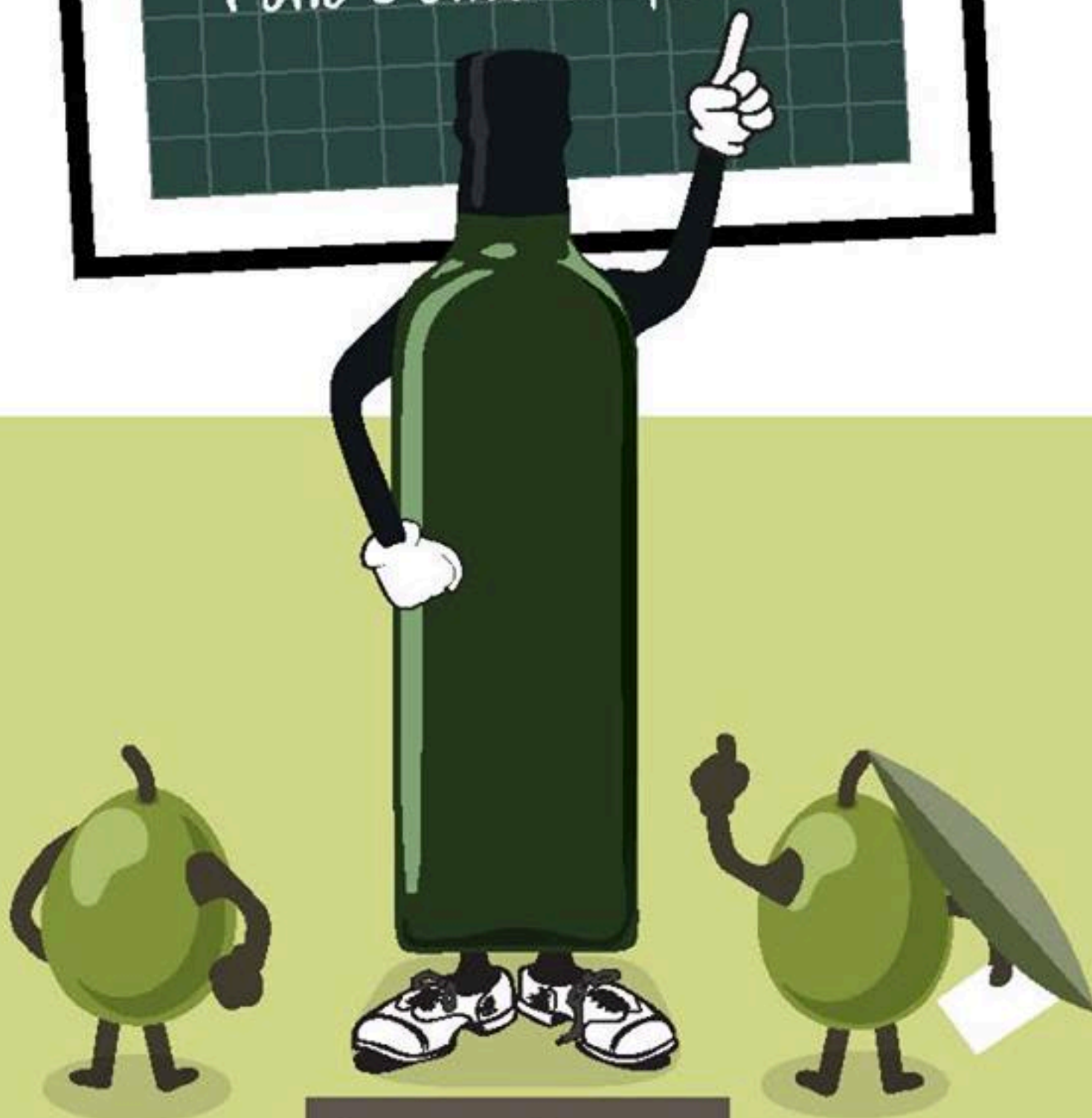


L'EXTRAVERGINE DI PUGLIA IN TASCA



buonaterro  
ASSOCIAZIONE  
Movimento Turismo dell'Olio

## L'olivo nel mondo



Nel mondo, solo il 2% degli oli vegetali è estratto dalle olive! La coltivazione dell'olivo è concentrata nei Paesi del bacino del Mediterraneo, con alcuni poli produttivi anche in Australia e nelle Americhe.



## Come orientarsi



L'**olio extravergine di oliva** è un olio vegetale ottenuto dal **frutto** della pianta attraverso mezzi meccanici ed è l'unico commestibile direttamente dopo la spremitura. L'olio di oliva è **ricco di sostanze nutritive** come acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili e polifenoli che lo rendono prezioso per una sana e corretta alimentazione.

Gli altri **oli vegetali** sono estratti dai **semi** delle piante attraverso processi chimici volti a separare la componente lipidica, e necessitano di ulteriori trattamenti e raffinazioni per essere adatti al consumo alimentare. A causa di questi processi, gli oli di semi rettificati perdono molte delle proprietà nutritive e organolettiche.

## Come distinguere la qualità

L'olio extravergine di oliva di qualità nasce da **frutti sani**, raccolti al **giusto grado di maturazione** e **trasformati tempestivamente** con cura al fine di preservare tutte le caratteristiche chimiche, organolettiche e salutistiche presenti nelle olive prima della frangitura.



L'**acidità** è il primo parametro, ma non l'unico, utilizzato per classificare gli oli vergini di oliva in funzione della loro qualità. Indica la percentuale di acido oleico che si libera dal legame con i trigliceridi se le olive non sono sane oppure non sono state lavorate nelle migliori condizioni. Per l'extravergine il limite massimo è pari all'0,8%.

L'acidità è un parametro determinabile solo per mezzo di un'analisi chimica e non deve essere confuso con le sensazioni di amaro e piccante che al contrario sono caratteristiche di pregio dovute alla presenza di antiossidanti naturali e identificano l'olio fresco e di qualità.



## Il podio degli oli d'oliva



**Extravergine di oliva:** ricavato tal quale dalla spremitura delle olive, con acidità fino a 0.8%, naturalmente privo di difetti.

**Vergine di oliva:** ricavato direttamente dalla spremitura delle olive, con acidità fino al 2%, a volte con leggeri difetti.

**Di oliva:** è una miscela tra olio extravergine o vergine e olio d'oliva rettificato chimicamente, ovvero un olio che prima del trattamento non era adatto all'uso alimentare. L'acidità è massimo dell'1%.

**Di sansa di oliva:** è una miscela tra olio extravergine o vergine e olio estratto dalla sansa, cioè dai residui solidi della lavorazione delle olive (buccia, polpa e nocciolo). L'estrazione avviene attraverso solventi chimici, e il prodotto così ottenuto è soggetto a successiva rettifica per renderlo adatto al consumo alimentare.

## Dell'EVO si dice che...



### È verde, è più buono!

Il colore dell'olio può variare dal verde al giallo caldo, a seconda del tipo di olive e del grado di maturazione, ma non è indice di qualità; infatti, gli assaggiatori ufficiali nell'ambito del Panel Test utilizzano bicchierini blu scuro per non esserne influenzati nell'espressione del loro giudizio.



### È torbido, è più genuino!

Spesso l'olio appena franto si presenta velato per la presenza di goccioline di acqua e di residui della molitura. Quest'olio **non filtrato** ha maggiori proprietà nutritive e un gusto più deciso, ma una minore conservabilità. La filtrazione è un'operazione meccanica che rende il prodotto più stabile nel tempo.



### È fruttato, è più fresco!

I sentori olfattivi dell'olio -**fruttato, vegetale, erbaceo**- dipendono soprattutto dalla cultivar delle olive e tendono ad affievolirsi con il passare del tempo.

Eventuali difetti olfattivi possono essere dovuti alla cattiva qualità dei frutti o ad errori di conservazione del prodotto. Per essere extravergine l'olio non deve presentare alcun difetto olfattivo.



### È piccante, è più sano!

Le sensazioni di "**piccante**" e "**amaro**" derivano dai polifenoli, antiossidanti naturali presenti nell'extravergine.

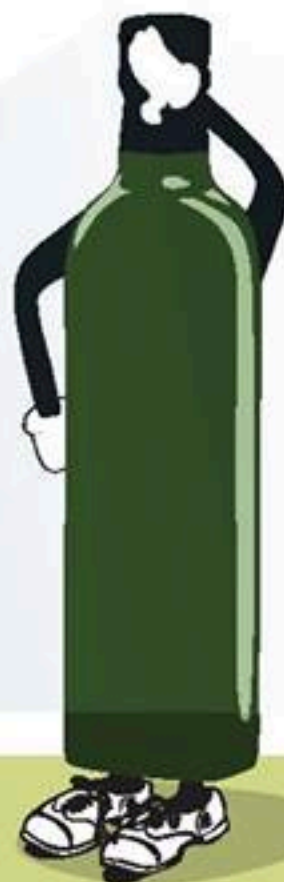
Insieme al fruttato vengono considerate caratteristiche degli oli di qualità, ottenuti da olive fresche raccolte dall'albero e frante nel giro di poche ore.



## EVO, ti voglio bene!

Per conservare al meglio l'olio d'oliva in casa, è necessario:

- proteggerlo dalla luce
- tenerlo ad una temperatura costante di 12-18 gradi
- evitare il contatto con l'ossigeno, l'acqua ed eventuali residui alimentari
- allontanarlo da odori forti che potrebbero essere assorbiti (detersivi, solventi, carburanti, altri alimenti)



In cucina è sempre consigliabile utilizzarlo a crudo affinché le sue caratteristiche nutritive e organolettiche restino inalterate. Aggiunto ai piatti caldi funge da emulsionante e sprigiona i profumi tipici di ciascuna cultivar.

### ... e per friggere?

I diversi tipi di olio vegetale hanno proprietà chimiche e nutrizionali che possono alterarsi quando vengono riscaldati fino al cosiddetto "punto di fumo", la temperatura a cui iniziano a sprigionare molecole tossiche. Gli antiossidanti naturali presenti nell'olio extravergine di oliva di elevata qualità proteggono il prodotto durante il riscaldamento, riducendone l'ossidazione, e si trasferiscono in parte nell'alimento fritto conferendo gusto e proprietà salutistiche.



## Cosa sapere...

**5** FRANTOIO XYZ



**1** **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**

**1** **DOP**

**3** **da agricoltura biologica**

**6** **PRODOTTO ITALIANO**

**2** **ESTRATTO A FREDDO**

**3** 

**2** 500 ml e

*Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Nulla convello malessunde nisi non tristique. Sed quis euismod libero. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malessunde fames ac turpis egestas.*

*Phasellus tristique justo sed, eu interdum lorem placerat a. Proin sagittis eros. Praetium afficitur tincidunt. Suspendisse neque dolor, leo.*

**FRANTOIO XYZ**  
Via Taldetta, 55  
Puglia - Italia  
Tel. 080 12345678

Conservare in luogo fresco, al riparo dalla luce e da fonti di calore.  
**Lotta: 123456**

Da consumarsi preferibilmente entro il: 12/2018



*Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malessunde fames ac turpis egestas.*

### Informazioni obbligatorie:

- 1 Denominazione dell'alimento
- 2 Quantità netta
- 3 Termine minimo di conservazione o data di scadenza
- 4 Lotto di produzione e indicazione di conservazione e/o impiego
- 5 Nome e indirizzo di chi commercializza il prodotto (frantoiano o imbottigliatore)
- 6 Paese di origine\*

### Altre informazioni:

- 1 Denominazione DOP o IGP
- 2 Metodologia di produzione\*\*
- 3 Indicazione e logo per il biologico
- 4 Organismo di controllo bio

\* Il prodotto nazionale riporta le diciture "Ottenuto da olive italiane" o "Ottenuto da olive coltivate in Italia" o "Prodotto italiano", quello di altra provenienza e indicato con le diciture "Miscela di oli d'oliva comunitari" [altri Paesi UE] oppure "Miscela di oli di oliva non comunitari" [Paesi Extra UE].

\*\* "Estratto a freddo" se la molitura avviene a una temperatura massima di 27°; "Prima spremitura a freddo" se il frantoio utilizzato è di tipo tradizionale.





...per poter scegliere



Davanti allo scaffale del supermercato, scegliere la qualità vuol dire optare per:

- **Packaging in vetro**

È il più igienico e protegge meglio il prodotto.

- **Vetro scuro**

È più pregiato di quello trasparente e ostacola la penetrazione della luce.

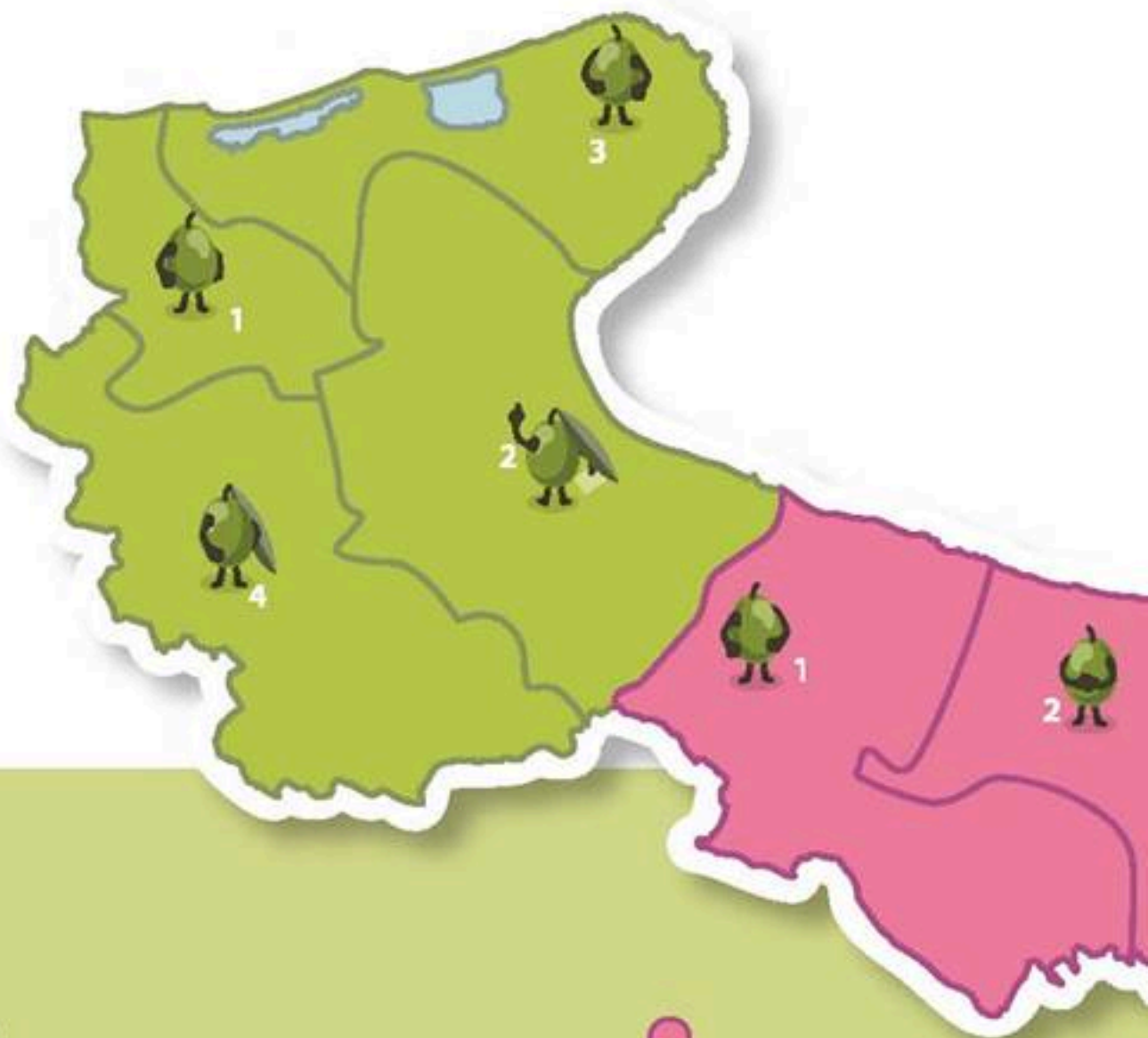
- **Prezzo ragionevole**

Un prezzo troppo basso è un campanello d'allarme, può essere indice di scarsa qualità.

- **Formato proporzionato al consumo**

Il contatto prolungato ossida l'olio extravergine d'oliva, causandone il deterioramento; meglio acquistare una bottiglia che si possa consumare in tempi brevi dopo l'apertura.

# Gli oli extravergine di oliva



## Dop Dauno

- 1 - ALTO TAVOLIERE**  
Peranzana o Provenzale
- 2 - BASSO TAVOLIERE**  
Coratina
- 3 - GARGANO**  
Ogliarola Garganica
- 4 - SUB APPENNINO**  
Ogliarola, Coratina, Rotondella

## Dop Terra di Bari

- 1 - CASTEL DEL MONTE**  
Coratina
- 2 - BITONTO**  
Cima di Bitonto o Ogliarola Barese,  
Coratina
- 3 - MURGIA DEI TRULLI  
E DELLE GROTTI**  
Cima di Mola



# Dop e le principali cultivar



## Dop Collina di Brindisi

Ogliarola (almeno 70%), Cellina di Nardò, Coratina, Frantoio, Leccino, Picholine (in percentuale non superiore al 30%)

## Dop Terra d'Otranto

Cellina di Nardò, Ogliarola



## Dop Terre Tarentine

Leccino (80%), Coratina, Ogliarola, Frantoio

## Cosa vuol dire DOP



La Denominazione di Origine Protetta (DOP) è un marchio di qualità europeo per i prodotti agroalimentari. Viene attribuito agli alimenti le cui peculiari caratteristiche qualitative dipendono essenzialmente dal territorio in cui sono stati prodotti.

Per un prodotto DOP, le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione devono avvenire in un'area geografica delimitata seguendo il disciplinare di produzione. Il controllo è affida-

to a un Ente di Certificazione indipendente.

Nel caso dell'olio, i disciplinari definiscono i confini territoriali delle denominazioni, le cultivar ammesse, gli eventuali blend e le relative percentuali. La certificazione rappresenta una tutela dell'irripetibile combinazione tra ambiente e tecniche di produzione tramandate nel tempo, che consentono di ottenere un prodotto inimitabile al di fuori del suo territorio.



## Cosa vuol dire biologico



L'agricoltura biologica è un'agricoltura che non utilizza prodotti chimici come fertilizzanti, diserbanti, insetticidi e anticrittogamici per la concimazione dei terreni, per la lotta alle infestanti, ai parassiti animali e alle malattie degli olivi.

L'olivicoltura biologica rispetta l'ambiente (il terreno, l'acqua, l'aria), la salute degli agricoltori e quella dei consumatori.

I prodotti biologici sono certificati da un organismo di controllo autorizzato dal Mipaaf (Ministero delle Politiche Agricole e Forestali).

A livello europeo i prodotti biologici (alimentari, cosmetici, etc.), fra cui anche l'olio d'oliva, sono contrassegnati dalla cosiddetta "Euro leaf", il logo della foglia di stelline bianche su sfondo verde.

L'olio extravergine d'oliva biologico, come tutti i prodotti bio, può costare un po' di più.

L'agricoltura biologica, infatti, è meno produttiva di quella convenzionale, ed è giusto condividere il prezzo di una redditività minore a fronte di un mondo migliore per chi ci seguirà.

## L'olivo in Puglia

Atterrare sulla Puglia è come tuffarsi in un mare argentato. Dal Gargano al Salento, sorvolare il tacco d'Italia è planare su una distesa densa e intensa di olivi, con i loro colori cangianti e la storia secolare che custodiscono.

Attorno ad essi ruota la millenaria cultura agricola di Puglia, con il loro fondamentale significato non solo economico, ma soprattutto identitario, culturale, paesaggistico e, ovviamente, agricolo.

Il frutto principe di questa civiltà millenaria è l'olio, pietra preziosa unica al mondo: diamante da un lato, con esempi eccellenti di innovazione sia nella gestione agronomica che nelle tecniche di estrazione, roccia dall'altro, arcigna nella consuetudini legate al tempo. Per tutti i protagonisti di questo mondo, che si tratti di diamante o di roccia, le facce di questa pietra preziosa sono alla base del rispetto e della salvaguardia delle radici.



L'extravergine in Puglia è anche turismo. Innumerevoli sono gli itinerari tra oliveti secolari, frantoi ipogei, reperti legati all'olio custoditi nei musei e nei siti archeologici. Gli stessi olivi sono monumenti della natura, oltre 60 milioni di piante che raccontano la storia millenaria di questo albero nella regione.

A tavola si celebra un rito, unico, che ruota intorno ai prodotti della terra, alla loro trasformazione in cucina, al piacere della condivisione. A tavola, l'Olio diventa Re. I colori, i profumi, gli aromi cambiano da terra a terra, da pianta a pianta, da famiglia a famiglia, fondendosi in un percorso culturale tra consuetudini e innovazione che ha radici antiche ma si perpetua e si rinnova in tutto il territorio.

"ABC Olio" serve a capire, scoprire e conoscere per poi scegliere; è dedicato a chi viene per la prima volta in Puglia ed a chi in Puglia ci vive da sempre.



## Buon olio, Buonaterra



Buonaterra è l'associazione dei "produttori-artigiani" di olio extravergine di oliva di qualità di Puglia e opera sotto il brand Movimento Turismo dell'Olio.

I valori a cui si ispira sono quelli della sostenibilità ambientale e dell'etica in tutte le fasi della filiera, attuati attraverso le buone pratiche -integrità e qualità delle olive, estrazione a freddo, pulizia nel frantoio, impianti certificati, tracciabilità- che assicurano la produzione di un olio extravergine d'oliva affidabile ed eccellente.

Buonaterra sostiene anche l'importanza dell'olio extravergine d'oliva come ingrediente indispensabile per una corretta alimentazione quotidiana grazie alle sue proprietà nutritive e salutistiche.

Attraverso antichi frantoi ipogei, affascinanti paesaggi olivicoli e maestosi olivi secolari, Buonaterra promuove itinerari alla scoperta della civiltà frantoiana tra tradizione e modernità, completando l'offerta del turismo rurale ed enogastronomico di Puglia. Inoltre, divulga la conoscenza degli EVO regionali e dei loro produttori con eventi, manifestazioni e materiale informativo, contribuendo così a far crescere uno dei comparti-chiave dell'agroalimentare pugliese.

"La Puglia è ricca di alberi d'olivo e di cultivar differenti che, declinate nelle peculiarità dei singoli territori e lavorate con la perizia dei frantoiani locali, danno una varietà incredibile di prodotti differenti per proprietà chimiche, organolettiche e salutistiche. Un buon olio può cambiare in meglio un piatto, sicuramente cambia in meglio la salute del consumatore".

*Flavia Lisa Clodoveo*

Realizzato con la collaborazione di **Flavia Lisa Clodoveo**, professore aggregato di Scienze e Tecnologie Alimentari presso l'Università di Bari, Accademico del Georgofili ed esperto di innovazioni impiantistiche e tecnologiche nel settore oleario.