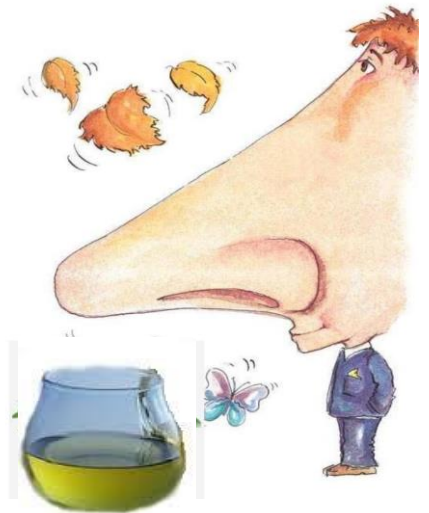


## Naso, gusto e non solo...come riconoscere la qualità dell'olio extra vergine d'oliva

Noi italiani siamo tra i grandi consumatori di oli da oliva. La nostra quota di consumo, si attesta sui 10,5 kg pro capite annui! Questo dato non ci rende di diritto più bravi e competenti, esiste, infatti, una grande dicotomia tra l'essere un consumatore ed essere un consumatore consapevole e responsabile. Ecco allora che il primo passo per individuare, riconoscere, scegliere l'olio giusto da usare in cucina, il più adatto a ciascuna pietanza è imparare ad assaggiarlo. In che modo? Avendo sempre presenti gli elementi base per la valutazione della qualità organolettica dell'olio di seguito riportati:

### L'olio è buono quando.....

.....annusandolo sentiamo il **fruttato di oliva**, ovvero un odore più o meno intenso che ricorda l'oliva fresca o la foglia di oliva sfregata tra le mani o l'erba appena sfalciata. Altre sensazioni olfattive positive sono quelle che ricordano il carciofo, il pomodoro, la mela, il cardo ecc..



### L'olio non è buono quando.....

Annusandolo e assaggiandolo percepiamo una sensazione sgradevole che ci ricorda il grasso irrancidito (**rancido**),

la **muffa** fino alla vernice (**muffa**), il vino o l'aceto (**avvinato**), il **riscaldamento**, caratteristica dell'olio ottenuto da olive ammassate e non opportunamente stoccate, oppure il **cotto**, imputabile ad

errori nel corso dell'estrazione dell'olio dalle olive, la terra ecc. Il **colore** dell'olio, che dipende dalla quantità di pigmenti gialli

(caroteni) e verdi (clorofille) presenti, può essere più o meno verde o più o meno giallo ma non è, in senso assoluto, un indicatore affidabile della qualità dell'olio.

...assaggiandolo risulta **amaro e piccante**. Questa sensazione è dovuta alla presenza dei composti fenolici che svolgono la duplice funzione di proteggere l'olio durante la conservazione e le nostre cellule dall'invecchiamento e dallo stress ossidativo, bloccando i radicali liberi.

