

I marchi Dop e Igp sono particolarmente utili nella scelta di un olio extravergine di oliva: garantiscono infatti l'origine, la qualità e la sicurezza dell'olio.

a cura di **Cristina Galassi**

Olio Dop, italiano sicuro

L'olio extravergine d'oliva è uno dei protagonisti della nostra alimentazione, un prodotto mediterraneo per eccellenza, largamente diffuso su tutte le tavole, prezioso e insostituibile per il nostro benessere.

A differenza degli altri oli alimentari, infatti, l'olio extravergine d'oliva è costituito prevalentemente da acidi grassi monoinsaturi, con la presenza in giusta quantità di acido grasso linoleico, polifenoli, vitamina E e beta carotene, ed è proprio la presenza di questi elementi antiossidanti che rende l'olio extravergine d'oliva particolarmente importante per la nostra salute. È stato infatti scientificamente verificato che il suo costante utilizzo favorisce un abbassamento del colesterolo "cattivo" (Ldl) ed un contestuale innalzamento di quello "buono" (Hdl), aiutando a prevenire le malattie cardiovascolari e l'arteriosclerosi.

Un olio di oliva con queste caratteristiche ha un'acidità inferiore allo 0,8% ed è questa la condi-

zione prevista dalla legge per poter essere dichiarato "extravergine"; la legge prevede inoltre che siano indicate in etichetta la provenienza e la tecnica di lavorazione.

L'olio extravergine di oliva è infatti l'unico olio vegetale ottenuto soltanto mediante processi meccanici ed altri processi fisici - che consentono al prodotto di mantenere inalterate le proprietà nutritive e organolettiche originarie dell'oliva - e senza manipolazione o additivi chimici, a differenza degli oli di semi (soia, arachide, girasole, ecc.).

Ma nonostante la sua larga diffusione l'olio extravergine di oliva resta poco conosciuto nelle sue molte varietà e qualità: una conoscenza più approfondita dei tanti tipi di olio esistenti in Italia e una conseguente attenzione alla sua provenienza all'atto del consumo o dell'acquisto aiuterebbero invece molto il consumatore a fare la scelta migliore.

Come il vino, infatti, anche l'olio offre una serie infinita di profu-

mi, sapori, e utilizzi, e come per i vini, anche l'olio extravergine d'oliva ha una certificazione di qualità del prodotto e garanzia della provenienza da una determinata zona geografica. Da zona a zona, infatti, variano i tratti distintivi degli oli: il colore, il sapore e l'aroma. Ancora una volta, ci aiutano a riconoscerli e ne garantiscono qualità e caratteristiche il marchio Dop (denominazione di origine protetta) e il marchio Igp (identificazione geografica protetta).

Dop e Igp certificano la provenienza dell'olio extravergine di



oliva da una zona precisa del nostro Paese, ma tutte appartenenti a un'area, quella italiana, riconosciuta a livello comunitario (Reg. 2081/92) come il fulcro di eccellenti produzioni olearie: siamo, infatti, i maggiori produttori di olio extravergine di oliva al mondo.

I marchi Dop e Igp, dunque, rappresentano oggi la garanzia dell'origine e della qualità dell'olio. Le confezioni che si fregiano del bollino di riconoscimento comunitario assicurano infatti l'origine tipica delle produzioni, mentre i disciplinari di produzione adottati assicurano un alto standard qualitativo ed un impatto ambientale ridotto.

Gli aggettivi dell'olio. L'olio può essere amaro se prodotto con olive verdi non completamente mature: dolce è l'olio che rivela tutta la sua pienezza, equilibrata ed armonica; fruttato è l'olio che ha la fragranza e il sapore dell'oliva fresca, nel pieno della sua maturazione (un olio così, ha maggiori sostanze antiossidanti ed affronta meglio il tempo); è mandorlato l'olio che all'assaggio lascia in bocca un sentore di mandorle dolci, ed è prodotto

con frutti più che maturi); è piccante l'olio (di solito, un fruttato) dal sapore intenso e vigoroso.

GLI EXTRAVERGINE D'OLIVA DOP ITALIANI

Alto Crotonese, Calabria; **Aprutino Pescarese**, Abruzzo; **Brisighella**, Emilia-Romagna; **Bruzio**, Calabria; **Canino**, Lazio; **Cartoceto**, Marche; **Chianti Classico**, Toscana; **Cilento**, Campania; **Collina di Brindisi**, Puglia; **Colline di Romagna**, Emilia-Romagna; **Colline Salernitane**, Campania; **Colline Teatine**, Abruzzo; **Dauno**, Puglia; **Garda**, Lombardia-Veneto-Trentino; **Laghi Lombardi**, Lombardia; **Lametia**, Calabria; **Lucca**, Toscana; **Molise**, Molise; **Monte Etna**, Sicilia; **Monti Iblei**, Sicilia; **Penisola Sorrentina**, Campania; **Petrusiano delle Colline Teramane**, Abruzzo; **Riviera Ligure "dei fiori"**, **Riviera Ligure "Riviera del Levante"** e **"del Ponente Savonese"**, Liguria; **Sabina**, Lazio; **Tergeste**, Friuli Venezia Giulia; **Terre d'Otranto**, Puglia; **Terre di Bari**, Puglia; **Terre di Siena**, Toscana; **Terre Tarentine**, Puglia; **Umbria**, Umbria; **Valdemone**, Sicilia; **Val di Mazara**, Sicilia; **Valle del Belice**, Sicilia; **Valli Trapanesi**, Sicilia; **Veneto Valpolicella**, **Veneto Euganei e Berici**, **Veneto del Grappa**, Veneto.

L'olio Extra Vergine di Oliva Garda Dop. Tra i riconoscimenti Dop rilasciati dalla Comunità Europea per i prodotti alimentari pregiati d'Europa c'è quello per l'olio del Garda. Di antica e conosciutissima tradizione l'olio del Garda viene prodotto alla latitudine più a nord in assoluto del mondo grazie al microclima del lago di Garda. Questa situazione climatica lo rende quasi sempre immune dai parassiti dell'oliva, bisognosi di temperature ben più calde per la loro riproduzione. È un olio di gran pregio, leggero e fruttato, ricco di clorofilla, sapido e armonico. Armonizza e impreziosisce le insalate, esalta i sapori del pesce e delle carni, rende eccellente ogni frittura di qualità.

E GLI IGP

Toscano, Toscana; **Tuscia**, Lazio.

Dop, Denominazione di Origine Protetta, identifica la denominazione di un prodotto agricolo o alimentare, la cui produzione, trasformazione ed elaborazione devono aver luogo in un'area geografica determinata e caratterizzata da una perizia riconosciuta e constatata.

Igp, Indicazione Geografica Protetta, garantisce che il legame con il territorio è presente in almeno uno degli stadi della produzione, della trasformazione o dell'elaborazione del prodotto.

