



Tutto quello che hai sempre voluto sapere sull'olio EVO e non hai mai osato chiedere.

Versione 1.0 – gennaio 2026



Azienda Agricola CASA JULIA di S.C. – località Strinati – Roccatederighi GR
P.IVA: IT12441009960 – GPS: 43.01069, 11.08226 – <https://casajulia.info>
casajuliaolioevo@gmail.com – +393357525466

Perchè questo ebook?

Benvenuto in questo viaggio alla scoperta dell'olio extravergine di oliva.

Questo ebook raccoglie i nostri articoli più importanti per comprendere cosa significa un olio EVO di qualità — come riconoscerlo, conservarlo, leggerne le analisi, scegliere con consapevolezza e soprattutto apprezzarne il valore nella nostra vita quotidiana.

È pensato per chi ama il buon cibo e per chi desidera capire perché l'olio EVO di alta qualità può migliorare ogni piatto e offrire benefici reali alla salute.

La guida termina con una fiaba leggera e ispiratrice, per chiudere con un sorriso un percorso di conoscenza.

Indice dei Contenuti

Cosa si intende per olio EVO "BUONO"?

Dove comprare l'olio EVO e come sceglierlo

Come conservare l'olio d'oliva

Quanto fa bene l'olio extra vergine di oliva?

Le analisi dell'olio EVO, un diritto dei consumatori

Comprereste un'auto usata senza guardare il motore?

Come leggere le analisi chimiche dell'olio EVO

Come leggere le analisi organolettiche dell'olio EVO (Panel Test)

Olio EVO filtrato o non filtrato: non solo una questione di gusto

"E' amaro e pizzica! Non mi piace."

Olio, pepe, sale...

Olio EVO: l'abbinamento perfetto per ogni piatto, dall'antipasto al dolce

Italians do it better

Olio EVO e Sport: Un Alimento per la Performance

L'Olio EVO e la Pelle: Proprietà Anti-età e Cosmetiche

Osso di Oliva e l'olio miracoloso.



| Cosa si intende per olio EVO "BUONO"?

Cosa si intende per olio EVO "BUONO"? La domanda "Cosa rende un olio EVO buono?" porta con sé una riflessione complessa, che intreccia il gusto personale con le caratteristiche oggettive del prodotto. Esplorare il significato di "buono" per l'olio extravergine di oliva ci permette di comprendere non solo la qualità organolettica e chimica, ma anche il ruolo che l'olio EVO gioca nel benessere e nella cultura alimentare.

Buono perché mi piace o buono perché fa bene?

Un olio EVO può essere considerato buono perché piace al palato o perché offre benefici tangibili per la salute. Spesso, queste due dimensioni si sovrappongono, ma non sempre coincidono. Il dato soggettivo – "mi piace" – si basa su preferenze personali: il fruttato, l'amaro o il piccante possono essere apprezzati o meno a seconda del gusto individuale. Il dato oggettivo – "mi fa bene" – è determinato invece da parametri chimici e nutrizionali. Un olio ricco di polifenoli, con un'acidità libera inferiore allo 0,3%, bassissimi perossidi (≤ 10 meq O_2/kg) e un profilo aromatico equilibrato è considerato un'eccellenza. I polifenoli, in particolare, sono potenti antiossidanti che contrastano l'invecchiamento cellulare e contribuiscono alla prevenzione di malattie cardiovascolari.

Il giusto equilibrio tra gusto e salute

Acquistare un olio EVO solo perché "mi piace" potrebbe portare a preferire oli di qualità inferiore o scarsamente equilibrati, spesso privi di quei composti salutistici che caratterizzano un prodotto eccellente. Allo stesso modo, scegliere un olio esclusivamente per i suoi benefici nutrizionali, senza apprezzarne il sapore, rischia di trasformare un piacere quotidiano in un obbligo. La vera sfida è trovare un olio che sia contemporaneamente buono al gusto e salutare. Gli oli di alta qualità presentano solitamente un fruttato intenso e complesso, con un equilibrio armonioso tra amaro e piccante. Queste caratteristiche non solo testimoniano la presenza di polifenoli, ma rendono l'olio un complemento perfetto per esaltare i piatti.

Criteri per riconoscere un olio EVO eccellente

1. **Analisi chimiche:** Valori eccezionali includono acidità libera $\leq 0,3\%$, perossidi ≤ 10 meq O_2/kg e un contenuto di polifenoli superiore a 300 mg/kg.
2. **Degustazione:** Un olio buono presenta un fruttato evidente, con note erbacee, di carciofo o mandorla, e un equilibrio tra amaro e piccante.
3. **Trasparenza:** Un produttore serio fornisce sempre analisi dettagliate e informazioni sulla provenienza.

Quindi, cosa si intende per olio EVO buono? Devo acquistare un olio solo se mi piace?

No, ma il gusto rimane fondamentale. Se un olio EVO eccellente dal punto di vista nutrizionale non è di tuo gradimento, potrebbe non essere utilizzato in cucina. È importante sperimentare diverse varietà, magari privilegiando quelle che uniscono qualità oggettiva e piacevolezza soggettiva.

L'importanza della cultura dell'olio

Conoscere l'olio EVO significa saper interpretare i suoi parametri e comprendere come questi si riflettano sul gusto e sui benefici. Per approfondire, ti consigliamo di consultare [questa guida di Assitol](#), che offre approfondimenti sul valore nutrizionale e organolettico dell'olio extravergine di oliva. Leggi anche: [Le nostre analisi](#) e [E' amaro e pizzica! Non mi piace.](#)



Dove comprare l'olio EVO e come sceglierlo

Dove comprare l'olio EVO e come sceglierlo, un dilemma non da poco. In questo articolo proveremo a darvi qualche suggerimento per mettervi nelle condizioni di fare una scelta ragionata e che vi permetta di portare a casa un prodotto di qualità.

Dove comprare l'olio EVO

Se leggerete qualche post su gruppi specializzati o articoli su testate di settore la risposta sarà quasi sempre la stessa: "dal produttore!". Questo è certamente vero ma ci sono pro e contro come ad esempio la distanza se non si vive in una zona di produzione ma in una città. Allora magari un frantoio o un consorzio agricolo potrebbe essere più facilmente raggiungibile. Oppure, come ultima spiaggia, lo si compra al supermercato. Per ognuna di queste possibilità proveremo a dirvi a cosa prestare attenzione o chiedere.

1. [Dal produttore](#)
2. [Al frantoio o Consorzio di produttori](#)
3. [Al supermercato](#)

1. Dal produttore

Questa è, come dicevamo, la prima e più corretta risposta. Questa scelta ha alcuni vantaggi oggettivi come ad esempio il Km 0 che non è solo uno slogan. L'olio è sensibile alle condizioni climatiche e a spostamenti e stoccaggi non idonei che ne mettono a rischio la qualità. L'olio che comprerete è quello che ha fatto lui con le sue olive e, fidatevi, non è cosa da poco. Probabilmente incontrerete una produzione particolare non standardizzata, dovuta alla specifica varietà degli ulivi e alla loro posizione geografica (Nord, Sud, pianura, collina, mare, lago). Poi il prezzo. Molto probabilmente sarà concorrenziale dato che non subisce i ricarichi della filiera, ma se anche non lo fosse saprete che i vostri soldi andranno direttamente al produttore e non ad arricchire tutti gli intermediari.

Il rapporto personale

Tutto questo è vero ma solo se si va direttamente su posto. Se si vuole acquistare da un produttore lo si deve incontrare e conoscere. Lo si deve far raccontare dei suoi ulivi, di quanti ne ha e come li alleva, se è una grande Azienda Agricola o un'impresa familiare, potrete visitare l'uliveto. Certo potrebbe anche raccontarvi una favoletta standard, ma dopo qualche visita imparerete a capirlo e in questo modo raccoglierete informazioni e impressioni da aggiungere all'assaggio obbligatorio. Chiedete o leggete sulla bottiglia l'annata di produzione. E' ovvio che se andate in primavera o estate sarà certamente quello dell'anno precedente, tra ottobre e dicembre potrete trovare l'olio nuovo. Chiedete le analisi chimiche ([leggete qui](#) come interpretarle, è facile). Se un produttore non ritiene opportuno spendere 70€ all'anno per fare analizzare il proprio olio, non è un punto a suo favore e qualche dubbio è lecito farselo venire. O pretende una percentuale di fiducia nelle sole parole superiore al lecito.

L'assaggio

Poi lo dovete assaggiare e per quanto un olio sia fatto a regola d'arte ed essere un alimento addirittura curativo, vi deve piacere. Non vi faremo un trattato su come si assaggia l'olio EVO, ma un paio di suggerimenti li possiamo dare. Chiedete, oltre alla classica fetta di pane, di poterlo assaggiare in un bicchierino (meglio di vetro). Scaldatelo tra le mani coprendolo (serve a far sprigionare le componenti volatili e profumate) e dopo un po' prima di assaggiarlo, annusatelo. Questo è un passaggio fondamentale. Il profumo deve essere fresco come di erba tagliata, non greve. All'assaggio l'impressione del profumo deve essere confermata e in aggiunta deve arrivare prima o dopo un po' di amaro e di piccante che sono i segni tangibili della qualità. Sì, abbiamo detto che vi

deve anche piacere, ma ricordate: un olio dal sapore neutro e dolce può incontrare di più il vostro gusto, ma non è un buon prodotto. Se non potete andare sul posto lo potrete scegliere su Internet (siti, social). Al posto della chiacchierata leggete quello che raccontano di loro e fate domande. Diffidate da chi dà poche informazioni e fa affermazioni generiche: "acidità bassissima", "fatto come una volta", "profumatissimo", "non pizzica". Adesso siete convinti che sia proprio il caso di prendere l'olio dal produttore? Allora l'ultimo consiglio: [venite prima da noi!](#)

2. Al frantoio o Consorzio di produttori

Perchè non andare direttamente al frantoio che alla fine è quello che materialmente produce l'olio? E' un'altra buona idea, ma come prima è necessario recarsi di persona. La situazione al frantoio è però diversa dall'incontrare il produttore. Il produttore ha certamente un uliveto e raccoglie le proprie olive. Il frantoio non necessariamente. Spesso hanno uliveti propri ma altrettanto spesso no e quindi il loro olio è fatto con le olive comprate dai produttori. Ci si può aspettare che le olive di diversi produttori vengano mischiate o mischiati a posteriori gli oli derivati. Il che non è un male a prescindere. Un frantoiano che sa fare il proprio lavoro sceglie oculatamente le olive in base alla varietà e al grado di maturazione e le usa per produrre un olio con specifiche caratteristiche. Un po' come si fa con il vino. Una volta sul posto sarebbe bene chiedere il tipo di lavorazione utilizzata: tradizionale con macine in pietra e pressa (sistema ormai in disuso ma ancora apprezzato da alcuni) o a ciclo continuo a due o tre fasi (sistema universalmente in uso). Una visita ai locali dove sono installate le macchine e a quelli di stoccaggio è altresì utile principalmente per valutarne la pulizia, dettaglio importante in relazione alla caratteristica tipica dell'olio di assorbire tutti gli odori che lo circondano. Per l'assaggio valgono le indicazioni già suggerite.

3. Al supermercato

Non vogliamo qui sindacare, dopo tutto quello che avete letto finora, sulle motivazioni che vi portano ad acquistare un olio EVO al supermercato. Scordatevi tutti i discorsi sul Km 0, sulla conoscenza personale o sul prezzo fatte finora. Qui si parla comunque di oli che sono stati prodotti con modalità industriali, che hanno percorso magari migliaia di Km per arrivare sullo scaffale con modalità di stoccaggio sconosciute. Un olio può uscire EVO secondo la legge dai magazzini di un'industria e arrivare sullo scaffale con proprietà chimiche e organolettiche molto lontane da livelli di qualità. E riguardo prezzo si trova di tutto, anche l'inaccettabile. Oli Extravergine a 4€ dove ad ogni passaggio della filiera qualcuno ci deve guadagnare; c'è da chiedersi quanto è stato pagato

all'origine e da dove arriva. Insomma associare EVO con supermercato per alcuni è un'eresia, ma anche in questo caso si può fare qualcosa per scegliere bene.

A quali dettagli prestare attenzione

Beh, potrebbe sembrare scontato, ma deve riportare la dicitura "Olio Extravergine di Oliva" e "estratto a freddo" La bottiglia deve essere scura, non trasparente come propongono alcuni per attirare il consumatore con il colore dell'olio. La luce è nemica dell'olio EVO. Prima di tutto controllate la provenienza delle olive (prendetevi del tempo, l'indicazione è spesso nascosta o in caratteri molto piccoli):

- 100% italiane, OK?
- comunitarie, NO...
- extracomunitarie, NOOOOOOOOOO!

Per gli ultimi due casi non è una questione di autarchia o sovranismo. Arrivare da lontano e costare poco non sono due caratteristiche che vanno a braccetto con la qualità. Anche per il "100% italiane" c'è da fare un ragionamento. Ho visto oli che riportavano la dicitura "prodotto con olive provenienti da tutta Italia". Questo è senza senso. Un vino prodotto con "uve provenienti da tutta Italia" lo comprendereste? Ecco. Leggete l'annata di produzione. Viste le problematiche di trasporto e conservazione sceglietene quello con la raccolta più recente (o la data di scadenza più lontana) Personalmente aggiungerei un'altra caratteristica. Per le motivazioni riportate prima in relazione alla provenienza, eviterei gli oli non filtrati. La vita media di un olio non filtrato è più breve di un filtrato. Le particelle in sospensione sono quelle che con il tempo si deteriorano, peggiorando la qualità dell'olio. Ma in questo caso, degustibus. Prezzo. Qui si potrebbe scatenare la diatriba ma io mi sento di dire che sotto i 7/8 € al litro (e sono anche pochi) non si possa andare. Perché il lavoro che c'è dietro un olio buono e sano non può non si può ammortizzare con cifre inferiori. Ringraziamo chiunque sia arrivato a leggere fino a qui e speriamo abbia trovato qualche spunto utile. Riportiamo alcuni link utili: [Come leggere le analisi chimiche dell'olio EVO](#) [Come leggere le analisi organolettiche dell'olio EVO \(Panel Test\)](#) <https://www.lifegate.it/come-avviene-estrazione-dellolio>



| Come conservare l'olio d'oliva

Avete comprato la vostra riserva di olio EVO magari pagandola un po' più di quanto preventivato per garantirvi un'alta qualità. Magari è una latta da 5 litri che aprite oggi per finirla tra qualche mese riempiendo un'oliera da tavola di vetro trasparente al bisogno lasciandola poi sul piano della cucina tutto il giorno estate e inverno.

Beh, sappiate questo non è il modo giusto per garantirvi una qualità costante dalla prima all'ultima goccia.

L'olio extravergine di oliva ha tanti nemici che possono minare la sua qualità ma tre sopra tutti:

- **La luce.** Che interagisce con le reazioni chimiche contribuendo a modificarne la struttura
- **La temperatura.** Ogni alimento ha una sua temperatura di conservazione. Quella dell'olio è di circa 15 gradi.
- **L'ossigeno.** E' il nemico più temibile in quanto favorisce i processi di ossidazione e con il tempo modifica radicalmente le principali caratteristiche dell'olio come colore, odore e sapore, portando all'irrancidimento.

A questo punto capite come un comportamento come quello descritto in precedenza come minimo vi fa sprecare i soldi spesi ma peggio ancora vi fa consumare un prodotto più povero a livello nutritivo e soprattutto con un cattivo sapore.

Cosa fare quindi? La latta, una volta aperta, andrebbe subito travasata completamente in bottiglie dal vetro scuro (ad esempio le classiche da 75cl che vengono consumate più velocemente) le quali andrebbero conservate in un luogo buio e fresco come una cantina.

Già, non è facile rispettare tutte queste raccomandazioni. Non tutti abitiamo in case con cantine scavate nella roccia con temperature ideali, ma ci possiamo concentrare sulla cosa più importante cioè non lasciare l'olio a contatto con l'aria.

Come per tutte le cose è questione di abitudine. A non lasciare il cartone del latte fuori dal frigor ce lo insegnano da bambini ed ormai è per noi un gesto scontato. Non è lo stesso con l'olio.

In questo caso ci si deve impegnare un po' per non trascurare le regole base di conservazione e trasformarle in abitudini scontate.

Quindi, se comprate una bottiglia non deve essere trasparente, se acquistate una latta travasate subito tutto il contenuto in bottiglie scure e conservatele "al riparo dalla luce e lontane da fonti di calore" come si legge sulle etichette.

Seguendo con costanza queste poche regole vi garantirete un olio sano e buono come il primo giorno.

Per chi volesse poi raggiungere la perfezione, e se lo può permettere, esistono cantinette che garantiscono la temperatura ideale di 15 gradi. Sono le stesse usate per i vini. Ce ne sono alcune che possono contenere fino a 260 bottiglie, ma non sono per tutte le tasche.

Buon olio.



Quanto fa bene l'olio extra vergine di oliva?

In questo articolo vi raccontiamo quanto fa bene l'olio extra vergine di oliva al corpo umano di qualsiasi età. Iniziamo col dire che i benefici di cui vi parleremo non valgono per qualsiasi olio e neppure per qualsiasi olio EVO. Le caratteristiche degli oli extra vergine sono comuni ma è la presenza di ognuno di loro e la loro quantità a fare la differenza (vedi [Come leggere le analisi chimiche dell'olio EVO](#)).

L'olio EVO è nutraceutico

I prodotti nutraceutici svolgono la specifica funzione di migliorare lo stato di salute e di prevenire il rischio di malattie. L'assunzione di alimenti o integratori nutraceutici aiuta a migliorare la salute dell'organismo e soprattutto contribuisce a prevenire l'insorgenza di particolari malattie. L'assunzione di olio EVO **non ha controindicazioni**. Va naturalmente tenuto presente che essendo un grasso al 99,9%, la sua assunzione va attentamente valutata per chi ha problemi di sovrappeso. Le proprietà dell'olio EVO che vi esporremo qui di seguito lo inseriscono a pieno titolo tra i prodotti nutraceutici tanto che qualcuno arriva ad affermare che l'olio EVO andrebbe venduto in farmacia! Non pretendiamo tanto, anzi sarebbe anche controproducente in quanto verrebbe associato genericamente alle "medicine" perdendo tutto il fascino dell'alimento "di casa" che tutti usano

quotidianamente, ma è utile per sottolineare una volta di più la sua importanza nella dieta che va ben oltre "il buon sapore che da all'insalata".

Per tutte le età, anche per i neonati

L'olio extravergine di oliva è il solo condimento che si inserisce nello svezzamento dei lattanti perché contiene grassi polinsaturi essenziali w6 ed w3 in corretto rapporto tra loro, analogamente a quanto avviene nel latte materno. Si tratta del grasso meglio tollerato dal loro apparato digerente ancora poco sviluppato, ne preserva le mucose intestinali e riduce l'acidità gastrica. È molto utile per contrastare la stipsi in quanto è un ottimo regolatore delle attività intestinali. Favorisce la crescita corporea, la formazione delle ossa e lo sviluppo del sistema nervoso durante l'infanzia. Stimola le funzionalità cerebrali, lo sviluppo delle azioni neuro-psico-motorie e la strutturazione della retina, grazie all'elevato contenuto di Omega-3.

Colesterolo

L'olio di oliva, al contrario ad esempio di quello di semi, è ricco di acidi grassi MONOINSATURI. Tra questi l'acido oleico capace di regolare i livelli di colesterolo (riduce il livello di colesterolo LDL, "cattivo", rispetto al livello del colesterolo HDL, "buono"). L'acido oleico previene le lesioni arteriose e riduce il rischio di infarto, ictus, trombosi e coronaropatie in genere.

Contro il diabete

L'olio extravergine di oliva contiene **oleuropeina** è uno dei tanti polifenoli presenti che però rispetto agli altri può essere definita il "principio attivo" dell'olio EVO. Recenti studi scientifici dimostrano come questo potente polifenolo, se assunto ogni giorno, possa giocare un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel trattamento del diabete. Nello specifico, studi epidemiologici hanno confermato che il consumo dei polifenoli presenti nell'olio EVO riduce il rischio di sviluppare diabete di tipo 2. Trial clinici condotti su soggetti a rischio di diabete di tipo 2, o con forme precoci della malattia, hanno dimostrato che l'assunzione di oleuropeina per alcune settimane si associa a una maggiore resistenza al glucosio e a una minore resistenza all'insulina, riducendo la glicemia postprandiale e migliorando i parametri dell'insulinemia. In questo modo l'olio extravergine d'oliva assume un'importanza fondamentale nella prevenzione del diabete.

I Polifenoli e la Vitamina E

A distinguere gli oli extravergini dagli altri oli è anche il contenuto di polifenoli, antiossidanti molto particolari. Perché sono presenti in così gran numero nell'olio EVO? Normalmente negli altri frutti (nociola, soia, girasole, ...) l'olio è accumulato nel seme, l'oliva invece fa eccezione concentrando i grassi all'esterno, nella polpa. Questo espone i grassi ad un ambiente non favorevole a contatto con acqua ed enzimi che ne provocano il degrado. Ed è proprio in questa situazione che entrano in gioco i Polifenoli, potentissimi antiossidanti che proteggono i grassi dell'oliva.

Perché fanno bene anche a noi

I polifenoli diventano importanti anche per la nostra salute: proteggono l'integrità delle membrane cellulari, garantendo una difesa contro la formazione e lo sviluppo di molti tipi di tumori, e sembrano anche in grado di contrastare la perdita di memoria, l'alterazione delle altre funzioni cognitive legata all'invecchiamento e riduce il rischio di contrarre malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer e Parkinson. I polifenoli sono responsabili del sapore amaro e piccante, quindi se in un olio si ritrovano queste due note di sapore, significa che i polifenoli sono presenti. Solo gli oli di alta qualità contenenti almeno 250 mg per chilo di polifenoli possono vantare in etichetta la presenza dei polifenoli. Ma vi sono alcuni oli che ne contengono molti di più, e sono dei veri e propri elisir di salute (l'olio Casa Julia ha registrato nelle analisi fino a **652 mg/Kg di polifenoli**, ndr.) Anche la vitamina E è un potente antiossidante ed è presente in grandi quantità nell'olio EVO. Questo significa che la vitamina E presente nell'olio extravergine di oliva, non solo è sufficiente a proteggere il grasso dalla formazione di radicali liberi, ma è addirittura in eccesso e "biodisponibile" per svolgere la sua preziosa attività vitaminica.

Malattie cardiovascolari

I componenti dell'olio EVO concorrono nel ridurre l'infiammazione, che favorisce la formazione e la deposizione delle placche aterosclerotiche. In uno studio multientrico ([PREDIMED](#)), che metteva a confronto la dieta mediterranea con olio EVO ad altri tipi di diete, è emerso che l'incidenza di malattie cardiovascolari diminuiva del 30% in chi seguiva la dieta mediterranea con olio EVO.

Prevenzione dei tumori

Se è vero che lo **stile di vita** è responsabile di oltre un terzo dei tumori, è anche vero che è stato dimostrato che il tasso di incidenza dei tumori è legato a **fattori dietetici**. La dieta mediterranea e le diete ricche di fibre, ovvero caratterizzate da un alto consumo di frutta e vegetali e di grassi monoinsaturi, svolgono una funzione protettiva e **contribuiscono a ridurre la mortalità** per diverse patologie, compresi i tumori. In particolare, un'alimentazione di tipo mediterraneo svolge un'azione preventiva soprattutto contro i tumori del seno, del colon, del tratto digestivo e legati a cause ormonali.

Squalene contro i tumori della pelle

Lo squalene, una sostanza che abbonda nell'olio d'oliva (ancor più nel fegato dello squalo, da qui il nome) risulterebbe efficace nel contrastare i tumori della pelle. In Italia e in Grecia, dove il consumo di olio extravergine è particolarmente elevato, l'aspettativa di vita è più alta che nei paesi nordeuropei, dove si tende a consumare più grassi di origine animale. Tutto questo nonostante l'intensa esposizione al sole dei due Paesi del Mediterraneo e una maggior presenza di fumatori rispetto al nord Europa.

Batteri intestinali

È stato evidenziato come l'olio EVO con concentrazioni più elevate di composti fenolici eserciti effetti sorprendenti sul microbiota intestinale. Si è visto che circa il 90-95% dei composti fenolici ingeriti sfuggono alla digestione nell'intestino tenue e raggiungono il colon e modificano la composizione del microbiota intestinale. Così, l'olio EVO diventa un vero e proprio **alimento prebiotico**, promuovendo la crescita di batteri benefici, come lactobacilli e bifidobatteri, e aumentando la diversità delle popolazioni batteriche. La ridotta diversità microbica, infatti, è associata a un aumento dell'infiammazione cronica e al successivo sviluppo di malattie metaboliche.

Il ruolo dell'olio EVO nel tasso di mortalità

Tutti i benefici effetti di cui abbiamo parlato fino ad ora che effetti pratici portano? Possiamo provare a evidenziarlo con questa tabella che mostra la **diminuzione** del tasso di mortalità tra **chi consuma regolarmente olio EVO**:

PATOLOGIA TASSODI MORTALITA'

Cardiovascolare	< 19%
Oncologica	< 17%
Neurologica	< 20%
Respiratoria	< 18%

(studio Harvard TH Chan School of Public Health)

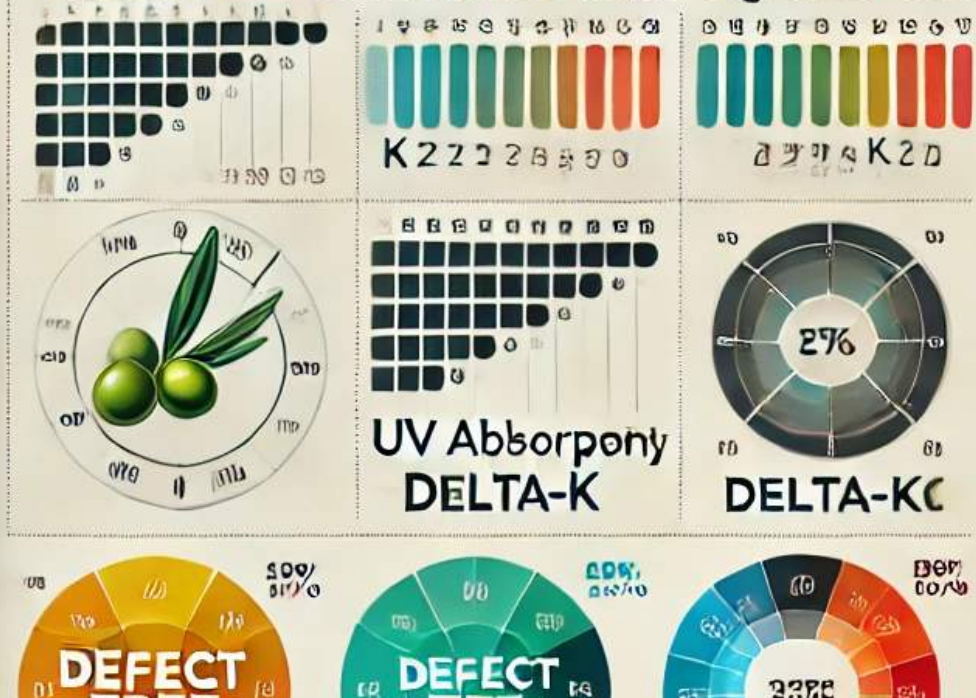
In sintesi si può affermare che l'olio extravergine di oliva rappresenta il **miglior grasso per l'utilizzo quotidiano**.

Ma quanto assumerne al giorno?

In generale si consigliano 3 - 4 cucchiaini al giorno cioè circa 30 / 40 grammi a crudo. Ricordate inoltre che l'olio EVO va bene anche per friggere grazie alla quantità di grassi monoinsaturi e al suo alto "punto di fumo" (la temperatura a cui scaldando un certo olio si comincerà a produrre fumo in modo continuo). #olioevo #salute #benessere #colesterolo #polifenoli #nutraceutico

Fonti

Carepharm <https://carepharm.it/cosa-sono-prodotti-nutraceutici/> Lifegate https://www.lifegate.it/olio_d_oliva Viversano <https://www.viversano.net/alimentazione/mangiare-sano/olio-di-oliva/#benefici> Fondazione Veronesi <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/lesperto-risponde/con-quale-olio-conviene-friggere> Consulcesi, corso "L'olio EVO: un prezioso alleato per la salute e la prevenzione" [Bibliografia](#)



Le analisi dell'olio EVO, un diritto dei consumatori

Si, le analisi dell'olio EVO sono un diritto dei consumatori. Lo dico sempre a chi viene ad assaggiare il nostro olio. Il rapporto produttore-frantoiano / cliente-consumatore, **non è un rapporto alla pari**. Mi si può chiedere qualsiasi dettaglio su come allevo gli olivi o produco l'olio, ma qualsiasi cosa io dica il mio ospite **non la può verificare**. Si può solo **fidare** o affidarsi alla propria esperienza. E' per questo che **credo nelle analisi** chimiche e organolettiche dell'olio EVO. Perché sono uno **strumento indipendente** che aiuta il **produttore** a capire che olio ha prodotto e fornisce al **cliente** uno strumento per valutarne la qualità. Ma ci sono altre mille ragioni grandi e piccole per le quali sarebbe opportuno che le analisi venissero **sempre** messe a disposizione. Vediamone alcune.

In cosa consistono le sono le analisi chimiche e organolettiche

Prima di approfondire i vari aspetti di applicazione, facciamo un rapido ripasso su quali indicazioni forniscono le analisi chimiche e organolettiche. Le **analisi chimiche** ci dicono se, ad esempio, le olive sono state raccolte troppo tardi, o attaccate dalla mosca o conservate con modalità non idonee dopo la raccolta (acidità alta), se il processo di deterioramento e ossidazione è in stato avanzato (perossidi alti) o se l'olio è stato adulterato (alti valori nelle costanti spettrofotometriche). Tra le caratteristiche positive troviamo il tasso dei polifenoli, gli antiossidanti responsabili dei sentori amaro e piccante. Le **analisi organolettiche (Panel Test)** definiscono le qualità sensoriali dell'olio.

L'intensità del fruttato (leggero, medio, intenso), l'intensità dell'amaro e del piccante e segnalano eventuali difetti nell'olio come ad esempio morchia, rancido, muffa o riscaldamento. Ricordiamo che, in base al [Regolamento UE n. 2568/91](#) e successive modifiche, per poter definire "**extravergine**" un olio di oliva esso **deve essere conforme** ai valori indicati nel regolamento per entrambe le analisi.

Trasparenza

Il comparto dell'olio è polverizzato in migliaia di piccole aziende agricole che combattono tra loro per emergere nella massa indistinta dei produttori. Qualcuno lo fa puntando sulla qualità, e sull'amore per il prodotto olio. Ma spesso questo non è sufficiente. Molti percorrono altre strade come quella del prezzo stracciato o quella del marketing aggressivo e furbetto spacciando per pregi caratteristiche obbligatorie per legge o usando slogan tanto altisonanti quanto vuoti quali "bassa acidità", "fatto come una volta", senza dare una sola prova a sostegno della sbandierata qualità. E parlo solo in riferimento alle aziende agricole regolari. Se dovessimo addentrarci nella miriade di annunci di privati sui vari marketplace o gruppi FB non ne usciremmo vivi. In questa situazione le vittime sono i cittadini/clienti/consumatori che possono solo scegliere da quale sirena farsi catturare. Sto estremizzando, anche se non così tanto. Ci sono produttori seri che fanno un prodotto di qualità e compratori consapevoli che sanno scegliere. Ma è proprio per questo che i produttori devono fare il primo passo per cambiare questa situazione. E' necessario sgomberare il campo, tracciare una riga dove da una parte ci sono i produttori seri e dall'altra i furbi e chi lavora male. Come detto, i produttori seri ci sono e sono tanti, ma vanno fatti emergere dalla massa e questo è possibile solo facendo un gesto di trasparenza a beneficio proprio e dei cittadini. Questo gesto di trasparenza si chiama *pubblicazione delle analisi dell'olio*.

Perché le analisi sono utili al produttore

Mettere a disposizione le analisi dell'olio offre diversi vantaggi ai produttori:

- Offrire trasparenza dimostra l'impegno per la qualità, differenziandosi dai concorrenti
- Crea un rapporto di fiducia con i clienti. Consumatori informati sono più propensi a diventare clienti abituali
- Possibilità di educare il consumatore sulla qualità dell'olio EVO e sulle sue illimitate possibilità di utilizzo. Insegnare ad interpretare le analisi aiuta ad ampliare la base di consumatori consapevoli

Perché sono utili al pubblico

Avere a disposizione le analisi dell'olio che si va a degustare o acquistare fornisce altrettanto importanti vantaggi per il pubblico:

- Le analisi dell'olio EVO sono un diritto del consumatore, uno **strumento indipendente** a disposizione per valutare un olio e confrontarlo con altri
- Garanzia di **qualità** e autenticità del prodotto. Sapere che un olio è stato analizzato offre una maggiore sicurezza sull'acquisto
- Le informazioni permettono scelte più mirate, adatte alle proprie esigenze (es. alto contenuto di polifenoli per motivi salutistici)

Qualcuno potrebbe obiettare che leggere le analisi chimiche o organolettiche non sia facile e necessiti una specifica competenza. E' parzialmente vero. Ho visto analisi chimiche composte da decine di pagine e centinaia di valori. Ma lo scopo non è conoscere il significato di ogni singolo test. Per farsi un'idea della qualità di un olio EVO è sufficiente saper interpretare tre valori:

- **acidità**
- **perossidi**
- **polifenoli**

Approfondisci qui: [Come leggere le analisi chimiche dell'olio EVO](#) Certo, non esaurisce l'argomento ma se tutti li sapessimo interpretare, sarebbe un passo avanti gigantesco. Poi ci sono le analisi organolettiche (Panel Test) che completano il ritratto di un olio e lo qualificano definitivamente come EVO (oppure no...). Approfondisci qui: [Come leggere le analisi organolettiche dell'olio EVO \(Panel Test\)](#)

Perché sarebbero utili all'intero comparto oleario

In un mercato dove sono all'ordine del giorno notizie su adulterazioni e dove serpeggia sempre il sospetto ("quello l'ha mischiato con l'**olio tunisino**"), aumentare il numero di produttori che mettono a disposizione le analisi è di fondamentale importanza per alzare il livello di **fiducia** generale sul comparto e la sua **reputazione** in Italia e all'estero. Questo permetterebbe inoltre di accendere i riflettori su produzioni artigianali e di eccellenza. Un aiuto importante potrebbe anche arrivare dalle istituzioni. Politiche pubbliche potrebbero incoraggiare la trasparenza attraverso **riduzioni fiscali** per l'esecuzione delle analisi o **prezzi calmierati** nei laboratori accreditati, o magari mettendo a

disposizione **guide pratiche** per l'interpretazione delle analisi in modo che i produttori le possano utilizzare senza doverne creare di proprie e incorrere in errori ed omissioni.

Conclusioni

E' venuto il tempo di **dissolvere la nebbia** che avvolge il mondo dell'olio EVO, far emergere i produttori seri e ampliare la base dei consumatori consapevoli. Avere a disposizione le analisi di un olio è un loro diritto. Mettere a disposizione le analisi chimiche e organolettiche non è solo un gesto di trasparenza, ma un investimento nella **qualità** e nella **fiducia**. I produttori hanno l'opportunità di educare i clienti e distinguersi con i fatti in un mercato sempre più competitivo. Condividere la propria esperienza e dimostrare con i fatti la qualità del proprio olio è la strada per cambiare la storia dell'olio EVO.



Comprereste un'auto usata senza guardare il motore?

Comprereste un'auto usata senza guardare il motore? No, vero?

Perché allora ci fidiamo solo del gusto quando acquistiamo l'olio extravergine di oliva?

Immaginiamo questa scena: siete davanti a un'auto usata. Il venditore ve la presenta con entusiasmo, la carrozzeria è brillante, l'abitacolo profuma di pulito, vi propone anche un giro di prova. L'auto si comporta bene sulla strada. Voi non siete meccanici, ma tutto sembra a posto. Comprate.

Ma cosa succede se, dopo qualche giorno, il motore inizia a fare rumori strani, oppure vi lascia a piedi? Avete comprato a occhi chiusi, fidandovi solo delle parole del venditore e delle apparenze.

Ora sostituite l'auto con una bottiglia di **olio extravergine di oliva**.

Anche in questo caso, il produttore vi mostra il colore, vi invita ad assaggiarlo, vi dice che è "buonissimo", "fruttato", "genuino", "prodotto come una volta". Voi lo assaggiate: magari vi piace anche. Ma non siete un assaggiatore professionista. E, soprattutto, non potete "guardare sotto il cofano".

Il gusto da solo non basta

Nel caso di un olio EVO, assaggiare equivale a fare un giro di prova. È utile, ma non sufficiente. Il gusto può essere ingannevole: ci sono oli difetti che piacciono al palato perché assomigliano a sapori conosciuti (ad esempio il burro rancido o la mandorla amara), ma che in realtà nascondono problemi seri, come ossidazioni o fermentazioni.

Come non ci sogneremmo mai di acquistare un'auto usata senza un controllo tecnico approfondito, **non dovremmo comprare un olio EVO senza una “diagnosi” oggettiva.**

Le analisi sono il “meccanico di fiducia” dell'olio EVO

La buona notizia è che per l'olio extravergine d'oliva **gli strumenti di verifica esistono**: sono le **analisi chimiche e organolettiche**.

- Le **analisi chimiche** misurano parametri oggettivi come acidità, perossidi, polifenoli, assorbanze UV, cere, ecc. Servono a capire se l'olio è fresco, stabile, ricco di antiossidanti e rispondente alla normativa.
- Le **analisi organolettiche**, eseguite da panel test professionali, verificano la presenza di difetti e l'intensità delle note positive (fruttato, amaro, piccante).

Un olio può sembrare buono ma avere difetti nascosti. Solo questi test possono svelare **la verità sotto la superficie**.

E non dovete pensare di dover essere dei professionisti o studiare per anni per poter interpretare i valori riportati nei report.

E' sufficiente comprendere i valori di 3 analisi chimiche (acidità, perossidi, polifenoli) e verificare che nelle analisi organolettiche non siano riportati difetti.

Potere acquisire queste capacità in 10 minuti leggendo questi nostri articoli:

[Come leggere le analisi chimiche dell'olio EVO](#)

[Come leggere le analisi organolettiche dell'olio EVO \(Panel Test\)](#)

La trasparenza è un diritto del consumatore

Un produttore serio e trasparente non ha nulla da nascondere.

Per questo motivo, noi di **Casa Julia** mettiamo sempre a disposizione le [analisi aggiornate dei nostri oli](#): perché il consumatore deve poter scegliere con consapevolezza, proprio come farebbe davanti a un'auto usata, accompagnato da un buon meccanico.

È ora che la cultura dell'olio EVO faccia un salto di qualità: non possiamo più fidarci solo dell'assaggio o delle parole.

È il momento di guardare sotto il cofano.

DETERMINAZIONE	RISULTATO	INCERTEZZA	U.M.	L.O.Q.	Limite	NOTA
Acidità # Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 AI I Reg UE 2016/1227 27/07/2016 GU UE L202 28/07/2016 AI I	0,28		% (Acido Oleico)		0,80 ⁽¹⁾	
Numero di Perossidi # Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 AI II + Reg UE 2016/1784 30/09/16 GU CE L273 08/10/2016	5,8		mEq O2/kg		20,0 ⁽¹⁾	
Analisi Spettrofotometrica nell'Ultravioletto						
K 232 # Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 AI IX Reg UE 1833/2015 12/10/2015 GU CE L266 13/10/2015 AI III	1,90		Abs		2,50 ⁽¹⁾	
K 264 # Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 AI IX Reg UE 1833/2015 12/10/2015 GU CE L266 13/10/2015 AI III	0,22		Abs			
K 268 # Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 AI IX Reg UE 1833/2015 12/10/2015 GU CE L266 13/10/2015 AI III	0,21		Abs		0,22 ⁽¹⁾	
K 272 # Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 AI IX Reg UE 1833/2015 12/10/2015 GU CE L266 13/10/2015 AI III	0,20		Abs			
Delta-K # Reg CEE 2568/1991 11/07/1991 GU CEE L248 05/09/1991 AI IX Reg UE 1833/2015 12/10/2015 GU CE L266 13/10/2015 AI III	0,01		Abs		0,01 ⁽¹⁾	
Polifenoli Totali (Acido Caffeico) # M.L 053 Rev.1 2016	559		mg/kg			

Come leggere le analisi chimiche dell'olio EVO

Le analisi chimiche

Le analisi chimiche un olio di oliva sono un passaggio fondamentale (anche se non l'unico) per la valutarne la qualità e la categorizzazione come Olio Extra Vergine di Oliva (EVO).

I report rilasciati dai labortatori acreditati ACCREDIA andrebbero sempre richiesti al frantoio o all'azienda agricola che commercializza l'olio prima dell'acquisto.

Troppo spesso si leggono annunci con claim tipo "altissima qualità", "acidità bassissima", vaghi nel significato e senza alcuna prova indipendente.

Ma anche una volta ottenuto il report bisogna saperlo leggere e farsi quindi un'opinione basata su dei dati scientifici validi per tutti gli oli di qualsiasi provenienza e varietà.

I valori presenti nel report, come per gli esami del sangue, danno indicazioni sullo stato di salute generale dell'olio o al contrario indicano dove c'è una "sofferenza".

In questo articolo ne descriveremo il significato e indicheremo i valori che determinano una qualità buona, molto buona o sufficiente.

Acidità

Cosa indica

L'acidità indica un'alterazione di tipo lipolitico, espressa in grammi di acido oleico su 100 grammi di olio (%); viene determinata mediante analisi di laboratorio (titolazione acido-base), mentre non è percepibile a livello organolettico. Il limite di acidità per un olio extravergine di oliva è 0,8%, ma in un olio di qualità i valori sono decisamente più bassi (0,1-0,3%). Valori superiori spesso indicano problemi insorti durante la filiera produttiva (olive troppo mature, o attaccate dalla mosca, o conservate a lungo...) e sono sovente accompagnati da difetti sensoriali (in particolare avvinato, riscaldo, muffa).

Una bassa acidità non è sufficiente

Bassa acidità è condizione necessaria, ma non sufficiente, per dimostrare un elevato livello qualitativo dell'olio; è necessario il supporto di altri parametri qualitativi, in particolare l'esame organolettico.

Perossidi

Cosa indicano

I Perossidi indicano un'alterazione di tipo ossidativo, sinonimo di degradazione ed invecchiamento, espressa in milliequivalenti di ossigeno attivo per chilo di olio (meq O₂/kg). Il limite relativo al numero di perossidi è 20, al di sopra del quale l'olio è lampante.

Quali sono dei buoni valori?

Un valore è buono se al di sotto di 10-12 (ma raccomandato sotto i 7... ndr); un elevato numero di perossidi evidenzia un processo di ossidazione primaria già avviato ed irreversibile, mentre un basso numero di perossidi non è necessariamente legato a qualità elevata, in quanto si può essere già in presenza della fase secondaria dell'ossidazione, in cui i perossidi si sono decomposti in aldeidi e

chetoni, che danno la sensazione di rancido. È quindi necessario accompagnare l'analisi dei perossidi con l'esame spettrofotometrico e il saggio organolettico.

Polifenoli

Cosa sono i Polifenoli?

I polifenoli sono tra i componenti più preziosi dell'olio extravergine di oliva, unico fra i grassi vegetali a esserne ricco. Tali sostanze, che ne determinano il caratteristico gusto piccante e amaro, esplicano un'azione antiossidante e protettiva per l'olio conferendogli stabilità, qualità salutistiche e peculiarità sensoriali.

I composti fenolici, indicati anche come polifenoli o biofenoli, sono i principali antiossidanti presenti negli oli extra vergini di oliva e intervengono nella prevenzione dell'ossidazione catturando i radicali liberi che si formano durante la conservazione. Tale parametro può essere considerato un indicatore di qualità e messo in relazione con gli altri parametri di qualità legati al processo di ossidazione.

Limiti di legge e valori di riferimento

Attualmente il contenuto di polifenoli, espresso in milligrammi su un chilogrammo di olio, non è regolamentato. Per un olio extra vergine di oliva, il valore di riferimento minimo di 150 mg in un chilogrammo di olio.

Costanti spettrofotometriche

Cosa indicano

L'analisi spettrofotometrica evidenzia processi di raffinazione o fenomeni di ossidazione e invecchiamento dell'olio.

Il **saggio di Kreiss** (delta-K) è un saggio chimico usato per determinare qualitativamente il grado di irrancidimento di un olio alimentare. Il saggio serve a individuare i prodotti secondari

dell'autoossidazione degli acidi grassi e si accompagna alla determinazione del numero di perossidi (prodotti primari dell'autoossidazione).

I valori di riferimento

Il K_{232} , il K_{270} e il DK vengono determinati con lo spettrofotometro in laboratorio mediante lettura degli assorbimenti a 232 e 270 nanometri. I limiti per un olio extravergine sono 2,5 per il K_{232} , 0,2 per il K_{270} e 0,01 per il DK. Un aumento del K_{232} evidenzia un'ossidazione primaria (olive eccessivamente mature, danneggiate o attaccate dalla mosca, problemi di lavorazione al fraantoio, aggiunta fraudolenta di olio rettificato) con formazione di perossidi, mentre un aumento del K_{270} evidenzia un'ossidazione secondaria (problemi nella conservazione, trattamenti fraudolenti di rettificazione) con formazione di aldeidi e chetoni.

Nel dettaglio:

1. **K232:** Questo parametro indica l'assorbanza dell'olio extravergine di oliva alla lunghezza d'onda di 232 nm. L'assorbanza a questa lunghezza d'onda è influenzata dalla presenza di composti ossidati nell'olio, come gli aldeidi. Un valore elevato di K232 può indicare un'ossidazione e una degradazione dell'olio.
2. **K264:** Simile a K232, K264 rappresenta l'assorbanza dell'olio extravergine di oliva alla lunghezza d'onda di 264 nm. Anche in questo caso, un valore elevato di K264 può indicare una presenza più elevata di composti ossidati nell'olio.
3. **K268:** Questo parametro misura l'assorbanza dell'olio a 268 nm ed è utilizzato per valutare la presenza di sostanze policicliche aromatiche (PAHs), che possono essere presenti in tracce a causa di processi di combustione o contaminazione ambientale. Un valore elevato di K268 può indicare una possibile contaminazione da PAHs.
4. **K272:** Simile a K268, K272 misura l'assorbanza dell'olio a 272 nm ed è utilizzato anche per valutare la presenza di sostanze policicliche aromatiche. Un valore elevato di K272 può indicare una possibile contaminazione da PAHs.
5. **Delta-K (ΔK):** Questo parametro rappresenta la differenza tra i valori di K232 e K270 ed è utilizzato per valutare l'evoluzione dell'ossidazione dell'olio nel tempo. Un aumento del valore di ΔK può indicare un deterioramento dell'olio dovuto all'ossidazione.

In sintesi, i parametri spettrofotometrici come K232, K264, K268, K272 e Delta-K forniscono informazioni preziose sulla qualità e lo stato di conservazione dell'olio extravergine di oliva, consentendo di valutarne l'integrità e la freschezza. Valori elevati di questi parametri possono indicare un'ossidazione e una degradazione dell'olio, mentre valori più bassi sono indicativi di un olio di migliore qualità e conservazione.

Adesso che sai come leggere le analisi chimiche dell'olio EVO, [guarda le analisi dell'olio EVO Casa Julia](#)

Impara ad interpretare anche l'analisi sensoriale, organolettica (Panel Test) di un Olio EVO: [Come leggere le analisi organolettiche dell'olio EVO \(Panel Test\) e perchè è giusto metterle sempre a disposizione.](#)

Fonti

"OlivoeOlio" <https://olivoeolio.edagricole.it>

"Consorzio CEQ" <https://www.ceqitalia.com/>

"Wikipedia" https://it.wikipedia.org/wiki/Saggio_di_Kreiss

#olioevo #analisi #acidità #perossidi #polifenoli #qualità



Come leggere le analisi organolettiche dell'olio EVO (Panel Test)

Come leggere le analisi organolettiche dell'olio EVO (Panel Test)

Se sei un consumatore attento alla qualità dei prodotti che acquisti, probabilmente hai sentito parlare del panel test dell'olio extravergine di oliva (EVO). Ma cosa significa davvero e come puoi utilizzare i risultati di questo test per fare scelte informate quando acquisti il tuo olio preferito? Scopriamolo insieme!

Cosa è un panel test?

Il panel test, o test organolettico, è un metodo utilizzato per valutare le caratteristiche sensoriali degli oli extravergine di oliva. Coinvolge un gruppo di esperti assaggiatori, chiamati panelisti, che valutano l'olio attraverso i propri sensi, concentrandosi principalmente sull'odore e sul gusto.

Cosa valutano gli assaggiatori durante il panel test?

Durante il panel test, gli assaggiatori valutano diversi attributi dell'olio EVO, tra cui:

1. **Fruttato:** Questo è uno degli attributi più importanti dell'olio extravergine di oliva. Gli assaggiatori cercano di identificare i diversi profumi fruttati presenti nell'olio, che possono variare da fruttato leggero a fruttato intenso.

2. **Amaro:** L'amaro è un'altra caratteristica desiderabile dell'olio extravergine di oliva, che può essere percepita sulla parte posteriore della lingua. Può variare da leggero a pronunciato.
3. **Piccante:** Il piccante è un'altra sensazione positiva che si avverte in gola dopo aver degustato l'olio. Può variare da leggero a molto intenso.
4. **Difetti sensoriali:** Gli assaggiatori sono addestrati per rilevare eventuali difetti sensoriali nell'olio, come rancidità, muffa o sedimenti.

Come interpretare i risultati del panel test?

Quando si analizzano i risultati di un panel test, è importante tenere conto di diversi fattori:

1. **Valutazione complessiva:** Guarda l'insieme dei risultati piuttosto che concentrarti su singoli attributi. Un olio extravergine di oliva di alta qualità dovrebbe avere un equilibrio armonioso tra fruttato, amaro e piccante, senza difetti sensoriali (mediana del fruttato > 0 e mediana del difetto = 0).
2. **Graduazione:** I risultati del panel test sono solitamente espressi in una scala numerica. I punteggi più alti indicano una migliore qualità complessiva dell'olio.
3. **Descrizione sensoriale:** Alcuni produttori forniscono anche una descrizione sensoriale dettagliata degli oli testati, che può aiutarti a comprendere meglio le caratteristiche dell'olio e a trovare quello che si adatta meglio ai tuoi gusti personali.

Conclusione

Il panel test dell'olio extravergine di oliva è uno strumento prezioso per valutare la qualità e l'autenticità degli oli sul mercato. Sapendo come interpretare i risultati di questo test, puoi fare scelte più consapevoli e assicurarti di portare a casa un prodotto di alta qualità che soddisfi le tue aspettative di gusto e aroma. Quindi, la prossima volta che acquisti olio extravergine di oliva, ricorda di dare un'occhiata ai risultati del panel test per fare la scelta migliore per te e la tua cucina.

Impara anche ad interpretare anche le analisi chimiche: [Come leggere le analisi chimiche dell'olio EVO](#) e perchè è giusto [metterle sempre a disposizione](#).

Per approfondire come leggere le analisi organolettiche dell'olio EVO: [I risultati del panel test sull'olio d'oliva: come leggere la scheda](#)



Olio EVO filtrato o non filtrato: non solo una questione di gusto

Olio EVO filtrato o non filtrato: non solo una questione di gusto

La scelta tra olio EVO filtrato e non filtrato divide gli appassionati di cucina e gli esperti. Non si tratta solo di preferenze organolettiche, ma di un equilibrio tra chimica, conservazione e percezione della genuinità. Analizziamo nel dettaglio cosa cambia tra le due tipologie.

Cosa contiene l'olio EVO non filtrato?

L'olio EVO non filtrato conserva residui solidi (come frammenti di polpa, acqua vegetale e particelle di nocciolo) e sospensioni colloidali. Questi componenti, rimossi durante la filtrazione, includono:

- **Acqua residua:** favorisce processi enzimatici e idrolitici.
- **Polifenoli ossidabili:** antiossidanti che degradano con il tempo.
- **Enzimi:** come le lipasi, che possono alterare l'acidità.
- **Sedimenti:** microparticelle che opacizzano il liquido.

Queste sostanze influenzano sia il profilo sensoriale che la stabilità chimica. Ad esempio, i polifenoli contribuiscono al gusto amaro e piccante, ma la loro ossidazione può generare difetti (es. rancidità).

Differenze chimiche e organolettiche

1. Stabilità:

- L'**olio EVO non filtrato** è più instabile. L'acqua residua accelera l'idrolisi dei trigliceridi, aumentando l'acidità libera. I sedimenti fungono da "carburante" per reazioni ossidative, riducendo la vita del prodotto.
- L'olio filtrato, privo di impurità, ha una durata maggiore (fino a 18-24 mesi) grazie alla rimozione di enzimi e acqua.

2. Sapore e Aroma:

- Il non filtrato offre note più intense e complesse all'inizio, grazie ai polifenoli e ai composti volatili non diluiti.
- Con il tempo, però, i difetti possono emergere: i sedimenti assorbono aromi, mentre l'ossidazione genera note di legno o muffa.

3. Qualità Salutistiche:

- I polifenoli (idrossitirosole, oleocantale) sono più abbondanti nel non filtrato fresco, ma si degradano rapidamente.
- Il filtrato preserva meglio gli antiossidanti a lungo termine, grazie all'assenza di catalizzatori di degradazione.

Perché l'olio non filtrato è considerato più genuino?

La percezione di genuinità dell'**olio EVO non filtrato** deriva da fattori culturali e visivi:

- **Aspetto torbido:** associato alla produzione artigianale e alla mancanza di trattamenti industriali.
- **Retorica del "naturale":** i consumatori interpretano i sedimenti come segno di autenticità, ignorando i rischi chimici.
- **Marketing:** molti produttori enfatizzano la non filtrazione come scelta "pura", sebbene ciò non garantisca qualità superiore.

Pro e contro a confronto

Olio Non Filtrato	Olio Filtrato
+ Gusto intenso iniziale	+ Stabilità chimica
+ Maggiori polifenoli (iniziali)	+ Shelf life prolungata
– Rischio ossidazione	– Perdita lieve di composti volatili
– Torbidità e sedimenti	– Aspetto più “industriale”

La chimica spiega perché la scelta è cruciale

L'ossidazione è il principale nemico dell'**olio EVO non filtrato**. I radicali liberi, generati dai sedimenti, attaccano gli acidi grassi insaturi (es. acido oleico), formando perossidi e alterando il sapore. La filtrazione riduce questi rischi, stabilizzando la matrice lipidica.

Filtrato o non filtrato: quale scegliere?

La scelta dipende dalle priorità:

- **Non filtrato:** ideale per consumo immediato (entro 2-3 mesi), per chi cerca complessità aromatica.
- **Filtrato:** preferibile per conservazione lunga e uso quotidiano, garantendo qualità costante.

La filtrazione è una pratica più vantaggiosa per la maggioranza dei consumatori, bilanciando stabilità e benefici. Tuttavia, gli amanti della tradizione potrebbero preferire il non filtrato, purché consapevoli della sua deperibilità.

Leggi anche

[L'olio non filtrato è migliore rispetto a quello filtrato?](#) e [Meglio un olio extra vergine di oliva filtrato o non filtrato?](#)

[Cosa si intende per olio EVO “BUONO”?](#)



| "E' amaro e pizzica! Non mi piace."

["E' amaro e pizzica! Non mi piace."](#). Quante volte lo abbiamo sentito? Diversi studi e test di assaggio hanno dimostrato che la maggioranza dei consumatori non apprezza l'olio amaro e piccante preferendo quelli più dolci e fruttati. Non è la scoperta dell'acqua calda ma poco ci manca. Tutti noi, o comunque la maggioranza, preferiamo d'istinto gli alimenti più dolci fin dall'infanzia e questa attitudine ce la portiamo nell'età adulta zuccherando Tè, caffè e mangiando torte e gelati. Niente di male, siamo fatti così. Come accade anche in altri casi però, non può essere solo il gusto a guidare le nostre scelte. E questo è il caso dell'olio EVO. Cominciamo con lo spiegare perchè alcuni EVO sono amari e piccanti. Nelle foglie e nei frutti dell'olivo sono presenti grandi quantità di antiossidanti (polifenoli) che la pianta usa per difendersi dagli agenti patogeni. In base all'epoca della raccolta e dalla *cultivar* la percentuale di polifenoli può variare sensibilmente. E' la presenza di questi antiossidanti che dà all'olio il gusto amaro e piccante ma non solo questo. Queste sostanze sono anche responsabili di altre importantissime caratteristiche: rendono il prodotto stabile nel tempo dove il primo assaggio sarà uguale all'ultimo (rispettando però le regole di conservazione. Leggi l'[approfondimento](#).) e rende l'olio EVO un prodotto nutriente e curativo. Non sono novità ma è sempre utile ricordarne i principali benefici: i grassi monoinsaturi presenti nell'olio EVO proteggono il sistema cardiovascolare, i polifenoli difendono da molti tipi di tumori, la presenza di vitamina E, un altro potente antiossidante, che protegge le cellule dall'invecchiamento. Come dicevamo l'epoca della raccolta influisce sulla presenza di tutte queste sostanze. Più la raccolta è precoce (prima che i frutti siano completamente maturi) più la percentuale sarà alta. Da qui possiamo dire che se un olio EVO "ci piace di più" perchè non pizzica e ha un gusto più rotondo e fruttato vuole anche dire che

tutte quelle caratteristiche di cui abbiamo parlato saranno presenti in quantità minore. Saremo quindi di fronte ad un prodotto di minore qualità che magari ci piacerà di più per i pochi secondi che attraverserà la nostra bocca ma che non ci fornirà tutti i benefici citati. Credo che in queste poche righe ci siano sufficienti motivazioni per dare all'olio EVO amaro e piccante una chance. A noi la scelta.



| Olio, pepe, sale...

Olio, pepe, sale... "acqua minerale" aggiungerebbe qualcuno.

Ma scherzi a parte, ricordate i contenitori di olio, aceto, sale e pepe in foto?

Qualche tempo fa era normale trovarli sulle tavole di ristoranti, trattorie e pizzerie, ora, fortunatamente, è meno frequente. Ma ce ne sono ancora. E non pochi.

L'umiliazione dell'olio

Quelle oliere sono la rappresentazione plastica dell'umiliazione dell'olio, ridotto a comparsa al pari degli altri componenti dell'apparecchiatura della tavola. Come un tovagliolo o una forchetta.

Ma l'umiliazione non si limita a quello. Se l'olio in quelle ampolle fosse di buona qualità lo si potrebbe, forse, accettare. Si lascerebbe alla sensibilità e cultura del commensale dargli il ruolo che gli spetta durante un pasto.

Ma un olio conservato in quei contenitori non potrà mai essere di buona qualità e se anche lo fosse stato all'inizio, in poco tempo non ne sarebbe rimasto che il ricordo.

In quei vetri (o plastica!) trasparenti esposto alla luce, in costante contatto con l'ossigeno, non protetto dal calore, anche a un olio di qualità basta poco per deteriorarsi e, invece che arricchire le pietanze con i suoi aromi, le rovina con i suoi sapori ormai irranciditi.

Eppure le leggi a difesa dell'olio EVO sulle tavole degli esercizi pubblici ci sono, e non da ieri.

Cosa dice la legge

La [LEGGE del 30 ottobre 2014, n. 161, all'articolo 18, comma 'c'](#) recita:

«Gli oli di oliva vergini proposti in confezioni nei pubblici esercizi, fatti salvi gli usi di cucina e di preparazione dei pasti, devono essere presentati in contenitori etichettati conformemente alla normativa vigente, forniti di idoneo dispositivo di chiusura in modo che il contenuto non possa essere modificato senza che la confezione sia aperta o alterata e provvisti di un sistema di protezione che non ne permetta il riutilizzo dopo l'esaurimento del contenuto originale indicato nell'etichetta»;

Quindi, per chiarire, la legge dice che sulle tavole dei pubblici esercizi **devono** essere presenti bottiglie etichettate e dotate di tappo antirabbocco.

Cosa possiamo fare noi

Se durante un pasto in un ristorante ci viene portato un set di quel tipo bisogna segnalare al ristoratore che non è a norma di legge e che rischiano multe salate.

Ma non è sufficiente. Se anche vi consegnassero una bottiglia a norma di legge, non sarebbe garanzia di avere a disposizione un olio non difettato.

Il formato della bottiglia è molto importante.

Mettiamo che vi venga consegnata una bottiglia con l'etichetta a norma, il nome del produttore, l'annata e la scadenza, magari una bottiglia da mezzo litro con dentro due dita di olio da chissà quanto tempo.

Avrete a disposizione un olio EVO di qualità? Quasi certamente no. Più le bottiglie sono grandi più rimangono aperte e più l'olio si degrada.

Sono sempre da preferire formati più piccoli, un 250 ml ad esempio o ancora meglio una 100 ml con un olio di qualità selezionato, da acquistare all'atto dell'ordinazione ed utilizzabile per tutto il pasto, portandosela poi a casa se non finita.

Questa soluzione, con pochi Euro di spesa in più, garantisce il più alto livello di qualità, arricchisce i vostri piatti con gli aromi tipici di un olio EVO, rappresenta una assoluta garanzia di igiene in quanto consegnata chiusa ma soprattutto restituisce all'olio EVO la dignità che gli spetta come protagonista del menu, dall'antipasto al dessert.

Facciamo la nostra parte per mandare in pensione quelle oliere, in modo che diventino solo il ricordo di qualcosa di bizzarro e incredibile, come quando si fumava nei cinema...

[Le nostre analisi](#)



Olio EVO: l'abbinamento perfetto per ogni piatto, dall'antipasto al dolce

Olio EVO: l'abbinamento perfetto per ogni piatto, dall'antipasto al dolce

In cucina, l'olio extravergine di oliva (EVO) non è solo un ingrediente, ma un vero alleato nella creazione di piatti equilibrati e raffinati. La sua versatilità lo rende un elemento chiave, capace di valorizzare ogni portata, dall'antipasto al dolce, conferendo carattere e profondità ai sapori. Ecco come utilizzarlo al meglio per ottenere il massimo da ogni piatto.

Antipasti: l'importanza di un buon inizio

Gli antipasti sono il biglietto da visita di ogni menù, e l'olio EVO è il dettaglio che fa la differenza. Pensiamo a una bruschetta classica: la scelta di un olio extravergine di qualità, con note di fruttato medio, può trasformare una semplice fetta di pane tostato in un'esperienza indimenticabile. Anche le insalate di germogli o le verdure grigliate traggono grande beneficio da un olio ben bilanciato, capace di esaltare la freschezza degli ingredienti senza sovrastarli.

Abbinamento da provare: bruschetta con fragole fresche, ricotta e un filo di olio EVO delicato. L'acido delle fragole si sposa sorprendentemente bene con la morbidezza dell'olio.

Scegliere un olio prodotto da olive raccolte precocemente, che garantisce un profilo aromatico vivace e una maggiore concentrazione di polifenoli, ideali per antipasti leggeri ma ricchi di sapore.

Vuoi scoprire come scegliere il miglior olio EVO per i tuoi antipasti? Visita il sito [Sapord'olio](#) che ti aiuterà a orientarti tra le diverse varietà di oli italiani.

Primi piatti: l'olio come protagonista

Nei primi piatti, l'olio EVO è spesso il legame che unisce gli ingredienti. Un esempio perfetto è una pasta al pomodoro fresco: l'aggiunta di un olio dal fruttato leggero a crudo amplifica le note dolci e acidule del pomodoro, creando un equilibrio armonioso. Nei risotti, l'olio può sostituire il burro nella mantecatura, donando cremosità senza appesantire il piatto.

Abbinamento da provare: pasta cacio e pepe, aggiungi a crudo un olio EVO con sentori di agrumi. Il risultato è un contrasto intrigante tra il gusto cremoso e le note fresche e aromatiche dell'olio.

Per primi piatti a base di pesce, si consiglia un olio delicato con leggere note erbacee, mentre per piatti a base di carne o funghi, un olio più intenso può enfatizzare la complessità dei sapori.

Secondi piatti: l'olio come tocco finale

Con i secondi, l'olio extravergine svolge un ruolo cruciale nel completare il piatto. Una bistecca alla griglia, ad esempio, acquisisce una nuova dimensione con l'aggiunta di un olio EVO robusto e piccante, capace di bilanciare i succhi della carne. Per il pesce, invece, un olio più morbido, con sentori di mandorla o frutta secca, esalta la delicatezza delle carni bianche senza coprirne il gusto.

Abbinamento da provare: filetto di pesce bianco con un olio EVO dal fruttato intenso, leggermente erbaceo. Le note fresche e aromatiche esaltano il sapore del pesce e aggiungono una dimensione complessa al piatto.

Un suggerimento professionale? Utilizzare l'olio EVO come marinatura per carne o pesce prima della cottura. Oltre a insaporire, crea una barriera protettiva che preserva la succosità degli ingredienti durante la cottura.

Dolci: sperimentare con l'olio EVO

L'olio extravergine di oliva nei dolci è una scoperta sorprendente. Perfetto per torte soffici, come quella all'arancia o al cioccolato, l'olio aggiunge una nota aromatica unica e migliora la consistenza del dolce.

Abbinamento da provare: gelato alla vaniglia con un filo di olio EVO fruttato intenso e una spolverata di granella di pistacchi. Il contrasto tra dolce e aromatico è davvero sorprendente.

Abbinamento da provare 2: scaglie di cioccolato fondente e olio EVO. Metti in un bicchierino un po' di olio e una scaglia di cioccolato fondente e assaggiali insieme con un cucchiaino. Il dolce amaro del cioccolato si sposa con il piccante dell'olio moltiplicando le sensazioni.

Un filo d'olio su un gelato alla vaniglia o una crema pasticcera può trasformare una preparazione semplice in un dessert sofisticato. Per i dolci, si consigliano oli delicati, con note di frutta matura o mandorla, che si integrano perfettamente con i sapori zuccherini.

L'olio EVO in cucina, una scelta consapevole

L'olio extravergine di oliva è molto più di un condimento: è un ingrediente che arricchisce e trasforma ogni piatto. L'olio EVO è l'abbinamento perfetto per ogni piatto, dall'antipasto al dolce.

Scegliere un [olio di qualità](#), adatto alle specifiche esigenze di ciascuna preparazione, significa valorizzare i propri piatti e offrire un'esperienza gastronomica superiore. Il consiglio è di sperimentare con diverse varietà di olio per trovare l'equilibrio perfetto tra tradizione e innovazione.

Per ulteriori approfondimenti sull'abbinamento dell'olio EVO ai vari piatti, potete consultare fonti autorevoli come [Ad ogni piatto, il suo extravergine](#).



| Italians do it better

“Italians do it better”: un claim che parla di eccellenza e passione. Nessun prodotto incarna meglio questo spirito quanto l’olio extravergine di oliva italiano, risultato di millenaria tradizione, biodiversità unica e processi produttivi che coniugano innovazione e sostenibilità.

Territori e biodiversità

L’Italia vanta oltre 600 cultivar autoctone, diffuse in regioni diverse come Toscana, Puglia e Sicilia. Ogni microclima e tipologia di suolo dona all’olio sfumature aromatiche uniche, dal fruttato verde erbaceo al dolce armonico di mandorla.

Tecniche di produzione d’eccellenza

- **Raccolta precoce (“early harvest”)**: mira a massimizzare polifenoli e antiossidanti, elementi chiave per salute e sapore.
- **Trasporto rapido in frantoio**: la spremitura a freddo entro 24 ore preserva aromi e integrità nutrizionali.
- **Filtrazione e stoccaggio**: il passaggio in acciaio inox o vetro e la filtrazione garantiscono stabilità ossidativa e limpidezza.

Queste pratiche riducono al minimo il rischio di ossidazione e contaminazione, assicurando un prodotto fresco e potente.

Sostenibilità agronomica

L'inerbimento spontaneo e la non lavorazione del terreno migliorano la fertilità naturale, proteggono la biodiversità e riducono l'erosione. Molti oliveti biologici italiani adottano coperture vegetali permanenti, valorizzando l'ecosistema locale.

Analisi chimiche e organolettiche: trasparenza per il consumatore

La trasparenza in etichetta dev'essere la norma. Ogni produttore serio pubblica i valori di:

- acido oleico
- indice di perossidi
- $K_{(270)}$
- contenuto di polifenoli

Imparare a leggere questi dati offre uno strumento indipendente per confrontare e valutare la qualità di ogni lotto.

Certificazioni e premi internazionali

- **DOP/IGP e biologico:** disciplinari rigorosi garantiscono origine e metodo.
- **NYIOOC World Olive Oil Competition 2025:** l'Italia conferma la sua leadership con **200 premi** (163 Gold e 37 Silver) su 259 campioni presentati, per un tasso di successo del 77% .
- **Confronto con altri Paesi:** Croazia 125 premi (87% di successo), Grecia 96 premi (66%), Spagna 93 premi (73%) .

Percezione internazionale

Uno studio di OlivoNews rivela che l'olio italiano è considerato "migliore" da:

- **58 %** dei consumatori USA
- **53 %** dei consumatori giapponesi
- **43 %** dei consumatori tedeschi

Il "Made in Italy" gioca un ruolo cruciale, ma è la combinazione di terroir, metodo e marketing trasparente a consolidarne la reputazione.

È davvero il migliore al mondo?

Evidenze a favore

- Leadership assoluta in concorsi come NYIOOC, BIOL e TerraOlivo.
- Profili sensoriali diversificati, adatti a ogni pietanza, dall'antipasto al dolce.
- Elevati livelli di polifenoli e antiossidanti.

Criticità da monitorare

- Solo il **30 %** dell'olio imbottigliato in Italia è al 100% italiano, a causa di blend e importazioni di materia prima .
- Crescente concorrenza da Portogallo (32 premi NYIOOC 2025), Croazia, USA e Spagna.
- Frodi e blending non dichiarati sottolineano l'importanza di etichette trasparenti e controlli severi.

Il ruolo dei ristoratori

Per valorizzare davvero l'EVO italiano, i ristoratori devono:

1. **Proporre bottiglie "closed pour"** con tappi antirabbocco, in formati ridotti (100–250 ml);
2. **Introdurre la [carta degli oli](#)**, analogamente a quella dei vini, per educare il cliente e mettere in luce metodi di produzione, cultivar e abbinamenti.

Queste azioni garantiscono freschezza, evitano ossidazione e frodolenza, e incrementano la percezione di qualità.

L'Italia mantiene il primato mondiale nell'extravergine di oliva grazie a tradizione, biodiversità e cura di filiera. Tuttavia, per sostenere questo vantaggio occorrono trasparenza totale, educazione continua di consumatori e ristoratori, e pratiche agronomiche sempre più sostenibili. Solo così gli "Italians do it better" continueranno a far la differenza.

Fonti

1. Best Olive Oils 2025 – Statistiche Paese, Official Guide to the World's Best Olive Oils
2. "Here's what foreign consumers look for in Italian olive oil", l'OlivoNews
3. [NYIOOC World Olive Oil Competition](#) – Official Site
4. "Portugal wins 32 awards at 2025 NYIOOC", Portuguese-American Journal



Olio EVO e Sport: Un Alimento per la Performance

Olio EVO e Sport: Un Alimento per la Performance

L'olio extravergine di oliva (EVO) è uno degli alimenti simbolo della dieta mediterranea, noto non solo per il suo sapore unico ma anche per i suoi innumerevoli benefici per la salute. Per chi pratica sport, integrare olio EVO nella dieta quotidiana può rappresentare una strategia nutrizionale vincente, grazie alle sue proprietà energetiche, antinfiammatorie e protettive. In questo articolo esploreremo il ruolo dell'olio EVO come alleato nella performance sportiva.

L'Energia Sana per gli Sportivi

Per un atleta, il bilanciamento dei macronutrienti è fondamentale. L'olio EVO, ricco di grassi monoinsaturi, fornisce un'ottima fonte di energia sana e sostenibile, ideale per attività fisiche di lunga durata. Il suo consumo regolare contribuisce a mantenere stabili i livelli di glicemia, riducendo i picchi glicemici che possono influire negativamente sulla performance. Ad esempio, uno studio pubblicato su [Nutrition Foundation of Italy](https://www.nutritionfoundationofitaly.it) ha evidenziato come gli atleti che includono olio EVO nella loro dieta ottengano migliori risultati nel recupero energetico post-allenamento.

Proprietà Antinfiammatorie

L'attività sportiva intensa può generare uno stress ossidativo significativo e provocare microtraumi ai muscoli. L'olio EVO è ricco di polifenoli, potenti antiossidanti naturali, che aiutano a ridurre l'infiammazione e a proteggere le cellule dai danni causati dai radicali liberi. Inoltre, contiene oleocantale, una sostanza con proprietà simili a quelle dell'ibuprofene, che può alleviare il dolore muscolare post-allenamento.

Sostegno per il Sistema Cardiovascolare

Un cuore sano è essenziale per ogni sportivo. I grassi monoinsaturi dell'olio EVO contribuiscono a mantenere livelli ottimali di colesterolo “buono” (HDL) e a ridurre il rischio di patologie cardiovascolari. La sua azione benefica sul sistema circolatorio favorisce un'ossigenazione migliore dei muscoli, aumentando così la resistenza fisica.

Come Integrarlo nella Dieta

Per sfruttare al meglio i benefici dell'olio EVO, è importante consumarlo crudo, ad esempio come condimento per insalate, verdure o pane integrale. Una porzione da 20-30 ml al giorno è sufficiente per apportare energia e micronutrienti essenziali senza eccedere nell'apporto calorico. Può essere anche utilizzato per preparare snack pre-allenamento ricchi di carboidrati e grassi buoni. L'olio EVO è **molto più di un semplice condimento**: è un alleato prezioso per chi pratica sport, capace di migliorare la performance, sostenere il recupero e proteggere la salute generale. Integrare questo straordinario alimento nella dieta quotidiana è un passo semplice per ottenere grandi benefici. Leggi anche: [Quanto fa bene l'olio extra vergine di oliva?](#)



L'Olio EVO e la Pelle: Proprietà Anti-età e Cosmetiche

L'Olio EVO e la Pelle: Proprietà Anti-età e Cosmetiche

L'olio extravergine di oliva (EVO) è da sempre un alleato prezioso per la salute e la bellezza della pelle. Le sue proprietà antiossidanti, emollienti e nutrienti lo rendono un ingrediente chiave sia in ambito cosmetico che terapeutico.

Proprietà dell'Olio EVO per la Pelle

- **Antiossidante e Anti-età:** Grazie all'elevato contenuto di polifenoli e vitamina E, l'olio EVO contrasta i radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento cutaneo, mantenendo la pelle elastica e riducendo la comparsa delle rughe.
- **Emolliente e Idratante:** Le sue proprietà emollienti aiutano a mantenere la pelle morbida e idratata, prevenendo secchezza e desquamazione.
- **Lenitivo e Antinfiammatorio:** L'olio EVO è efficace nel lenire irritazioni cutanee, rossori e infiammazioni, grazie alle sue proprietà antinfiammatorie.

Uso Storico dell'Olio di Oliva nella Cosmesi e Medicina

L'uso dell'olio di oliva come cosmetico e medicinale ha radici antiche:

- **Antico Egitto:** Nel papiro di Ebers (1550 a.C.) sono descritte formulazioni di unguenti antirughe a base di olio di oliva, considerati tra i primi cosmetici della storia.
- **Antica Grecia:** I Greci utilizzavano l'olio di oliva per massaggi termali, per rinvigorire il corpo dopo sforzi fisici e per curare la pelle.
- **Antica Roma:** Impacchi, unguenti e balsami a base di olio erano parte integrante della routine quotidiana, rappresentando il segreto di bellezza delle donne romane e un rimedio per ferite e idratazione della pelle.
- **Medioevo:** L'olio di oliva era impiegato come medicinale per trattare ferite e malattie, spesso mescolato con vino per medicare piaghe.

Problemi Cutanei Trattabili con l'Olio EVO

L'olio extravergine di oliva può essere utile nel trattamento di:

- **Secchezza cutanea e desquamazione:** Grazie alle sue proprietà idratanti ed emollienti.
- **Irritazioni e rossori:** Le sue proprietà lenitive aiutano a ridurre infiammazioni e arrossamenti della pelle.
- **Ferite superficiali e ustioni:** Storicamente utilizzato per le sue proprietà cicatrizzanti e lenitive.

Applicazioni Pratiche Quotidiane dell'Olio EVO come Anti-age e Cosmetico

- **Struccante Naturale:** Applicare qualche goccia su un dischetto di cotone per rimuovere delicatamente il trucco, lasciando la pelle morbida e idratata.
- **Maschera Viso Idratante:** Mescolare olio EVO con miele e yogurt per una maschera nutriente che dona luminosità alla pelle.
- **Trattamento Antirughe:** Applicare alcune gocce di olio EVO sul viso prima di coricarsi per sfruttare le sue proprietà antiossidanti e leviganti.
- **Balsamo Labbra:** Utilizzare l'olio EVO per idratare e ammorbidire le labbra screpolate.
- **Olio Corpo Post-doccia:** Applicare sulla pelle umida dopo la doccia per un effetto emolliente e nutriente.

- **Trattamento per Cuticole:** Massaggiare l'olio sulle cuticole per ammorbidirle e favorire una crescita sana delle unghie.

Leggi anche: [L'olio d'oliva omphacion: il primo cosmetico della storia](#) e [Quanto fa bene l'olio EVO?](#)



| Osso di Oliva e l'olio miracoloso.

Osso di Oliva e l'olio miracoloso.

Fiaba dedicata a tutti gli olivicoltori. Ai salentini in particolare.

Una famiglia molto povera viveva dell'allevamento di poche capre ma soprattutto dalla vendita dell'olio prodotto dai loro olivi, forse millenari, che nessuno, neanche i vecchi del paese, sapevano quando fossero stati piantati. Avevano molte bocche da sfamare e tra loro una bambina che aveva un nome, un nome normale ma che nessuno, neanche i genitori, ricordava più. Lei passava tutte le sue giornate nell'oliveto a correre e giocare a nascondino con lepri e cerbiatti. Conosceva per nome ogni olivo. C'era "il grande vecchio" che neanche lui sapeva quanti anni avesse ma parlava spesso di uomini con corte spade e strane corazze che si fermavano a riposare sotto la sua chioma. Poi c'era "l'immortale" che aveva conosciuto il fuoco ed era rinato dalle proprie ceneri. E ancora "lo sfamatordi", un olivo grandissimo che produceva così tanti frutti che non si riuscivano mai a raccogliere tutti, tanto che tutta la famiglia e quelle arrivate per aiutare ad un certo punto se ne andavano sconsolate lasciandone ancora tantissime sui rami. Ogni anno le braccia che arrivavano in aiuto aumentavano e c'era un groviglio di scale che si inerpicavano sull'olivo che non si riusciva più a capire dove iniziasse una e finisse l'altra... ma niente, non si riusciva a prenderle tutte. Quando la raccolta finiva arrivavano stormi immensi di uccelli che si cibavano giorno e notte delle olive per affrontare l'inverno. Solo allora non si vedevano più olive su "lo sfamatordi". Raccontando e raccontando ci siamo dimenticati della bambina! Lei era magra, quasi pelle e ossa, più alta dei

bambini della sua età. Aveva i capelli lunghi, lisci e corvini, la pelle color corteccia e due occhi profondi e azzurri che anche il cielo e il mare glieli invidiavano. Come detto nessuno ricordava il suo vero nome, per tutti era "Osso di Oliva".

La Malattia dell'Oblio

La sua vita, se pur difficile a causa della povertà della famiglia, scorreva serena tra i suoi amici olivi. Una notte si accorse che nessuno della sua famiglia, né i suoi genitori, né i suoi fratelli erano andati a dormire. Non ci fece caso. La mattina dopo, svegliandosi di buon'ora, li trovò tutti in piedi affaccendati. Venne mandata al villaggio a comprare ceci e farina e scoprì, dalle chiacchiere nelle botteghe, che nessuno quella notte aveva dormito. Ed era vero. Nessuno aveva dormito quella notte e neppure dormì le notti successive. Era la terribile Malattia dell'Oblio. Nessuno ci fece caso. Non sentivano la stanchezza ed erano contenti perché avevano più tempo per i loro affari e per fare festa. I bambini giocavano e si rincorrevano per tutta la notte. Dopo alcuni giorni, però, forse a causa del tanto sonno perso, le persone iniziarono a perdere la memoria e a non riconoscersi più l'un l'altro. Non si riconoscevano i vicini di casa, i mariti non conoscevano più le mogli ed insieme non sapevano più chi fossero i loro figli. Si incontravano per casa e si chiedevano l'un l'altro "chi sei? cosa fai in casa mia?". La situazione peggiorò quando le persone cominciarono a vedere gli amici e i parenti come dei nemici dei quali diffidare e difendersi. Iniziarono i litigi, i dispetti fino alle aggressioni per strada. Osso di Oliva, che misteriosamente era immune a questa malattia, ne fu sconvolta e pensò che doveva trovare una soluzione se non voleva vedere il suo villaggio distrutto e perdere tutti i suoi amici. Si recò nell'oliveto e chiese agli olivi cosa poteva fare. Ci fu un conciliabolo tra i più più anziani (nessuno si mosse dalla sua posizione, comunicavano tra loro attraverso le radici). Alla fine le dissero come poteva salvare il villaggio e i suoi abitanti. Quella notte, non curandosi del pericolo che correva, si recò in paese e unse gli occhi di tutti gli abitanti del villaggio con l'olio prodotto dai suoi olivi. Le persone caddero in breve tempo in un sonno profondo e ristoratore. Al risveglio tutti si riconobbero di nuovo e si abbracciarono l'un l'altro come se non si vedessero da anni. Osso di Oliva venne festeggiata come un'eroina e tutti le portavano rispetto come ad una guaritrice. Da quel giorno una moltitudine di persone si recarono da lei per farsi guarire da ogni sorta di malanno. Ma l'olio con loro non funzionava, era come se avesse perso le sue proprietà o fosse stato creato solo per guarire dalla Malattia dell'Oblio. Alla fine la gente smise di andare da lei ma con rabbia pensavano che non li volesse aiutare e che agli olivi importasse solo di quel villaggio e dei suoi abitanti.

L'oliveto in pericolo

Passò molto tempo e la Malattia dell'Oblio fu dimenticata. Un giorno mentre giocava con gli animali del bosco, sentì una voce chiamarla. Riconobbe quella voce. Era di un suo amico olivo, quello chiamato "Foglie d'Argento" ma era strana, sofferente, un sussurro. Quando arrivò da lui egli le disse: "Guardami Osso di Oliva, sto male, mi sto seccando tutto!". Era vero. I rami più giovani e teneri si stavano seccando e le foglie cadevano. "È iniziato tutto quando la sputacchina è venuta a trovarmi, mi ha fatto ammalare...". Osso di Oliva era triste ma credeva che "Foglie d'Argento" stesse esagerando. "Gli olivi sono piante forti", pensava, "ne hanno passate tante e passerà anche questa". E se ne dimenticò. Con il passare delle settimane, però, la situazione non migliorò. "Foglie d'Argento" era quasi tutto secco e anche altri olivi iniziarono ad ammalarsi. A quella vista Osso di Oliva si allarmò sul serio e provò a parlare con gli olivi anziani come al tempo della Malattia dell'Oblio, ma nessuno le rispose. Un silenzio di morte regnava nell'oliveto. Osso di Oliva non sapeva che fare. Vennero chiamati esperti che provarono impacchi con poltiglie, resine, annaffiature con minerali, ma nulla funzionò. Alla fine, sconfitti, le dissero "li devi abbattere e bruciare tutti! Solo questo salverà gli olivi di tutti gli altri". Ma Osso di Oliva non poteva accettarlo. Erano suoi amici, avevano salvato il villaggio. Ma nessuno sembrava ricordarlo. Continuò a cercare una soluzione, smise di dormire e mangiare, e alla fine si convinse che solo una poteva essere la soluzione. Se l'olio aveva guarito gli abitanti del villaggio avrebbe guarito anche i suoi olivi. Ma non ne avevano più del loro olio. A causa della malattia la produzione era andata perduta e la sua disperazione crebbe ancora.

Cercando aiuto

Non aveva alternative, doveva chiedere l'olio ai suoi paesani. La mattina successiva si recò in paese e nel bel mezzo della piazza principale iniziò a gridare: "Solo l'olio può salvare gli olivi, ma noi non ne abbiamo più, abbiamo bisogno di voi! Dateci il vostro!". Ma nessuno si fermava a parlare con lei. Tutti pensavano "Eh, certo, dò il nostro olio a lei per curare i suoi olivi... e poi io resto senza". Osso di Oliva iniziò a fermare le persone che sapeva avevano olio da parte. "Prestami il tuo olio, altrimenti gli olivi moriranno!". Ma questi la spingevano via indispettiti. Quindi lei li affrontò uno per uno. "Tu durante la Malattia dell'Oblio hai bruciato la casa di tuo fratello! E tu? Hai cacciato di casa i tuoi figli perché non li riconoscevi più. E tu, sì proprio tu, hai chiuso la porta in faccia a tua moglie perché la credevi un'estranea." "È stato l'olio a guarirvi e voi adesso voltate le spalle a chi vi ha salvato!". Ma nessuno la aiutò e Osso di Oliva se ne tornò a casa disperata.

Tutto è perduto?

Passò i giorni successivi nell'oliveto senza lasciarlo mai. Sussurrava parole di conforto agli olivi più malati ma senza avere speranza. Dopo una settimana durante la quale non era mai tornata a casa, era sul punto di arrendersi quando vide i suoi vicini avvicinarsi con un orcio in mano. "Non abbiamo tanto olio, ma possiamo darti questo. Fanne l'uso che ritieni giusto". Osso di Oliva li abbracciò e mentre lo faceva vide altre persone che si avvicinavano. Tutte avevano, chi in mano chi su un carretto, un contenitore con l'olio. E altre arrivavano ancora. Non sapeva più come ringraziarli e ad un certo punto si rese conto che aveva abbastanza olio per poter agire. Aiutata dai suoi compaesani, iniziò a versare e strofinare l'olio su ogni pianta, sul tronco, sui rami e sulle foglie rimaste. Lo fecero a tutti gli olivi. A sera i suoi paesani si congedarono augurandole buona fortuna ma pensando tra loro che non avrebbe funzionato. I giorni passarono e nulla cambiava. I paesani che passavano a vedere l'oliveto si convinsero definitivamente che gli olivi di Osso di Oliva (e i propri) erano perduti. Dopo più di un mese, mentre sedeva al centro dell'oliveto che ormai sembrava una foresta pietrificata, Osso di Oliva sentì una voce. Era di nuovo "Foglie d'Argento": "Vieni da me Osso di Oliva..." e lei pensò che volesse salutarla per l'ultima volta.

Foglie d'Argento

"Guardami", disse "Foglie d'Argento". Lei lo guardò con le lacrime agli occhi: "Lo vedo, sei tutto secco!". "Guarda meglio!" le rispose "Foglie d'Argento". Osso di Oliva si asciugò gli occhi e guardò attentamente. Su di un ramo un po' nascosto una fogliolina verde faceva capolino tra il legno secco. "Una foglia!" gridò Osso di Oliva, scoppiando a piangere ma questa volta di felicità. Ci vollero molti mesi prima che tutti gli olivi fossero dichiarati fuori pericolo. Nel frattempo anche gli olivi di tutti i paesani vennero trattati e si salvarono. Da quel giorno nella piazza del paese c'è un grande olivo, sdraiata ai suoi piedi la statua di Osso di Oliva e una fontana dalla quale non sgorga acqua di sorgente, ma olio.