



# Looking for THE PERFECT FOOD

NEWSLETTER

LUG 2017

N 004



## CONTROLLI E CONTRAFFAZIONE: ATTENZIONE ALL'ETICHETTA!

Quando si sceglie un olio extravergine d'oliva bisogna essere molto attenti, per evitare di acquistare prodotti contraffatti o di bassa qualità.

È buona norma controllare anzitutto l'etichetta, che negli oli extravergine di oliva deve contenere obbligatoriamente alcune informazioni fondamentali, tra le quali l'indicazione dell'origine e le informazioni nutrizionali.

La lettura dell'etichetta è il primo atto responsabile che deve sempre caratterizzare l'acquisto del prodotto alimentare: purtroppo, come testimoniato anche da recenti indagini di mercato, soltanto il 60% dei consumatori europei quando acquista l'olio segue quotidianamente questa corretta abitudine.

Capire da dove proviene l'olio è sicuramente un ottimo punto di partenza per il consumatore: consente di effettuare un acquisto consapevole, evitando di scegliere un prodotto di origine dubbia o qualità inferiore.

Tra le contraffazioni più comuni che riguardano l'olio d'oliva c'è il processo chiamato "allungamento": questo consiste nell'allungare un olio di oliva recente con un olio proveniente da un'annata passata il quale, di conseguenza, ha perso buona parte delle sue proprietà organolettiche, nutrizionali e salutistiche, che sono sempre prerogativa di olii giovani.

Per questo è fondamentale controllare se in etichetta è riportata la dicitura "campagna di produzione", che ci consen-

te d'individuare con precisione il periodo di produzione: in presenza di questa indicazione si può essere certi di scegliere un olio con tutte le sue proprietà intatte; se, invece, tale dicitura non è presente, il prodotto potrebbe essere vecchio, oppure ottenuto con una miscela di oli provenienti da annate diverse.

In tema di contraffazioni, un altro fattore a cui si deve fare particolare attenzione è la possibile miscelazione di oli extra vergine di oliva con altri oli di qualità inferiore, come, ad esempio, l'olio di sansa.

Per prevenire e limitare le possibili contraffazioni, i principali Paesi produttori di olio hanno sviluppato comunque rigorosi sistemi e procedure di controllo, che variano da stato a stato. L'Italia, ad esempio, presenta una struttura di controlli particolarmente articolata e rigorosa: si è dotata di ben nove agenzie di controllo, che operano in modo integrato contro le frodi alimentari scoraggiando e contrastando efficacemente questi fenomeni criminosi.

Un altro importante strumento messo a disposizione per tutelare il consumatore e combattere le frodi è il DNA controllato: studiando le molecole che costituiscono l'olio, si può infatti risalire alla sua natura e capire se, effettivamente, le caratteristiche del prodotto venduto corrispondono a quelle dichiarate, a partire dalla stessa tipologia di olio.

**mipaaf**  
Ministero delle  
politiche agricole  
alimentari e forestali



CAMPAGNA FINANZIATA  
CON IL CONTRIBUTO  
DELL'UNIONE EUROPEA  
E DELLO STATO ITALIANO

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**



# VITAMINE E POLIFENOLI: PERCHÉ L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA FA BENE

È una domanda che si fanno in molti: è proprio vero che l'olio extra vergine d'oliva fa bene? E quali sono le caratteristiche che lo rendono così speciale per la nostra salute?

Certamente le virtù dell'olio erano perfettamente conosciute sin dall'antichità: il poeta Omero, ideatore di poemi come l'Iliade e l'Odissea, era solito quando parlava dell'olio utilizzare la definizione di "oro liquido", poiché lo considerava una risorsa preziosissima, dal valore inestimabile.

L'effettiva certificazione delle qualità dell'olio extra vergine d'oliva è però avvenuta in tempi molto più recenti, grazie allo studio analitico della sua struttura e composizione, che ha consentito di accertarne i benefici effetti sul nostro organismo e di scoprirne di nuovi e importanti.

Innanzitutto nell'olio extra vergine di oliva è presente la vitamina E, fondamentale per l'essere umano in quanto agisce come potente antiossidante cellulare impedendo, tra le altre funzioni, l'ossidazione della vitamina C.

Altri importantissimi elementi, che si trovano in quantità significative all'interno dell'olio extra vergine di oliva di alta qua-

lità, sono i polifenoli. Il polifenolo è una molecola che protegge le cellule dai danni causati dai radicali liberi, svolge un'attività anticancerogenica ed è utile per contrastare lo sviluppo dell'arteriosclerosi.

I polifenoli e la vitamina E sono ben presenti nell'olio extra vergine d'oliva, ma tendono a diminuire con il passare del tempo: per questo motivo non è mai consigliabile comprare un olio "vecchio", poiché potrebbe aver perso buona parte delle sostanze che fanno bene al nostro organismo.

L'olio extra vergine d'oliva svolge poi un'altra funzione fondamentale per il nostro organismo: presenta, infatti, una quantità significativa di grassi "buoni", che sono indispensabili per il trasporto delle vitamine all'interno del nostro corpo.

Stimolando inoltre alcuni sensori, questa particolare tipologia di grassi favorisce il senso di sazietà: all'interno di una dieta equilibrata e senza esagerare, restando quindi nei limiti della quantità raccomandata (pari a circa 20 g), è quindi fortemente consigliato assumere l'olio extra vergine di oliva ogni giorno.





# OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA PER FRIGGERE: SÌ O NO?

Sì, l'olio extravergine d'oliva è particolarmente indicato anche per friggere, dal momento che il suo punto di fumo è di 210°, più elevato rispetto a quello degli altri oli. Il punto di fumo è la temperatura raggiunta la quale l'olio che viene riscaldato rilascia sostanze volatili nocive, tra cui l'acroleina.

Naturalmente, portare l'olio EVO a una temperatura così elevata comporta la perdita di molte delle sue proprietà benefiche, ma mantenendo la temperatura sotto i 180° si può ottenere una frittura delicata e croccante.

Per avere una frittura migliore, è poi importante evitare di aggiungere all'olio acqua, sale o spezie, che ne accelerano l'alterazione. Spezie e sale, in particolare, vanno aggiunti sempre dopo la frittura, e dopo aver scolato bene gli alimenti.

Ovviamente, anche se si utilizza l'olio d'oliva i cibi fritti risultano generalmente più ricchi in grassi, quindi è bene inserire questo tipo di cottura nel bilancio complessivo di un'alimentazione opportunamente equilibrata, come la Dieta Mediterranea; è necessario, inoltre, sempre scolare bene e asciugare i prodotti dopo averli fritti, per evitare di assumere l'olio in eccesso.

Ma quali ricette tradizionali italiane possono essere preparate friggendo con l'olio extravergine d'oliva? Ecco qui quella delle grappe napoletane, da provare a casa:

## GRAFFE NAPOLETANE

### INGREDIENTI

500 g di farina 00  
250 g di patate  
50 g di zucchero  
50 g di burro  
3 uova  
un pizzico di sale  
una scorza di limone  
25 g di lievito di birra  
70 g di latte a temperatura ambiente  
Olio extravergine d'oliva



### PREPARAZIONE

Pelate le patate e fatele bollire. Sciogliete nel frattempo il lievito nel latte, lasciandolo agire. Sbattete le uova e aggiungete lo zucchero, il burro fuso, la scorza di limone e un pizzico di sale. Aggiungete il latte con il lievito e amalgamate utilizzando una frusta. Una volta che le patate saranno pronte schiacciatele e unitele al composto, aggiungendo infine la farina setacciata. Lavorate l'impasto fino ad ottenere una consistenza morbida e omogenea. Lasciatelo riposare per mezz'ora, coperto da un panno umido. Passata la mezz'ora, preparate le grappe prelevando un po' di

impasto, dandogli la forma di un cilindro di circa 3 cm e chiudendolo a forma di ciambella. Posizionatele su un piano infarinato, copritele nuovamente con un panno e lasciatele riposare un'altra ora. Nel frattempo, scaldate abbondante olio di oliva in una padella fonda. Quando l'olio è a temperatura immerge le grappe, facendole cuocere qualche minuto per lato. Scolatele con una schiumarola quando saranno ben dorate e lasciatele asciugare qualche minuto su della carta da cucina, per eliminare l'olio in eccesso. Cospargetele di zucchero e servitele.



## COS'È LA DIETA MEDITERRANEA?

La Dieta Mediterranea è un regime alimentare tipico delle popolazioni del bacino del Mediterraneo, basato principalmente sul consumo di cibi di origine vegetale.

### Ma quali sono i principi di base della Dieta Mediterranea?

1. Consumare quantità abbondanti di frutta, verdura, ortaggi, pane e cereali integrali, patate, fagioli e legumi in generale, noci e semi. Tutti questi ingredienti devono essere sempre di stagione, freschi, al naturale e di origine locale.
2. Mangiare frutta fresca come fine pasto e dolci contenenti zuccheri raffinati o miele poche volte a settimana.
3. Utilizzare l'olio extravergine d'oliva come principale fonte di grasso.
4. Consumare giornalmente latticini, meglio se yogurt e formaggi, pesce e pollame, vino e carni rosse in quantità sempre moderate.

La Dieta Mediterranea è, quindi, un regime alimentare con basso contenuto di grassi saturi e un contenuto totale di grassi tra il 25% e il 35%.

Nel 2010 la Dieta Mediterranea è stata inserita nella lista dei patrimoni culturali dell'Umanità, riconoscendola appartenere a Italia, Marocco, Grecia e Spagna. Successivamente (nel 2013), questo riconoscimento è stato esteso anche a Cipro, Croazia e Portogallo.

La motivazione, principalmente di ordine antropologico, per cui la Dieta Mediterranea è stata riconosciuta patrimonio Unesco è la seguente:

*“La Dieta Mediterranea coinvolge una serie di abilità, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti le coltivazioni, i raccolti agricoli, la pesca, l'allevamento degli animali, la conservazione, la lavorazione, la cottura e particolarmente la condivisione e il consumo degli alimenti”.*

Un unicum, quindi, maturato dall'uomo nel corso dei millenni, e frutto del peculiare know-how che ha saputo valorizzare le irripetibili risorse di biodiversità, territoriali e climatiche rappresentative della matrice mediterranea.

