFICO PER L'OLIO D'OLIVA VERGINE

### Attributi positivi

#### **Fruttato**

Insieme delle sensazioni olfattive caratteristiche dell'olio, che dipendono dalla varietà delle olive, proveniente da frutti sani e freschi, verdi o maturi, percepito per via diretta o retronasale.

#### **Amaro**

Gusto *elementare* caratteristico dell'olio ottenuto da olive verdi o in fase di invaiatura, percepito dalle papille caliciformi, indica la presenza di polifenoli.

#### **Piccante**

Sensazione tattile di pizzicore caratteristica degli oli prodotti all'inizio della campagna, specie a partire da olive ancora verdi, percepita in tutta la cavità orale, e in particolare nella gola.

**Aspro**

sensazione caratteristica di alcuni oli che, all'assaggio, producono una reazione orale-tattile di astringenza.

**Erba**

flavor caratteristico di alcuni oli che ricorda l'erba appena tagliata.

**Fruttato verde**

Insieme delle sensazioni olfattive caratteristiche dell'olio, che dipende dalla varietà delle olive e ricorda i frutti verdi, proveniente da frutti verdi e sani, e percepito per via diretta e/o retronasale.

**Fruttato maturo**

Insieme delle sensazioni olfattive caratteristiche dell'olio, che dipende dalla varietà delle olive e ricorda i frutti maturi, e percepito per via diretta e/o retronasale.

**Equilibrato**

Olio che non presenta squilibrio tra L'amaro il piccante e il fruttato.

**Dolce**

Sapore gradevole dell'olio nel quale, senza essere esattamente zuccherino, non primeggiano gli attributi amaro, astringente e piccante.

**Attributi negativi****Riscaldo/Morchia**

Flavour caratteristico dell'olio ottenuto a partire da olive ammassate o depositate in condizioni che hanno favorito un forte sviluppo della fermentazione anaerobica, o flavour dell'olio rimasto in contatto con fanghi di decantazione in serbatoi o vasche, che abbiano anch'essi subito processi di fermentazione anaerobica.

**Muffa - umidità**

Flavour caratteristico dell'olio ottenuto da olive nelle quali si sono sviluppati funghi e lieviti a seguito di un prolungato stoccaggio in ambienti umidi.

**Avvinato – inacetito**

Flavour caratteristico di alcuni oli che ricorda quello del vino o dell'aceto.

**Acido - agro**

Flavour dovuto principalmente a un processo di fermentazione aerobica di olive o di resti di pasta di olive in fiscoli non correttamente lavati. Tale fermentazione porta alla formazione di acido acetico, acetato di etile ed etanolo.

**Metallico**

Flavour che ricorda il metallo. È caratteristico dell'olio mantenuto a lungo in contatto con superfici metalliche durante i processi di frangitura, gramolatura, pressione o stoccaggio.

**Rancido**

Flavour caratteristico dell'olio che hanno subito un intenso processo di ossidazione.

**Cotto o stracotto**

Flavour caratteristico dell'olio dovuto ad eccessivo e/o prolungato riscaldamento, che si verifica in particolare durante la termo-gramolatura, se realizzata in condizioni termiche inadeguate.

**Fieno - legno**

Flavour caratteristico di alcuni oli provenienti da olive secche.

**Grossolano**

Sensazione orale-tattile densa e pastosa talvolta prodotta da oli vecchi.

**Lubrificanti**

Flavour dell'olio che ricorda il gasolio, il grasso o l'olio minerale.

**Acqua di vegetazione**

Flavour acquisito dall'olio a causa di un contatto prolungato con acque di vegetazione che hanno subito un processo di fermentazione.

**Salamoia**

Flavour dell'olio ottenuto da olive conservate in salamoia.



**Sparto**

Flavour dell'olio ottenuto da olive pressate in fiscoli di sparto nuovi. Il flavour può avere caratteristiche diverse a seconda dello sparto utilizzato (verde o secco).

**Terra**

Flavour dell'olio ottenuto da olive raccolte con terra o infangate e non lavate.

**Verme**

Flavour dell'olio ottenuto da olive fortemente colpite da larve di mosca dell'olivo (*Bactrocera Oleae*).

**Cetriolo**

Flavour attribuito alla formazione di 2-6 nonadienale dovuta a un imbottigliamento ermetico eccessivamente prolungato dell'olio.

**Legno umido**

Flavour caratteristico dell'olio estratto da olive che hanno subito un processo di congelamento sull'albero.

**Lezione n. 3 – L'assaggio fatto in casa.**

In questa lezione vedrai finalmente come procedere alla degustazione, non mi metterò a spiegarti quello che fanno i professionisti, perché è un argomento decisamente lungo e complesso, ti darò però le informazioni necessarie per fare una buona prova.

L'assaggio è sicuramente il modo più intelligente per scegliere il prodotto e individuare il giusto rapporto qualità prezzo.

Preparati bene perchè molto dipende dal tuo stato fisico e psicologico: è importante non avere il raffreddore, non indossare profumi, non aver assunto cibi o caffè, elementi che attenuano le capacità sensoriali.

**Adesso che conosci le caratteristiche organolettiche dell'olio di oliva, sei pronto a percepire ogni sfumatura per scoprirne pregi e difetti.**

Per eseguire la prova ti consiglio di utilizzare un piccolo bicchierino in plastica da caffè.

Versa l'equivalente di un cucchiaino da minestra di olio nel bicchierino, per facilitare la percezione delle sostanze volatili scaldalo per qualche minuto tenendolo sul palmo nella mano, mentre con l'altra copri il bicchierino per evitare il disperdersi degli aromi.

La prima cosa che noterai è il suo colore, che dipende da numerosi fattori: **composizione del terreno, varietà dell'olivo, stato di maturazione delle olive e tecnologia di spremitura o estrazione.**

Tieni ben presente però che questo elemento non è di alcuna importanza ai fini del giudizio di qualità, tanto è vero che i professionisti utilizzano un bicchierino di vetro colorato, solitamente blu o marrone, proprio per non essere influenzati dal colore.

A questo punto scopri il bicchierino e immediatamente annusa cercando di captare le diverse sensazioni.

**Questa fase è cruciale** visto che molti difetti dell'olio si percepiscono all'odorato e **non al gusto**. In bocca, infatti, siamo in grado di percepire solo alcuni gusti base come l'amaro, il dolce, e il piccante.

Adesso assumi una piccola quantità di olio trattenendolo tra il labbro inferiore e i denti serrati, mentre aspiri con suzioni prima delicate poi più vigorose vaporizzerai l'olio sul cavo orale portandolo a contatto con le papille gustative.

Cerca di memorizzare tutte le sfumature di aromi e sapori, espira l'aria dal naso in modo che le particelle di olio nebulizzate colpiscano la membrana dell'olfatto dandoti delle sensazioni ancora più precise.

Prima di procedere alla prova successiva aspetta almeno 15 minuti pulendoti la bocca con del pane insipido o con un pezzettino di mela.

## Lezione n. 4 – Come scegliere un ottimo “extra”

Come hai capito l'olio extravergine di oliva è uno, se non il più importante degli alimenti della dieta mediterranea, pensa solo al fatto che viene utilizzato praticamente tutti i santi giorni, sia a crudo che in cucina, già questo fa capire la necessità di usarne uno di elevata qualità.

Tra i vari condimenti, l'olio extravergine d'oliva è uno dei più richiesti perché, come tu ben sai, oltre ad essere gustoso è una **medicina naturale**, vero **toccasana per la salute**,

ma haimè...proprio la sua forte richiesta lo ha fatto salire al **primo posto** nella classifica dei prodotti **contraffatti**, l'olio difettoso può essere **bonificato** con la **raffinazione**, **deodorazione**, etc. e poi **ricostituito** e **sofisticato** in tutti i modi possibili per renderlo più gradevole, può essere miscelato con vari oli (girasole, palma, ecc.), **colorato** di verde con la **clorofilla** e purtroppo la chimica della contraffazione è **più forte** di quella dei controlli.

E' chiaro dunque che, con degli oli simili, **vengono a mancare tutte le indubbe qualità medicamentose e salutistiche preventive** di un olio extra vergine ottenuto secondo precisi **metodi tradizionali**.

L'unica cosa che **non si può fare** è l'aggiunta di conservanti perchè **costosa** e difficile chimicamente, quindi non è possibile avere un olio con degli antiossidanti ( i **polifenoli**) se non in modo **naturale**.

I polifenoli danno all'olio il caratteristico retrogusto amarognolo, ecco perché questa sensazione è considerata un pregio dell'olio extravergine, non preoccuparti se l'olio è leggermente amaro e piccante, all'inizio potrebbe non piacerti come gusto, ma ti assicuro che una volta fatta l'abitudine li troverai una vera piacevolezza per il palato.

Bene hai capito cos'è la qualità, hai imparato a riconoscerla e che devi usare un extravergine di qualità praticamente SEMPRE.

Come fare per rendere ciò possibile?

Un olio che ha i requisiti che ti ho descritto si aggira nei punti vendita tradizionali sui 10/14 € al litro, considerando un consumo annuo pro capite medio di 20 lt (usando solo extravergine e non altri oli) una famiglia di 4 persone dovrebbe spendere in un anno circa 1000 € , impossibile, almeno per una famiglia media.

C'è da dire però che il costo unitario di 10/14 € al litro è composto dalla somma di moltissimi costi, molti dei quali **non accrescono affatto la qualità** e vanno solo ed esclusivamente ad aumentare il prezzo finale.

Uno dei maggiori impegni di "Frantoio Ciccarelli" è quello di portare a casa tua il meglio delle nostre tradizioni, nient'altro, la vendita su internet, rappresenta oggi il sistema più economico per proporti il nostro olio e il sistema più immediato per portarti a conoscere una realtà che prima avresti fatto fatica trovare.

Hai tutti gli strumenti per fare la scelta migliore.

Il Frantoio Ciccarelli produce l'olio extravergine con le caratteristiche descritte e mi ha fatto veramente piacere che tu sia arrivato fin qui nella lettura.

Ad ulteriore supporto di questa guida riceverai direttamente nella tua casella e-mail altre interessanti notizie riguardanti il mondo di quel fantastico prodotto della natura che è l'olio extravergine di oliva nonché offerte e sconti del Frantoio Ciccarelli riservati ai lettori di questa guida.

*Cordialmente*

*Michele Ciccarelli*