

foragri

**PRyLe**  
CIPA-AT GROSSETO CIA

CIPA-AT Grosseto  
  
Agenzia Formativa  
Servizi IN Agricoltura

Olio Extravergine di Oliva Toscano

LA QUALITA' è UNA IDENTITA'

*Progetto Pryle - Servizi Innovativi di Gestione Aziendale  
Awiso For.Agri - I/2012 - Prot. 72*



# Detti Popolari e Proverbi sull'Olio

In armonia con storia e cultura della Toscana, ecco per voi una raccolta di proverbi e di detti popolari tramandati dalla tradizione, perché spesso i nostri "vecchi" la sapevano davvero lunga.

- Chi vuole tutte l'ulive non ha tutto l'olio.
- La verità è come l'olio, torna sempre a galla.
- L'olio e la verità tornano alla sommità.
- Mercante di vino, mercante poverino; mercante d'olio, mercante d'oro.
- Olio, ferro e sale, mercanzia reale.
- Acqua d'agosto, matura l'olio e il mosto
- Non c'e' cosa alla quale l'olio faccia male, e non c'e' cosa alla quale l'olio non faccia bene.
- Ungi e frega, ogni male si dilegua.
- Quando in cucina c'e' l'olio, il sale e il pane, non manca nulla.
- Troppo olio spegne la lampada.
- Olio nuovo e vino vecchio.
- Olio, aceto pepe e sale, sarebbe buono uno stivale.
- Chi vuol fare invidia al suo vicino pianta l'olivo grosso e il fico piccolino.
- La prima oliva è oro, la seconda argento, la terza non val niente.
- Vigna piantata da me, susino da mio padre, olivo da mio nonno.
- Insalata ben salata poco aceto e ben oliata;
- La verdura è una pietanza che vuol olio in abbondanza
- Nell'insalata: il sale del sapiente, l'aceto di un avaro e l'olio di uno sciupone.
- La gemma dell'ulivo d'aprile vale un barile;
- L'ulivo se fiorisce di maggio raccogli col sacco se fiorisce di giugno col pugno;
- Nell'olio, nel vino e nell'acqua di mare il pesce gustoso vuol sempre nuotare



# L'Olio Extravergine di Oliva

## Le origini antiche dell'Olio Extravergine in Toscana

Gli antichi dicevano ; “Il Mediterraneo comincia e finisce con l'olivo”, questo stava ad indicare il legame profondo, intimo e strettissimo tra questa pianta e la sua area geografica, considerate come un'unica unità organica che non aveva niente a che vedere con le province fredde e umide del nord e con le zone desertiche e aride dell'oriente.

L'olivo è uno degli elementi caratteristici dell'ambiente mediterraneo e l'olio d'oliva è uno dei prodotti più antichi e importanti; Durante il quarto millennio a.C., ha inizio la storia dell' olivo domestico che lega la diffusione di quest'albero allo sviluppo delle grandi civiltà mediterranee, dalle prime società organizzate al mondo contemporaneo.

Con l'espansione delle colonie greche e dell'impero romano la coltivazione dell'olivo raggiunse il sud Italia, poi, da qui si estese al Nord Africa e al Sud della Francia.

Intorno al 500 a.C. l'olio era già utilizzato a Roma e fu proprio sotto la dominazione romana che gli olivi cominciarono ad essere coltivati in tutto il Mediterraneo.

E' noto che sotto il regno di Costantino (IV secolo d.C.) nella capitale dell'Impero esistevano 250 forni per il pane e ben 2300 distributori di olio che fornivano ai cittadini l'olio per cucinare, per la cosmesi,



per i massaggi, la cura del corpo, per le terme, per la palestra, per accendere le lucerne, ecc..

Da Roma la coltivazione dell'olivo si estese in seguito a tutto il litorale adriatico e tirrenico per affermarsi in Toscana.

Durante il Medio Evo l'olio d'oliva divenne assai raro e prezioso, tanto da essere utilizzato in alcuni casi come denaro contante.

A partire infatti dal V° sec. i controlli statali sull'olio iniziarono a diminuire fino a scomparire quasi del tutto. In questo periodo erano gli ordini religiosi a possedere la maggior parte degli olivi ancora coltivati e l'olio si trovava solo alla mensa dei ricchi, ma soprattutto degli ecclesiastici.

Dalla fine del Medioevo il panorama dei paesi affacciati sul Mediterraneo tornò a coprirsi di oliveti e il commercio oleario raggiunse di nuovo l'importanza dei traffici antichi.

Oggi l'olivo si è spinto oltre le zone mediterranee fino a diffondersi su tutti i continenti della terra; ci sono oliveti in sud Africa, in Cina, in Oceania Meridionale nel Nord, Centro e Sud America e la produzione complessiva di olio è in costante crescita dall'inizio del 1900. La coltivazione dell'olivo e la produzione olearia possono essere praticate solamente all'interno di una società stabile, dotata di un'organizzazione politica ed economica piuttosto evoluta e complessa.

Per fare qualità, bisogna avere conoscenze botaniche ed il perfezionamento di pratiche agricole e tecniche di lavorazione specialistiche. Per questo la distribuzione dell'olivo domestico nei paesi mediterranei ha subito nel corso dei millenni vicende alterne, a seconda che le condizioni sociali, economiche e politiche ne permettessero o meno l'affermazione e nella storia, l'olivo ha continuato ad essere circondato da una speciale aura mistica e sacra.

# L'Olio Extravergine di Oliva e la Salute

L'olio d'oliva possiede caratteristiche nutrizionali molto importanti per l'organismo umano; Questi ne fanno un alimento indicato per tutte le età.

L'**Olio Extravergine di Oliva**, ("EVO"), si caratterizza per la sua fragranza ed il suo sapore che lo privilegiano fra tutti gli altri oli vegetali e lo rendono particolarmente gradito al palato.

La sua digeribilità è elevatissima in quanto stimola le secrezioni gastroenteriche predisponendo l'organismo ad una migliore digestione; fornisce inoltre protezione alle mucose dello stomaco, ed ha precise azioni locali emollienti, protettive, disinfiammanti e di stimolo positivo su stomaco,

Intestino, fegato e pancreas, Inoltre:

- assicura al corpo la giusta dose di acido linoleico;
- agisce positivamente nelle malattie delle vie biliari;
- non intasa le arterie, in quanto contribuisce a ridurre l'eccesso di colesterolo nel sangue stimolando le secrezioni biliari;
- permette un più elevato assorbimento di vitamine, in particolare la E;
- Svolge sull'intestino un'azione di regolazione sulla peristalsi.

In cucina sopporta benissimo le frittiture in quanto la sua temperatura critica –quella della deformazione molecolare– è di circa 220 gradi. Non modifica, se non in minima parte, la propria composizione di acidi grassi dopo un trattamento termico anche della durata di 3 ore a 200 C., .. gli oli vegetali "generici" invece, vanno incontro alla formazione di perossidi e di polimeri, che risultano dannosi al nostro organismo.

**Ciò che rende davvero speciale l' Olio EVO, è la sua funzione preventiva nei confronti di moltissime patologie, in quanto permette un migliore controllo del metabolismo lipidico e fornendo un buon apporto di agenti antiossidanti, limita la formazione di sostanze nocive.**



# Buono, Conveniente e Salutare

<b>Valori medi per condire/cucinare una porzione di Pasta/Riso</b>	€. / Kg.	gr. / dose	€. costo / dose	mgr. colesterolo	migliora HDL
<i>prezzi medi Gennaio 2014</i>					
<b>Olio EVO IGP Toscano</b>	9,75	12	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>SI</b>
<b>Burro</b>	8,90	20	<b>0,18</b>	<b>52,50</b>	<b>NO</b>

L'Olio di oliva EVO è particolarmente ricco di grassi monoinsaturi ed in particolare di acido oleico, il quale partecipa alla riduzione dei livelli di colesterolo-LDL, (colesterolo cattivo), senza intaccare la percentuale di colesterolo-HDL, (colesterolo buono).

L'acido oleico si trova in numerosi condimenti di origine vegetale ed in particolar modo nell'olio di oliva che, anche per questo motivo, rappresenta uno dei migliori condimenti da utilizzare in cucina.

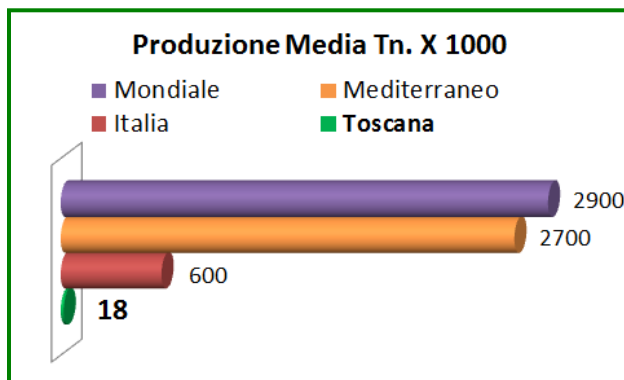
Gli oli vegetali (tutti) sono gli unici alimenti tra quelli che contengono grassi che sono privi di colesterolo, si comportano però in modo diverso, gli oli di semi raffinati lo fanno crescere, buona parte degli oli di semi non raffinati. fanno decrescere quello buono insieme a quello cattivo.

Quanto al burro, contiene molto colesterolo e in più ne stimola la crescita, inoltre, se consideriamo il prezzo e la dose di utilizzo, l'**Olio EVO di Qualità risulta molto conveniente**. Da ricordarsi che l'Olio Extravergine di Oliva è un grasso e va comunque consumato con moderazione.



# Produzione e Qualità dell'Olio di Oliva

*In Toscana la Qualità è Normalità .....*



*Le produzioni sono per tutte le classificazioni. Si stima che a livello mondiale la percentuale sul totale, l'Olio Extravergine (EVO) rappresenta solo il 15%, in Toscana è oltre il 90%.*

Dagli anni 1990 a livello mondiale abbiamo avuto uno sviluppo dell'olivicoltura anche oltre il bacino del Mediterraneo, culla storica dell'olio d'oliva.

In generale molti paesi che prima erano solo consumatori, oggi sono anche produttori, ed attraverso le rispettive filiere oleicole, svolgono un importante ruolo nella definizione di nuovi parametri di qualità, che rispondono soprattutto alle esigenze dei propri mercati.

I paesi storici, (ed in modo particolare l'Italia e le regioni più vocate come la Toscana), si oppongono a qualsiasi abbassamento dei parametri qualitativi e commerciali, in quanto qualità del prodotto e sicurezza alimentare sono dei valori a cui non è possibile rinunciare.

Produrre un EVO, con standard qualitativi ottimali non è scontato, è possibile solo partendo dal rispetto di regole, che nelle Aziende Toscane, dopo anni di impegno costante, sono diventate prassi consolidate, che possiamo sintetizzare in :

- Controllo costante della sanità del frutto;
- Adozioni di metodi agronomici a basso impatto ambientale;
- Trattamenti solo quando è veramente necessario;
- Raccolta del frutto alla giusta maturazione;
- Preferire la raccolta manuale o la bacchiatura su reti, piuttosto che altri metodi;
- Scartare le olive raccolte da terra e quelle colpite dalla grandine o bucate;
- Se possibile non immagazzinare il prodotto olive, in ogni caso se necessario usare ambienti freschi e ventilati;
- Utilizzare per il trasporto delle cassette impilabili, che risultano facili da gestire, areate e che non compattano il prodotto oliva;
- Frangere il più presto possibile (*la perdita di acqua non corrisponde ad un aumento di resa in olio*);

- Non tenere insaccate le olive se la gramolatura viene ritardata;
- Verificare la pulizia dei locali (frantoi) e delle attrezzature;
- Conservare il prodotto in ambiente idoneo, lontano da odori permeanti;
- Mantenere il prodotto in luogo fresco ed al riparo della luce;
- Evitare il congelamento e provvedere ad allontanare gli inevitabili fondi che si formano naturalmente;
- Avere come primo obiettivo la qualità e il controllo della qualità;
- Stimolare l'immagine dell'olio d'oliva europeo, italiano e in modo particolare quello Toscano;
- Tutelare e informare meglio il consumatore;
- Potenziare la filiera, attraverso tutte le possibilità offerte dalla riforma della Pac e la mobilitazione di tutti i suoi operatori.
- “Avvicinare la Città alla Campagna”
- Sviluppare programmi di assistenza tecnica;
- Potenziare azioni di formazione professionale.





# Classificazione e Normativa dell'Olio di Oliva

## *Cosa bisogna sapere sull'Olio di Oliva.*

L'olio Extravergine di oliva è uno dei prodotti per i quali la contraffazione e la sofisticazione è ampiamente diffusa e tale da passare inosservata al consumatore medio; È bene allora avere almeno le nozioni base per poter riconoscere un buon Olio ExtraVergine d'Oliva ("EVO").

Prima di essere messo in commercio l'olio deve passare due esami, uno chimico-fisico ed uno organolettico da parte della commissione ufficiale di degustazione. Il "punteggio organolettico" è stato introdotto con reg. CEE 2568/91 (e successive modificazioni) al fine di consentire, attraverso una metodica analitica, la classificazione degli oli vergini di oliva utilizzabili per il consumo diretto.

Possiamo affermare che la **qualità** è il risultato di due diverse analisi; da una parte le analisi chimico/fisiche, intese ad accertare la reale composizione della materia grassa e la sua acidità, dall'altra, l'esame organolettico per giudicare l'olio dal punto di vista delle sue caratteristiche olfattive, gustative e visive e valutandone così i pregi ed i difetti.

Non tutti gli oli, ottenuti dalla spremitura delle olive, risultano impeccabili dal punto di vista qualitativo, inoltre esistono molti fattori che contribuiscono a determinare unicità ed irripetibilità del prodotto, oltre alla varietà e provenienza, fattori che conferiscono la naturale tipicità.

La normativa comunitaria ha fissato norme per la classificazione e la vendita degli oli d'oliva.

La legge riconosce come **oli di oliva vergini** solo quelli ottenuti dal frutto dell'olivo, mediante processi di spremitura che non causano alterazioni dell'olio e che non comprendano altri trattamenti diversi dal lavaggio, dalla decantazione, dalla centrifugazione e dalla filtrazione.

## *Oli di Oliva Vergini ;*

CLASSIFICAZIONE DENOMINAZIONE	ACIDITA' LIBERA gr. di Acido Oleico per 100 gr.	ESAME ORGANOLETTICO
<b>Olio Extra Vergine d'Oliva</b> "EVO"	<b>Max. 0.8</b>	Difetti : = 0 Fruttato : > 0
<b>Olio di Oliva Vergine</b>	<b>Max. 2.0</b>	Difetti : 0 - 3,5 Fruttato : > 0
<b>Olio di Oliva Lampante</b> "Non Commestibile"	<b>Sup. 2.0</b>	oppure Difetti : > 3,5 Fruttato : = 0

Se l'olio di oliva preso in esame rispetta, i parametri chimico-fisici, i relativi limiti analitici, e rispetta anche il punteggio della valutazione organolettica previsti dal Regolamento CEE n. 2568/91 e s.m.e.i. ovvero: mediana del fruttato > 0 e mediana del difetto = 0, può essere etichettato come **Extra Vergine** di Oliva altrimenti verrà declassato in olio vergine o addirittura in olio di oliva lampante.



# *Oli di Oliva NON Vergini ;*

CLASSIFICAZIONE	CARATTERISTICHE
OLIO DI OLIVA RAFFINATO	Olio di oliva ottenuto dalla raffinazione dell'olio di oliva vergine, con un tenore di acidità libera, espresso in acido oleico, non superiore a 0,3 gr. per 100 gr.
OLIO DI OLIVA : COMPOSTO DI OLI DI OLIVA RAFFINATI E OLI DI OLIVA VERGINI	Olio di oliva ottenuto dal taglio di olio di oliva raffinato con olio di oliva vergine diverso dall'olio lampante, con un tenore di acidità libera, espresso in acido oleico, non superiore a 1,0 gr. per 100 gr.
OLIO DI SANSA DI OLIVA GREGGIO	Olio ottenuto dalla sansa d'oliva mediante trattamento con solventi o mediante processi fisici, oppure olio corrispondente all'olio di oliva lampante, fatte salve talune specifiche caratteristiche, escluso l'olio ottenuto attraverso la riesterificazione e le miscele con oli di altra natura.
OLIO DI SANSA DI OLIVA RAFFINATO	Olio ottenuto dalla raffinazione dell'olio di sansa di oliva greggio, con un tenore di acidità libera, non superiore a 0,3 gr. per 100 gr.
OLIO DI SANSA DI OLIVA	Olio ottenuto dal taglio di olio di sansa di oliva raffinato e di olio di oliva vergine diverso dall'olio di oliva lampante, con un tenore di acidità libera, espresso in acido oleico, non superiore a 1,0 gr. per 100 gr.

# Come si assaggia un olio di d'oliva

Per apprezzare in pieno le diverse sfumature del gusto, è indispensabile trattenere in bocca l'olio d'oliva per almeno 10-12 secondi, ad una temperatura di almeno 25° c., facendolo roteare con la lingua in modo che entri in contatto con tutti i sensori presenti nel cavo orale. Si deve poi considerare con particolare attenzione il sapore che rimane in bocca dopo l'assaggio (retrogusto), valutandone la gradevolezza e la persistenza .

Confrontando tra loro differenti oli d'oliva potremo valutare gli aspetti più significativi.

Durante una prova di assaggio l'importante non è tanto andare a ricercare le note aromatiche più strane, inventandosi attributi incredibili, **importante sarà invece valutare la totale assenza di difetti** .

Teniamo ben presente che un olio EVO è pur sempre un condimento, dovrà quindi accompagnare il sapore dei nostri piatti, esaltando gusto e sapore. Alcuni oli in commercio presentano difetti, che alterano il sapore e che compromettono in modo totale le pietanze.

L'olio Extravergine deve possedere una sua rotondità, presentando un corpo pastoso che riempia e soddisfare l'assaggio; il sapore deve pertanto essere uniforme sia all'inizio sia nel retrogusto.

Un'altra qualità di un olio di d'oliva di pregio è di essere vivo, unire cioè una certa freschezza al fruttato, che in qualche caso può causare lievi pizzicori in gola, ma che è garanzia della freschezza dell'olio.

Le percezioni di **amarezza e piccantezza** dell'olio a differenza di quello che molti pensano, sono **PREGI** non difetti, infatti indicano la presenza di un alto numero di polifenoli (antiossidanti), caratteristica assai frequente negli oli di Qualità come quelli Toscani o della Maremma Toscana che hanno una caratteristica inconfondibile : una nota piccante e un sensore molto piacevole di carciofo maturo.



# Pregi e Difetti dell'Olio di Oliva

## Panel test; analisi sensoriale dell'olio vergine

Il panel test è rappresentato da un gruppo di persone opportunamente qualificate, allenate e preparate all'assaggio degli oli vergini di oliva con il compito di valutare e certificare le caratteristiche organolettiche (pregi e difetti): sapore, colore, odore e aspetto; Si tratta di un metodo oggettivo che sfrutta gli organi sensoriali umani che si comportano come dei veri e propri strumenti di misura.

La normativa europea è molto chiara ed ha fissato gli standard qualitativi minimi che l'olio di oliva deve presentare per poter essere commercializzato "Olio Extra Vergine" (EVO) :

**deve avere una mediana del difetto = 0 ..... e una mediana del fruttato > 0.**

Parlare di qualità di un olio di oliva e ancor più di un olio extra vergine significa valutare attentamente una serie di parametri, sia chimico-fisici, sia organolettici. Dobbiamo ricordare che l'olio di oliva è il primo prodotto alimentare per cui l'analisi sensoriale, basata sul sistema del Panel Test, costituisce una discriminante merceologica; la Normativa stabilisce, infatti, che un olio di oliva vergine debba essere sottoposto all'assaggio, secondo una particolare metodologia, al fine di determinarne una valutazione; ..... **In pratica se un olio di oliva ha anche un difetto minimo e/o non ha un sentore positivo di fruttato non può essere commercializzato come Olio Extra Vergine di Oliva (EVO)**

# Pregi attributi Positivi

**FRUTTATO** : L'Olio Extravergine essendo una spremuta di oliva deve avere l'aroma tipico del suo frutto: questa è la caratteristica principale di un olio di oliva proveniente da frutti sani e freschi, verdi o maturi (percepita per via diretta e/o retronasale) . **AMARO** : Caratteristica dell'olio ottenuto da olive verdi o invaiate; pregio che non deve essere troppo accentuato, altrimenti è classificato come difetto. **PICCANTE** : Sensazione tattile pungente, caratteristica di oli prodotti all'inizio della campagna, principalmente da olive ancora verdi; caratteristica gradevole tipica degli oli toscani, per essere apprezzabile non deve persistere per molto tempo nella cavità orale.



**DOLCE** : Viene attribuito ad un olio con un sapore non molto evidenziato e senza troppa aromaticità. **MATURO** : flavor caratteristico delle olive mature presente di solito su oli dal colore giallo acceso e dal sapore rotondo tendente al dolce. **OLIO VERDE** : è la caratteristica degli oli toscani, grande aroma e colore di un verde acceso. **MELA** : Olio che presenta il gusto di questo frutto, di solito mela verde. **CARCIOFO** : Flavor che ricorda il gusto del carciofo nella sua parte più tenera; molto tipico degli oli della Maremma Toscana. **ROTONDO** : Attribuito ad un olio ottenuto da olive perfette senza gusti pungenti. **VERDE** : Gusto che ricorda l'odore dell'erba (e/o foglia), appena rasata, deve avere una intensità bassa per essere considerata una caratteristica positiva. **LISCIO** : Caratteristica non molto importante, attribuita ad oli senza difetti con minimo fruttato



# Difetti attributi Negativi

**RISCALDO** : Difetto dovuto alla cattiva conservazione delle olive, che ammassate subiscono una minima fermentazione, acquisendo questo sapore di riscaldamento. **MUFFA** : Flavor che proviene da olive che sono state raccolte da terra e/o con errori in fase di stoccaggio, che hanno avuto il tempo per

reagire con funghi e lieviti. **MORCHIA** : L'Olio acquista questo difetto se non viene filtrato bene e/o rimane a contatto con la fondata (fanghi di fondo, sensazione di odore sgradevole. **AVVINATO** : Flavor che ricorda quello dell'aceto è dovuto al processo di fermentazione delle olive. **METALLICO** : Flavor che ricorda il metallo con tipico sapore di ferro. **RANCIDO** : Oli che reagiscono con

aria e calore, tipico degli oli vecchi. **FIENO** : Odore caratteristico di alcuni oli provenienti da olive secche. **COTTO** : Flavor rcaratteristico di eccessivo e/o prolungato riscaldamento durante la lavorazione delle olive. **GROSSOLANO** :

Attribuito ad un olio che lascia in bocca una sensazione di sporco. **LUBRIFICANTI** : Flavor dell'olio che ricorda il gasolio, il grasso e olio minerale. **ACQUA DI VEGETAZIONE** : Flavor sgradevole dovuto al contatto prolungato con acqua di vegetazione durante la lavorazione. **SPARTO** : Flavor dell'olio determinato dal contatto con fiscoli "nuovi". **SALAMOIA** : Flavor dell'olio ottenuto da olive conservate in salamoia. **TERRA** : Difetto dovuto a olive raccolte da terra e/o lavate in modo non idoneo. **VERME** : Difetto dovuto ad estrazione dell'olio da olive dove erano presenti parassiti (mosca...).

**CETRIOLO** : Flavor dell'olio che viene determinato da un imbottigliamento ermetico prolungato.



# Etichettatura

## Tutela del Consumatore

Il “nuovo” Reg. (UE) 29/2012, di fatto conferma tutte le impostazioni precedenti contenute nelle norme di commercializzazione dell'olio di oliva, **inoltre dispone la necessità di indicare chiaramente tipologia e origine del prodotto.**

A tutela del consumatore è utile che il prodotto abbia una tracciabilità certa, infatti, oltre ai valori chimici-fisici, il prodotto può variare le sue qualità organolettiche in funzione dell'area di produzione delle olive; la normativa vieta anche il riferimento esclusivo alla acidità come unico parametro qualitativo (necessario invece considerare anche perossidi e rifrazione all'ultravioletto); così come le menzioni “spremitura a freddo” o “estrazione a freddo” possono essere usate solo rispettando determinati metodi tradizionali di produzione ben definiti da un punto di vista tecnico e analitico.

Importante è la conferma che le indicazioni riferite ad aspetti gustativi ed organolettici potranno essere vantate a patto di essere riconosciute nella lista delle indicazioni contenute dal reg. CE 640/2008 (es, fruttato, piccante, amaro ...), previo ufficiale test su panel di assaggiatori.

Anche i prodotti che contengono olio di oliva e lo indichino, ad esempio, nella denominazione di vendita (insieme al nome commerciale e non solo nella tabella degli ingredienti, ma pure nel campo visivo principale della confezione) dovranno mostrare chiaramente la percentuale, sempre accanto alla denominazione di vendita.

L'indicazione di origine degli oli di oliva vergini deve figurare in modo facilmente visibile e chiaramente leggibile nel campo visivo anteriore del recipiente, in modo da essere distinguibile dalle altre indicazioni e dagli altri segni grafici.

Le indicazioni debbono essere stampate con caratteri di determinate dimensioni e in contrasto con il colore di fondo dell'etichetta.

**L'etichetta è la carta d'identità degli alimenti attraverso la quale il consumatore può ricavare molte informazioni utili, per la propria scelta.**





# Olio EVO in Toscana DOP e IGP

## *Tracciabilità e Qualità.*

I prodotti a marchio **D.O.P.** (Denominazione di Origine Controllata) e marchio **I.G.P.** (Indicazione Geografica Tipica) sono quei prodotti agricoli alimentari la cui caratteristica principale deriva dalla zona geografica di produzione e dai processi unici di trasformazione e lavorazione che in quel determinato territorio vengono portati avanti secondo la tradizione. Ciò determina un prodotto unico e inimitabile nel sapore, gusto e colore per ogni zona produttiva

Sono marchi di tutela giuridica che vengono attribuiti dall'Unione europea agli alimenti le cui peculiari caratteristiche qualitative dipendono essenzialmente o esclusivamente dal territorio in cui sono stati prodotti.

Generalmente il territorio di riferimento DOP è meno esteso del IGP, e tutti i processi di coltivazione e lavorazione per i prodotti DOP devono essere esclusivi di un determinato territorio.; Inoltre tutti i produttori, devono attenersi a rigide regole il cui rispetto è garantito da un organismo indipendente di controllo.

L'ambiente geografico comprende sia fattori naturali (clima, caratteristiche ambientali), sia fattori umani (tecniche di produzione tramandate nel tempo, artigianalità,) che, combinati insieme, consentono di ottenere un prodotto non possibile da imitare al di fuori di una determinata zona produttiva.



# Olio Extravergine di Oliva

## 1 I.G.P. e 4 D.O.P., in Toscana



### L'olio Extravergine di Oliva Toscano IGP

è ottenuto dai frutti dell'olivo delle varietà Americano, Arancino, Ciliegino, Frantoio, Grappolo, Gremignolo, Grossolana, Larcianese, Lazzero, Leccino, Leccio del Corno, Leccione, Madonna dell'Impruneta, Marzio, Maurino, Melaiolo, Mignolo, Moraiolo, Morchiaio, Olivastra Seggianese, Pendolino, Pesciatino, Piangente, Punteruolo, Razaio, Rossellino, Rossello, San Francesco, Santa Caterina, Scarlinese, Tondello e loro simili, presenti negli oliveti da sole o congiuntamente per almeno il 95%. Può essere eventualmente accompagnato da una delle seguenti **menzioni geografiche aggiuntive**: Seggiano, Colline Lucchesi, Colline della Lunigiana, Colline di Arezzo, Colline Senesi, Colline di Firenze, Montalbano, Monti Pisani.

L'olio extra vergine di oliva Toscano IGP presenta colore dal verde al giallo oro. L'odore è fruttato, accompagnato da aroma di mandorla, carciofo e frutta matura.

La zona di produzione comprende l'intero territorio della regione Toscana, si caratterizza per un livello di acidità massima totale che varia fra 0,5 e 0,6 gr per 100 gr di olio a seconda della menzione aggiuntiva e un livello di polifenoli totali maggiore o uguale a 60 ppm.

L'olio Extravergine di Oliva Toscano IGP è l'unico Olio IGP in Italia.



## L'olio Extravergine d'Oliva Lucca DOP

è ottenuto da olive della varietà Frantoio, Frantoiano o Frantoiana presenti negli oliveti fino al 90%, e Leccino fino al 30%.

Possono concorrere altre varietà minori fino ad un massimo del 15%.

La zona di produzione, trasformazione e confezionamento interessa diversi comuni della provincia di Lucca, nella regione Toscana, presenta un colore giallo con toni di verde più o meno intensi. L'odore è fruttato di oliva da leggero a medio ed il sapore essenzialmente dolce, con sensazione di piccante o di amaro in relazione al grado di fruttato.

L'olio Extravergine d'oliva Lucca DOP si caratterizza per un livello di acidità massima totale di 0,5 gr per 100 gr di olio, un punteggio al panel test maggiore o uguale a 7.



## L'olio Extravergine di Oliva Seggiano DOP

è ottenuto dai frutti dell'olivo della varietà Olivastra di Seggiano, presente negli oliveti in misura non inferiore all'85%. Possono concorrere altre varietà ma solo fino ad un massimo del 15%.

La zona di produzione interessa il territorio amministrativo di otto comuni della provincia di Grosseto, (Zona Amiata), nella regione Toscana, presenta colore verde con toni giallo-oro, odore fruttato fresco con note erbacee di carciofo e aromi secondari di frutta bianca, sapore pulito e netto con una perfetta armonia tra amaro e piccante. Acidità massima totale 0,5 %

L'olio EVO Seggiano DOP si distingue particolarmente per le sue proprietà nutrizionali, ancor più che per quelle organolettiche, essendo un prodotto dall'elevato patrimonio antiossidante.



## L'olio Extravergine d'Oliva Chianti Classico DOP

è ottenuto da olive della varietà Leccino, Frantoio, Correggiolo e Moraiolo che devono essere presenti negli oliveti, da sole o congiuntamente, in misura non inferiore all'80%. Per il restante 20% possono essere presenti olive di altre tre varietà fra quelle specificate.

La zona di produzione, trasformazione e confezionamento si estende a numerosi comuni della provincia di Siena e Firenze, nella regione Toscana, presenta un colore da verde intenso a verde con sfumature dorate, con odore fruttato di media intensità ed aroma netto di oliva e fruttato. Il sapore è decisamente piccante, con retrogusto amaro di carciofo e cardo. Si caratterizza per un livello di acidità massima di 0,5 gr. e al panel test devono risultare i seguenti valori : fruttato di oliva 2-8; erba e/o olio 0-6; amaro e piccante 1-8; pinolo, mandorla 0,5; frutta matura 0,2.



## L'olio Extravergine d'Oliva Terre di Siena DOP

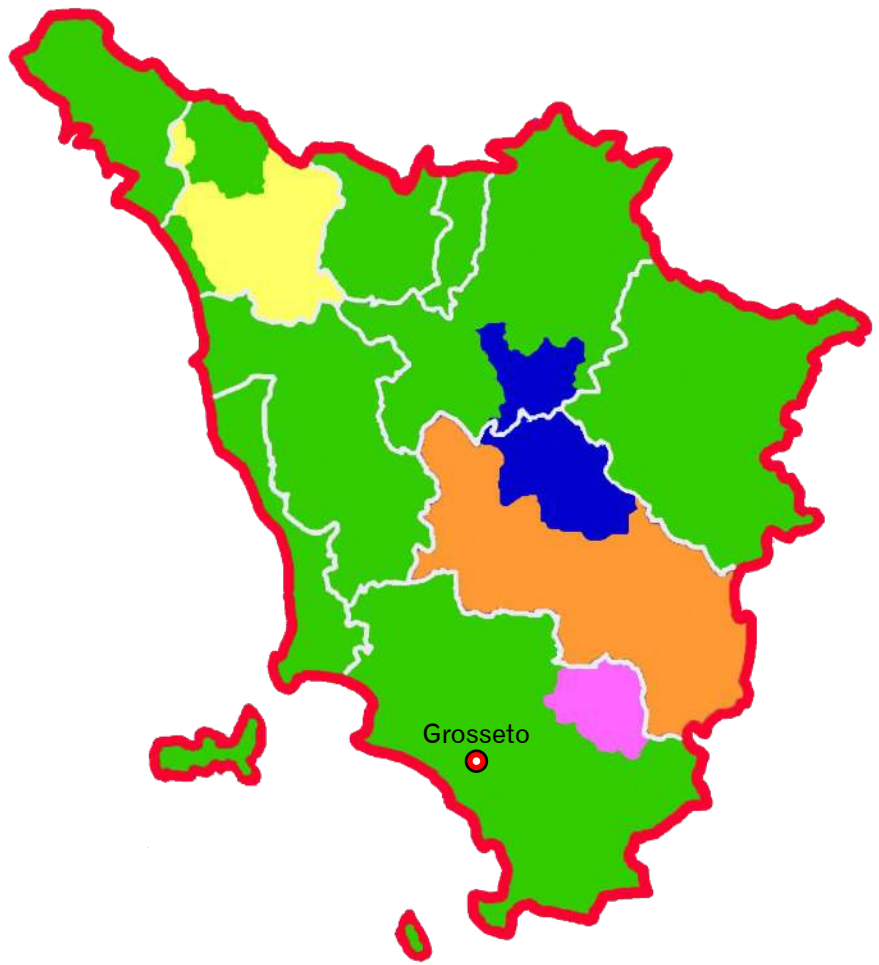
è ottenuto da almeno due delle seguenti varietà di olivo: Frantoio, Correggiolo, Leccino e Moraiolo, presenti negli oliveti singolarmente per almeno il 10% e congiuntamente per almeno l'85%. Possono concorrere altre varietà presenti negli oliveti in misura non superiore al 15%.

La zona di produzione, trasformazione e confezionamento comprende numerosi comuni della provincia di Siena, nella regione Toscana, presenta un colore verde con tonalità verde-giallognolo che tendono ad accentuarsi col tempo diventando giallo-oro-verdognolo. L'odore è fruttato ed il sapore anch'esso fruttato accompagnato frequentemente da aroma piccante abbastanza deciso. Si caratterizza per acidità massima totale di 0,5 un punteggio al panel test => di 7.



# Cartografia

## Olio IGP e DOP in Toscana



-  IGP Toscano
-  DOP Lucca
-  DOP Chianti Classico
-  DOP Terre di Siena
-  DOP Seggiano

# Olio Extravergine di Oliva

## Consigli di Degustazione : PANE e OLIO

Pane Toscano e Olio Extravergine Toscano regalano esperienze semplici e irripetibili.

L'Olio Toscano esalta il sapore delle pietanze con le sue infinite sfumature e dona un tocco inconfondibile alle ricette tipiche toscane e della cucina mediterranea.

Semplicità, sobrietà e genuinità sono da sempre le caratteristiche della cucina del territorio della Toscana ed in particolare della provincia di Grosseto.

Le ricette maremmane sono schiette rustiche, ma anche raffinate ed hanno un rispetto assoluto degli ingredienti e dei sapori naturali. La Maremma gastronomica è incredibilmente varia e mutevole, fatta di poche cose essenziali, con sapori appetitosi, dove tradizione, tipicità e cultura contadina ancora oggi sono gli ingredienti fondamentali.

Vi proponiamo tre consigli di degustazione dove sono attori principali due elementi fondamentali della cucina toscana e maremmana, **Pane e OLIO**, raccomandati da contadini/e della maremma toscana che hanno messo a disposizione la loro creatività e la loro memoria storica, suggerendo alcune ricette dove l'Olio Toscano valorizza i piatti e soddisfa in maniera eccellente il palato, sia dei buongustai più raffinati sia dei mangiatori più esigenti.



# Acquacotta di Maremma

Ricetta donata da Vasco

## Ingredienti per 4 persone:

*6 cucchiaini di Olio EVO Toscano, 3 grosse cipolle, 320 gr. di pomodori maturi o pelati, 6 coste di sedano con le foglie, 1 Carota, 4 uova, peperoncino, 120 gr. di pecorino toscano DOP, 10 foglie di basilico, pane toscano, sale.*

## Preparazione:

In una pentola far appassire con olio di oliva EVO Toscano e peperoncino le cipolle tagliate a fettine. Dopo aggiungere i pomodori, il basilico, la carota tagliata a rondelle fine e il sedano tagliato grossolanamente. Abbassare il fuoco e cuocere per circa 20 minuti, dopo versare un litro di acqua e cuocere per altri 15 minuti. Direttamente nella pentola aggiungere le uova intere in modo che diventino “uova in camicia”. Preparare i piatti di portata con 2 fette di pane toscano raffermo tagliato fine, aggiungere pecorino toscano DOP stagionato grattato e versare sopra abbondante acquacotta caldissima, per finire adagiare nel piatto un uovo a porzione e servire con altro pecorino grattato e un filo di ottimo Olio EVO Toscano.

*L'acquacotta nasce come zuppa povera dei mandriani o dei carbonai e ogni zona ha la sua preparazione e versione, questa in particolare è una ricetta tipica della zona di Alberese nel Parco della Maremma.*

# Zuppa di Pane Maremmana

Ricetta donata da Gina

## Ingredienti per 4 persone:

*16 fettine di pane toscano raffermo, 2 cipolle, 2 carote, 2 sedani, 2 patate lesse, 200 gr. fagioli lessati, 300 gr. di bietole, 400 gr. pomodori maturi o pelati, due peperoncini piccanti, 6 cucchiaini di Olio EVO Toscano, sale.*

## Preparazione:

Fate rosolare in una padella con Olio EVO Toscano il peperoncino, le cipolle, le carote e il sedano, il tutto tritato grossolanamente con le bietole tagliate a strisce.

Dopo aggiungere i fagioli lessati e il pomodoro, salate e fate insaporire per alcuni minuti. Quando il tutto è ben rosolato, aggiungere le patate lesse e 6 bicchieri di acqua, mescolare ed appena comincia a bollire versate il tutto in una zuppiera, facendo degli strati alternando le fettine di pane tagliato finemente e il composto cucinato, prima di servire aggiungere un filo di ottimo Olio EVO Toscano.

*Questo piatto, per la sua fragranza, tipico della tradizione contadina maremmana, può essere consumato anche dopo alcune ore a temperatura ambiente, accompagnato con cipollotto o aglietto fresco e sale, servito a parte. Non esistono limiti alla tipologia di verdure da usare, importante è usare quelle fresche disponibili !!*





# Pappa al Pomodoro di Arundo

Ricetta donata da Arundo

## Ingredienti per 4 persone:

*Otto fette di pane toscano raffermo, 2 cipolle, 1 carota piccola, 1 costa di sedano, 1 spicchio di aglio, 20 foglie di basilico, 400 gr. di pomodori maturi o pelati della maremma toscana, un peperoncino, un rametto di rosmarino, 6 cucchiaini di Olio EVO Toscano, sale, pepe.*

## Preparazione:

In tegame, se possibile di coccio, aggiungere l'olio, soffriggere la cipolla tagliata sottile, la carota e il sedano tritati finemente, l'aglio e il peperoncino. Quando la cipolla sarà imbiandita aggiungete i pomodori, 8 foglie di basilico e due ramaioli di acqua, aggiustate di sale e pepe e fate bollire per circa mezzora. Tagliate il pane a fette alte un centimetro, aggiungetelo al composto in cottura, assieme ad altre 8 foglie di basilico e fate bollire per altri cinque minuti. Togliete il tegame dal fuoco, copritelo e fatelo riposare per 10 minuti con il rosmarino.

Togliere il rosmarino e battete la pappa con una frusta o un mestolino, fino a spezzare tutto il pane. Servire con un filo di ottimo Olio EVO Toscano a crudo e una foglia di basilico.

*La pappa al pomodoro è un primo piatto "povero" gustosissimo e salutare, con un rapporto qualità prezzo eccezionale. da gustare tutto l'anno, ma da preferire in estate quanto i pomodori sono succosi e fragranti.*

# E' facile fare la Scelta Corretta !!

## Tipologie di oli e grassi usati in alimentazione

**CONSIGLIATI** : *Abbassano il tasso di colesterolo e migliorano il tasso di HDL:*

- Olio Extravergine di Oliva, 77% di grassi insaturi
- Olio di arachidi, 56% di grassi insaturi

**DA USARE CON CAUTELE** : *Pur facendo diminuire il tasso di colesterolo, abbassano anche l'HDL:*

- Olio di soia, 64% di grassi polinsaturi
- Olio di semi di girasole, 64-70% di grassi polinsaturi
- Olio di semi di mais, 60% di grassi polinsaturi

**SCONSIGLIABILI** : *Fanno aumentare soprattutto LDL e VLDL:*

- Olio di cocco, 91% di grassi saturi
- Olio di palma, 83 % di grassi saturi
- Burro, 65% di grassi saturi
- Strutto di maiale, 42% di grassi saturi
- Margarina, 33,8-71,5% di grassi saturi

# Detti Popolari e Proverbi sull'Olio

In armonia con storia e cultura della Toscana, ecco per voi una raccolta di proverbi e di detti popolari tramandati dalla tradizione, perché spesso i nostri "vecchi" la sapevano davvero lunga.

- Chi vuole tutte l'ulive non ha tutto l'olio.
- La verità è come l'olio, torna sempre a galla.
- L'olio e la verità tornano alla sommità.
- Mercante di vino, mercante poverino; mercante d'olio, mercante d'oro.
- Olio, ferro e sale, mercanzia reale.
- Acqua d'agosto, matura l'olio e il mosto
- Non c'e' cosa alla quale l'olio faccia male, e non c'e' cosa alla quale l'olio non faccia bene.
- Ungi e frega, ogni male si dilegua.
- Quando in cucina c'e' l'olio, il sale e il pane, non manca nulla.
- Troppo olio spegne la lampada.
- Olio nuovo e vino vecchio.
- Olio, aceto pepe e sale, sarebbe buono uno stivale.
- Chi vuol fare invidia al suo vicino pianta l'olivo grosso e il fico piccolino.
- La prima oliva è oro, la seconda argento, la terza non val niente.
- Vigna piantata da me, susino da mio padre, olivo da mio nonno.
- Insalata ben salata poco aceto e ben oliata;
- La verdura è una pietanza che vuol olio in abbondanza
- Nell'insalata: il sale del sapiente, l'aceto di un avaro e l'olio di uno sciupone.
- La gemma dell'ulivo d'aprile vale un barile;
- L'ulivo se fiorisce di maggio raccogli col sacco se fiorisce di giugno col pugno;
- Nell'olio, nel vino e nell'acqua di mare il pesce gustoso vuol sempre nuotare



*foragri*

Olio Extravergine di Oliva Toscano

LA QUALITA' è UNA IDENTITA'



Info

+39 0564 450662

[www.qmtt.net](http://www.qmtt.net)

[info@qmtt.net](mailto:info@qmtt.net)