

È ARRIVATO L'OLIO NUOVO!

L'oro verde appena franto non solo è un campione del gusto, ma anche un prezioso alleato di salute. Scopri come degustarlo e quali sono gli abbinamenti che ne esaltano la bontà

di Lorenza Guidotti

L'olio extravergine di oliva è una delle tante eccellenze italiane.

Ma non solo è buono, è anche un concentrato di salute. Ricco di antiossidanti, aiuta a tenere a bada la glicemia e il colesterolo e ritarda l'invecchiamento delle nostre cellule. In questo periodo dell'anno poi arriva l'olio nuovo (o "novello"): si tratta di un extravergine dai superpoteri.

Abbiamo chiesto agli esperti di svelarcene tutti i segreti.

Si ottiene dalle prime olive

«L'olio nuovo (o novello, mutuato dal mondo del vino) è quello ottenuto dalla spremitura delle prime olive raccolte», afferma Alissa Mattei, Presidente di Knoil, associazione internazionale per diffondere la cultura dell'o- ➔

LA NOSTRA ESPERTA



Dott.ssa Alissa Mattei
*Chimica esperta agroalimentare
a Gavorrano (GR)*

→ lio e chimica esperta agroalimentare. «Nuovo significa appena franto. Si comincia a spremerlo dai primi di ottobre e si continua fino al 20 novembre: questa data è stabilita dal Consorzio per la tutela dell'olio extra vergine di oliva Toscano IGP, ma anche nelle altre regioni possiamo dire che il periodo è circa lo stesso», continua l'esperta.

Come nasce un prodotto di eccellenza

Purtroppo quest'anno, causa Covid, ci sono state ben poche possibilità di andare ad assistere alla raccolta e alla frangitura delle olive, operazioni che permettono di conoscere e controllare i processi di lavorazione nelle aziende olearie. «È bene sapere, innanzitutto, che le olive sono un frutto (l'olio di oliva è l'unico che si ottiene da frutti e non da semi) sempre di colore verde (indipendentemente dalla

cultivar), che poi con la maturazione diventa scuro. Già la fase di raccolta è cruciale per ottenere prodotti di qualità: che sia manuale o meccanica, è fondamentale che passi il minor tempo possibile tra il momento in cui le olive si staccano dall'albero e quello in cui vengono frante. L'ideale è che vengano raccolte di giorno, riposte in cassoni aereati in modo che non fermentino, e spremute la sera stessa. In frantoio poi, viene separata la parte oleosa, quella acquosa e quella solida», continua Alissa Mattei. «La parte oleosa, un mix tra olio e microparticelle d'acqua (da qui la torbidità del risultato) dà origine a quella →



COME SI DEGUSTA

ANNUSA LA FRAGRANZA

Inizia così: metti due cucchiaini di olio nuovo in un bicchierino e scaldalo un po' tenendo il contenitore tra le mani per poter assaporare appieno la fragranza. Ora fai roteare un po' il contenuto in modo da far sprigionare gli aromi, avvicina il naso al bicchierino e inspira per varie volte lasciando qualche secondo tra un'ispirazione e l'altra. Questa operazione si chiama olfazione diretta.

PERCEPISCI IL GUSTO FRUTTATO

Ora inizia la fase di assaggio: metti l'olio nuovo in bocca, e fai una sorta di risucchio (come se stessi usando una cannuccia) buttando la lingua verso il palato, in modo da far arrivare la parte aromatica in tutta la bocca e ai recettori del naso (questa percezione viene definita retronasale). Dovresti iniziare a riconoscere la fragranza del gusto fruttato: l'olio deve sapere di oliva.

AVVERTI IL SAPORE AMARO E PICCANTE

Dopo questa operazione di risucchio, spingi l'olio su tutta la superficie della lingua e ingoialo piano. Inizierai ad avvertire il sapore amaro. Subito dopo sentirai bruciare in gola, come se avessi mangiato un po' di peperoncino. Questo pizzicore è un effetto tattile (viene proprio definito così), tipico dell'olio appena franto. A seconda della varietà ovviamente il piccante sarà più o meno pronunciato.

COGLI I DIFETTI

Uno dei difetti principale di un olio di bassa qualità è l'attributo di rancido: il gusto è come quello del burro lasciato troppo tempo in frigorifero. Un'altra pecca che puoi avvertire è che l'olio sia avvinato: sa di vino o di aceto. Un ulteriore effetto sgradevole deriva dalla presenza di muffe o lieviti: avviene se le olive vengono lasciate a lungo in condizioni di umidità prima di essere portate al frantoio. Il gusto è appunto quello della muffa.



→ magia aromatica e fragrante che è l'olio nuovo», afferma l'esperta.

Le caratteristiche salienti

Per scegliere un buon olio nuovo è fondamentale conoscere le caratteristiche principali. «La prima, e una delle più importanti, è che l'olio deve essere estratto a freddo: significa che tutte le fasi della lavorazione devono rimanere sotto i 27 °C; è una garanzia di qualità perché la bassa temperatura conserva più a lungo le proprietà nutrizionali e ne evita l'irrancidimento», afferma Giorgio Donegani, tecnologo alimentare ed esperto in nutrizione a Milano. «Venendo al gusto, l'olio appena franto è piccante, fragrante, aromatico e amaro», spiega Alissa Mattei. «Ovviamente queste caratteristiche cambiano in funzione della varietà e della maturazione delle olive. Possiamo dire però che il gusto amaro e piccante è prodotto dal contenuto di polifenoli, antiossidanti preziosi che fanno bene non solo all'olio extravergine ma anche al nostro organismo», continua l'esperta. «Più ce ne sono, più il sapore amaro e piccante sarà intenso. Non solo: i polifenoli proteggono anche i grassi (i trigliceridi) dell'olio dall'ossidazione e dall'irrancidimento. Maggiore è la quantità di polifenoli, più a lungo si conserva il prodotto. Un'altra caratteristica essenziale dell'olio nuovo è che ha una bassa acidità: tra lo 0,1 e lo 0,3% (quella di un olio extravergine generico è inferiore allo 0,8%)», avverte Giorgio Donegani. «È un'informazione che non tutti i produttori mostrano in etichetta, ma è importante perché indica una bassa ossidazione della materia grassa:

Un prodotto di qualità costa da 10 a 25 € al litro

L'olio nuovo si sposa bene con...



BRUSCHETTE

Scalda lievemente il pane per assaporare il gusto e gli aromi dell'olio nuovo.



LEGUMI

Versane un filo sui fagioli ancora tiepidi. È un piatto proteico e saziante.



INSALATE

Usalo per condire le verdure a crudo, senza l'aggiunta di aceto.

Consumalo entro gennaio, per fare il pieno di antiossidanti

un altro fattore che lo conserva più a lungo», sottolinea il tecnologo alimentare. «Infine, dobbiamo dire che va consumato in fretta per gustarne tutte le proprietà. Diciamo che si acquista da metà novembre e si consuma al massimo entro fine gennaio», suggerisce Alissa Mattei.

Una bella annata

«La campagna 2020 in Toscana è abbastanza buona e la qualità è eccellente, purtroppo non in tutte le regioni è andata così bene: in Puglia, per esempio, la produzione è dimezzata perché ha fatto freddo, ma in generale quella a livello nazionale è nello standard», afferma Alissa Mattei. Cosa cercare in etichetta? «La prima cosa da verificare è che l'olio abbia il marchio DOP o IGP perché sono certificazioni che garantiscono la tracciabilità e la qualità, dato che devono indicare obbligatoriamente l'anno della campagna olearia (2020-2021) e la varietà di olive di provenienza», continua l'esperta. «Se si acquista al supermercato, da metà novembre bisogna inoltre guardare promozioni, flash e collarini sulle bottiglie (la dicitura sarà "olio nuovo" oppure "novello")», afferma Alissa Mattei. Come assicurarsi della sua bontà? «L'extravergine italiano è di buona qualità: viene analizzato e certificato dal Consiglio Oleicolo Internazionale che definisce i parametri chimico-fisici e organolettici. In Italia applicano queste regole circa 80 panel di assaggiatori riconosciuti dal Ministero dell'Agricoltura. Ogni panel è composto minimo da 8 assaggiatori», conclude Alissa Mattei. ●