

Come evitare le frodi e acquistare un buon olio extravergine d'oliva

L'olio extravergine di oliva è il condimento per eccellenza della dieta mediterranea, il più utilizzato sulle tavole degli italiani. Si produce con olive colte e spremute, senza nessun processo o aggiunta di sostanze chimiche. Gli unici trattamenti praticati - di tipo meccanico - sono il lavaggio, la frangitura, l'estrazione dell'olio (per pressione o centrifugazione) e la filtrazione. L'acquisto dell'olio extravergine d'oliva è spesso tra quelli che diamo più scontati, ma il rischio di acquistarne uno con dei **difetti qualitativi** è piuttosto frequente. Non sempre abbiamo l'opportunità di trovare un produttore o avere vicino un frantoio e molti di noi si vedono costretti a rivolgersi alla **Grande Distribuzione** (i supermercati) con tutte le insidie che coinvolgono questo prodotto in particolare. Oltre alle [frodi](#) in commercio vere e proprie, in cui si miscelano **oli di semi oppure olio lampante, con olio extravergine d'oliva**, per poi essere venduti come extravergine, che periodicamente vengono scoperte dai controlli antifrode e che sono purtroppo comunque sempre presenti, c'è il rischio di acquistare un prodotto che seppure in origine avesse tutte le caratteristiche e i parametri di legge per poter essere messo in commercio come olio extravergine, dopo alcuni mesi dal suo confezionamento, e durante la sua vita negli scaffali dei supermercati, **ha perso alcune delle qualità** importanti che questo olio deve avere per essere un vero extravergine.

Problema annoso che non si riesce a risolvere

Come evitare le frodi e acquistare un buon olio extravergine d'oliva



Da anni ormai si riscontra la problematica degli oli extravergini commerciali presenti al supermercato che vengono **declassati a olio vergine** dopo i Panel test e le verifiche organolettiche, obbligatori per legge sin dal 1991 in tutta Europa, ed eseguiti presso apposite strutture dedicate in seno alla Agenzia delle Dogane e dei monopoli, presenti in molte città italiane. Significa che questi oli hanno perso alcune caratteristiche di qualità e dovrebbero essere venduti ad un prezzo inferiore del 20-30% rispetto a quello presente a scaffale. Il consumatore acquista cioè un prodotto che non possiede più certe qualità e lo paga il 30% in più. Da un punto di vista nutrizionale, questi **oli difettati** (così sono definiti tecnicamente dai panel di esperti che li analizzano) non comportano problemi per la salute del consumatore, ma non hanno più tutte le qualità benefiche tipiche di un olio extravergine, o le possiedono ora solo in una percentuale minore (ad esempio contengono **meno sostanze antiossidanti e vitamina E**).

In Italia questa problematica è emersa a più riprese negli ultimi anni, grazie anche all'iniziativa di alcune riviste di settore specializzati nella tutela del consumatore, come [Altroconsumo](#) e [Il Salvagente](#), che periodicamente hanno fatto analizzare in laboratorio e

Come evitare le frodi e acquistare un buon olio extravergine d'oliva

presso i panel organolettici alcune bottiglie di olio commerciale. La rivista *Il Salvagente*, proprio nel mese di Giugno 2023, [ha pubblicato](#) i risultati di nuovi test sia chimici che organolettici eseguiti su campioni di bottiglie di vari marchi, prelevati a caso da diversi supermercati italiani. Da un punto di vista chimico, tutti i parametri erano a norma e quindi non si è trovata alcuna frode. Ma dal punto di vista organolettico, il panel di esperti dell'Agenzia delle Dogane di Roma **ha bocciato ben 11 marche su 20**, declassandole da olio extravergine a olio vergine. I difetti che si sono riscontrati sono quelli di **riscaldamento/morchia** (riscontrato in 2 campioni), caratteristico dell'olio ottenuto da olive ammassate o conservate in condizioni tali da aver sofferto un avanzato grado di fermentazione. Il **rancido** (rilevato in 5 bottiglie) si avverte quando l'olio ha subito un processo ossidativo intenso, cioè quando i suoi grassi sono stati ossidati dalla esposizione alla luce e/o al calore. La **muffa/umidità** (evidenziato in 4 oli) è il difetto caratteristico dell'olio prodotto da frutti nei quali si sono sviluppati abbondanti funghi e lieviti per essere rimasti ammassati per molti giorni e in ambienti umidi. Va tenuto presente che tutti questi oli testati erano oli di miscele di olive UE, ovvero non erano olio italiano ma miscele di oli provenienti da vari Paesi UE. Pertanto il fatto che le olive abbiano subito processi di fermentazione, ossidazione e attacco da parte di muffe e funghi, sono perfettamente plausibili. Questi problemi, all'opposto, **si verificano con minore frequenza con l'olio 100% italiano**, che è soggetto a meno trasporti e meno pratiche di stoccaggio.

Consigli per l'acquisto di un buon olio extravergine

Come evitare le frodi e acquistare un buon olio extravergine d'oliva



Va ribadito il fatto che questi oli difettati e declassati a olio vergine, sebbene abbiano subito delle perdite in qualità, **non sono nocivi o pericolosi per la salute**. Ma non sono neppure quel prodotto di grande qualità che tutti cerchiamo come condimento per i nostri pasti.

Un buon olio extravergine, che ha effetti positivi per la nostra salute, è solo quello ottenuto dalla prima spremitura delle olive che vengono spremute entro un massimo di 12 ore dalla raccolta (alcuni produttori lo spremono entro 8 ore e anche entro 4 ore). Soprattutto, l'olio che fa bene alla salute è quello **ricco di polifenoli antiossidanti**, ovvero quell'olio che pizzica in gola quando lo ingeriamo. Se viene spremuto dopo molte ore o addirittura giorni avrà perso gran parte degli antiossidanti e avrà livelli di acidità e perossidazione lipidica (irrancidimento) tali da non essere più un olio eccellente. Questo è proprio quel che avviene con quasi tutti gli oli che arrivano dall'estero, quelli che in etichetta presentano la dicitura **“Miscela di oli d'oliva originari dell'Unione Europea e non originari dell'Unione”**, che provengono da coltivazioni intensive della Spagna o del nord Africa (Tunisia, Algeria) dove la molitura avviene anche dopo diversi giorni dalla raccolta e poi l'olio staziona in silos per giorni o settimane prima di essere imbottigliato e confezionato. Ciò avviene perché

Come evitare le frodi e acquistare un buon olio extravergine d'oliva

quest'olio deve essere prima spedito e trasportato verso i Paesi UE, come l'Italia, che acquista tantissimo olio d'oliva dall'estero. Un olio extravergine di qualità è invece riconosciuto dalla Scienza come un alimento **nutraceutico**: ovvero un alimento con [proprietà farmaceutiche](#). Contiene infatti sostanze come l'idrossitirosole, l'oleocantale e l'oleuropeina, che sono tutti **antiossidanti** dall'attività antinfiammatoria, antitumorale e antibatterica.

Oltre a ciò, si aggiunga il fatto che l'olio acquistato al supermercato ha sempre già diversi mesi di vita e non è mai appena spremuto, nel senso che è stato tenuto nei silos di stoccaggio, poi imbottigliato e confezionato settimane o mesi prima rispetto a quando finisce tra le nostre mani. E anche questo aspetto comporta **la perdita di qualità e sostanze chimiche preziose** come gli antiossidanti, dato che l'olio è un alimento vivo e soggetto a trasformazione (degradazione) nel tempo.

La soluzione migliore ovviamente sarebbe quella di andare a comprare l'olio dal piccolo produttore, e sempre immediatamente al periodo di raccolta e molitura delle olive (fine Settembre, prime settimane di Ottobre). Questo acquisto ci garantisce di portare a casa un prodotto con la massima qualità nutrizionale possibile. Affinché poi questa qualità rimanga intatta per alcuni mesi anche a casa nostra, sarà necessario adottare alcuni accorgimenti come quello di **conservare l'olio in un posto buio e fresco** (la luce e il calore sono nemici dell'olio evo, perché avviano i processi di irrancidimento e perdita di antiossidanti, oltre alla perdita di aroma e sapore). Possibilmente quindi all'interno di taniche in latta o bottiglie di vetro scuro. Anche le piccole oliere che teniamo in cucina devono essere riposte dentro uno sportello al buio, e non esposte su ripiani della cucina a contatto con la luce delle finestre. Il contrario insomma di quello che avviene alle bottiglie in vendita al supermercato, che vengono tenute in scaffali esposti alla luce dei neon per giorni o settimane, oltre ad aver avuto già prima di ciò una esposizione e conservazione di settimane in luoghi di stoccaggio, imballaggio, trasporto.

Sembra complicato? In realtà non lo è, considerando che l'Italia è letteralmente **stracolma di aziende agricole e piccoli produttori di olio buono**, da Nord a Sud. Ma basterebbe banalmente rivolgersi ad un frantoio di zona verso Ottobre-Novembre al massimo, e acquistare una fornitura di olio dell'annata corrente (come detto, l'annata parte sempre nel mese di Ottobre di ogni anno). Olio novello, in parole povere. Se invece non si ha voglia di fare questo salto di qualità e si vuole continuare ad acquistare l'olio al supermercato, allora l'unico consiglio sensato è quello di comprare un prodotto che abbia un costo al litro di **almeno 8-10 euro** (prezzi inferiori nascondono bassa qualità o persino truffe non riconosciute), che abbia una data di scadenza più distante possibile, e che sia venduto da aziende del settore molto affidabili e riconosciute come serie (per questo dovrete chiedere il

Come evitare le frodi e acquistare un buon olio extravergine d'oliva

parere di una persona esperta di olio o filiere alimentari in generale).

[di Gianpaolo Usai]