



ORO VERDE DI CALABRIA

**VIAGGIO NELL'OLIO EXTRA VERGINE
DI OLIVA DI ALTISSIMA QUALITÀ**



Progetto "Azioni In informative e Dimostrative sul territorio Regionale"



Iniziativa finanziata dal FEASR Misura 1 Intervento 1.2.1 del PSR Calabria 2014/2022

INDICE

1. Olio EVO: Più di un Alimento, un Elisir di Salute e Storia Calabrese
2. Le 10 Operazioni per un Olio EVO di Altissima Qualità
3. In Campo
4. Scelta della Varietà (Cultivar) Autoctone
5. Gestione Ottimale dell'Oliveto
6. Lotta Integrata a Parassiti e Malattie
7. Epoca Ottimale di Raccolta
8. Metodo di Raccolta e Trasporto delle Olive
9. In Frantoio, l'Estrazione Magica dell'Oro Calabrese
10. Tempi Brevi tra Raccolta ed Estrazione
11. Pulizia Accurata delle Olive
12. Lavorazione a Temperatura Controllata
13. Ossigeno, il nemico invisibile della qualità dell'olio
14. Imbottigliamento
15. Le Incredibili Proprietà dell'Olio EVO Calabrese
16. I Claims Nutrizionali
17. Come Leggere una Etichetta
18. Le Dieci Gradevoli Sensazioni che Devi Trovare in un olio EVO di qualità
19. Miti da Sfatare sull'Olio Extra Vergine di Oliva
20. Storie e Aneddoti Millenari
21. Scegli la Qualità Calabrese, Gusta la Nostra Storia

**L'ORO VERDE DI CALABRIA:
UN VIAGGIO NELL'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA DI ALTISSIMA QUALITÀ**

Dalle colline assolate ai profumi dello Ionio e del Tirreno, scopri i segreti di un alimento millenario che affonda le sue radici nella terra vibrante di Calabria, per portare in tavola solo il meglio.

Olio EVO: Più di un Alimento, un Elisir di Salute e Storia Calabrese



L'olio extravergine d'oliva (Olio EVO) non è solo un ingrediente fondamentale della nostra cucina, ma un vero e proprio gioiello della dieta mediterranea, riconosciuto in tutto il mondo per le sue straordinarie proprietà e il suo sapore inconfondibile. In Calabria, terra di sole, passione e tradizioni millenarie, l'Olio EVO è molto più di un alimento: è cultura, storia e identità. Ma cosa rende un Olio Extravergine di Oliva "di altissima qualità"?

Non è solo fortuna, ma il risultato di una catena di operazioni precise, cura e amore per la terra, che si tramandano da generazioni e si uniscono alla scienza moderna.

Questo opuscolo, vi accompagnerà in un viaggio affascinante, dalla terra alla vostra tavola, in modo da scoprire i 10 momenti chiave per l'ottenimento di un Olio EVO eccellente, le sue incredibili proprietà benefiche e alcune curiosità e aneddoti che ne svelano la sua storia millenaria legata indissolubilmente alla Calabria. Verranno sfatati anche falsi miti che spesso circolano sull'Olio Extravergine di Oliva!

Le 10 Operazioni per un Olio EVO di Altissima Qualità: Un Percorso dal Campo alla Bottiglia

In Calabria, la qualità dell'olio extravergine d'oliva non nasce per caso, ma è il frutto di scelte precise e attente in ogni fase del processo, plasmate dalle caratteristiche uniche del territorio.

In Campo: La Cura delle Origini

La strada della qualità per un Olio EVO inizia ben prima che le olive arrivino al frantoio. Ogni scelta nell'oliveto influenza direttamente il prodotto finale.

Scelta della Varietà (Cultivar) Autoctone: Non tutte le olive sono uguali! La Calabria vanta un patrimonio inestimabile fatto da oltre 30 cultivar



autoctone. Tra queste la Carolea, l'Ottobratica, la Grossa di Gerace, la Dolce di Rossano, la Sinopolese, la Roggianella e la Cassanese, giusto per citare le più diffuse. La scelta di queste varietà, perfettamente adattate al clima ed al terreno, è il primo passo per un ottenere un Olio EVO con un profilo aromatico e organolettico unico e distintivo, ricco di sostanze nutraceutiche e che riflettono la terra di Calabria.

**Consiglio per il Consumatore: Cerca sull'etichetta le indicazioni sulle cultivar utilizzate:
ogni varietà regala sfumature di sapore diverse!**



Gestione Ottimale dell'Oliveto: Un oliveto sano è la base per olive di qualità. Pratiche agronomiche corrette, quali una idonea e frequente potatura per arieggiare la chioma, una fertilizzazione equilibrata che restituisca al terreno tutti i nutrienti asportati dalle olive ed una oculata gestione idrica, influenzano lo sviluppo del frutto – l'oliva - e la sintesi di alcuni importantissimi composti dell'Olio EVO.

Curiosità: Nelle zone più impervie della regione, la coltivazione è spesso eroica, con oliveti aggrappati ai pendii, o che popolano ardimentose "armacie (o muretti a secco)", che rendono la cura manuale ancora più preziosa.

Lotta Integrata a Parassiti e Malattie: Difendere le olive dagli attacchi causati da agenti esterni è cruciale per preservarne l'integrità. Le infestazioni, quali ad esempio la mosca olearia (Bactrocera o.), danneggiano le olive causando alterazioni chimiche che portano alla formazione di odori e sapori sgradevoli - i cosiddetti "difetti" - nell'olio.

Consiglio per il Consumatore: Un Olio EVO di alta qualità deve sapere di oliva (fruttato) e non deve presentare difetti quali "verme" o "rancido", spesso causati da olive non completamente sane o lavorate male in frantoio

Epoca Ottimale di Raccolta: Il "quando" raccogliere è determinante quanto il "come". La maturazione delle olive è un processo dinamico che influenza – tra l'altro - la composizione chimica dell'olio prodotto. Oggi si predilige una raccolta precoce, che tende a massimizzare i fenoli e le gradevoli percezioni di amaro e piccante

Curiosità: La raccolta delle olive in Calabria avviene solitamente tra ottobre e novembre. Si tratta di un periodo di grande fermento e festa nelle campagne, dove intere famiglie si uniscono per l'occasione. Proprio per il periodo di raccolta una delle cultivar più conosciute, l'Ottobratica, prende il nome dalla consueta pratica di anticipare ad ottobre la raccolta delle olive.

Metodo di Raccolta e Trasporto delle Olive:

Ogni oliva conta e deve essere trattata con cura. Danni alle olive, nel corso della raccolta o del trasporto, attivano enzimi indesiderati, che portano alla degradazione dei grassi e alla formazione di difetti percepibili nell'olio.

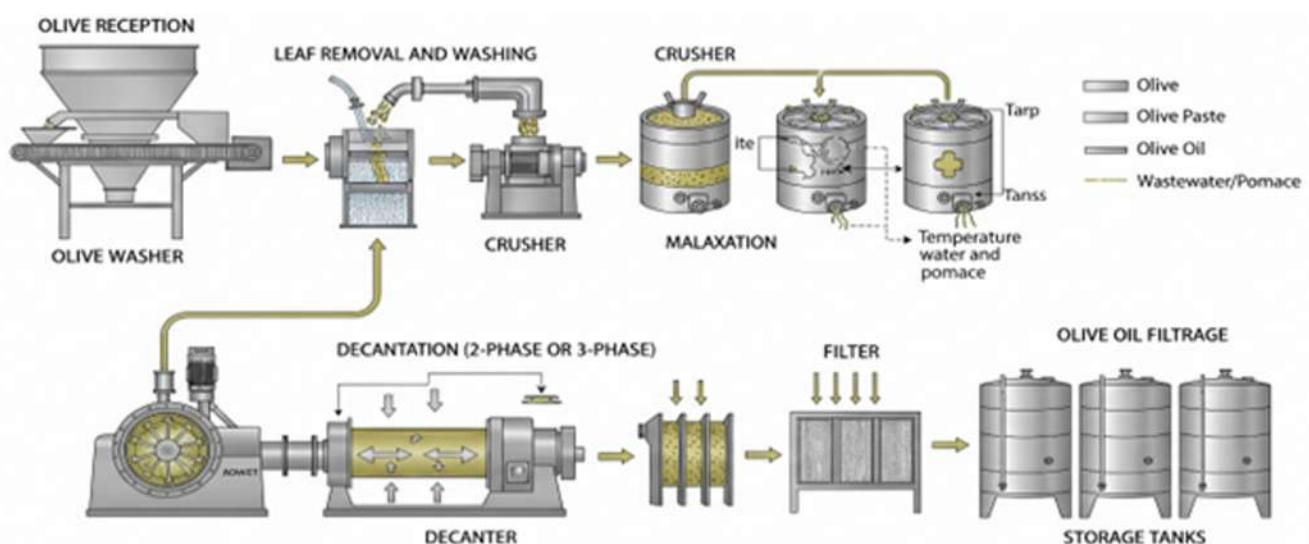
Per ottenere un olio extra vergine di oliva di alta qualità, la brucatura a mano e l'uso di agevolatori meccanici (abbacchiatori e scuotitori) sono i metodi preferiti. Anche se più costosi e lenti, garantiscono l'integrità del frutto e, di conseguenza, un olio superiore.

Quando acquisti un olio, quindi, considera che la qualità non dipende solo dalla varietà delle olive, ma anche da come sono state raccolte. A volte, un prezzo leggermente più alto riflette il lavoro e la cura che si nascondono dietro una raccolta fatta a regola d'arte.



Curiosità: In passato, la raccolta delle olive era un vero e proprio rito che coinvolgeva intere famiglie e comunità. Era un'occasione per stare insieme e festeggiare i frutti della terra. Ancora oggi, in alcune zone della Calabria, questo momento è accompagnato da canti popolari che celebrano la fatica del lavoro agricolo.

Consiglio per il Consumatore: Per il tuo approvvigionamento privilegia i produttori locali e le piccole aziende. Queste hanno un controllo più diretto sulla produzione, dalla raccolta al trasporto. Rivolgersi a loro significa sostenere le produzioni locali ed avere più facilmente informazioni dettagliate sull'intero ciclo di lavorazione



In Frantoio, l'Estrazione Magica dell'Oro Calabrese

Il frantoio è il luogo dove le olive danno vita all'olio. Qui, la tecnologia e l'esperienza del maestro di frantoi fanno la differenza.

Tempi Brevi tra Raccolta ed Estrazione: La Corsa Contro il Tempo

Velocità è la parola d'ordine.

Le olive, una volta staccate dall'albero, iniziano a degradarsi. Ogni ora di ritardo nella frangitura aumenta il rischio di ossidazione e formazione di aromi indesiderati nel prodotto finito. Anche lo stoccaggio (1 – 2 giorni), seppur in condizioni ottimali (olive refrigerate, o riposte in idonei contenitori forati), accelerano questo processo.

Consiglio per il Consumatore: Un buon produttore invia le olive alla frangitura entro 4-6 ore dalla raccolta. Questo tempo minimo preserva la freschezza e l'integrità del frutto.

Pulizia Accurata delle Olive: Solo olive pulite per un olio di eccellenza.

Residui di terra, foglie, rametti o altri corpi estranei possono introdurre difetti sensoriali e microrganismi indesiderati al prodotto finale.

Lavorazione a Temperatura Controllata: La giusta temperatura è la chiave per preservare le virtù dell'Olio EVO. Temperature non idonee ($> 28-30^{\circ}\text{C}$) durante la gramolatura e l'estrazione favoriscono l'evaporazione dei composti volatili aromatici e l'ossidazione dei polifenoli, tutto a danno della qualità e conservabilità dell'olio.



Consiglio per il Consumatore: Cerca la dicitura "Estratto a Freddo" in etichetta, che garantisce che la temperatura durante il ciclo in frantoio non abbia superato i 27°C .

Ossigeno: il Nemico Invisibile della Qualità dell'Olio

L'aria, e in particolare l'ossigeno in essa contenuto, è il principale fattore di rischio per la conservazione dell'Olio EVO. Proprio come l'aria fa arrugginire il ferro, l'ossigeno è il responsabile dei processi di ossidazione che danneggiano irreparabilmente l'olio causandone l'irrancidimento con conseguente sviluppo di odore e sapore sgradevoli, tipici del rancido e la perdita di aromi, ossia i preziosi composti volatili che conferiscono all'olio i suoi sentori fruttati, erbacei e floreali.

er evitare tutto questo, la conservazione è fondamentale. Lo si può fare conservando l'olio in cisterne di acciaio inossidabile inertizzate con azoto o argon. Anche a casa, è essenziale conservare l'olio in recipienti ben chiusi, al riparo dalla luce e dal calore.

Imbottigliamento: Un olio di qualità merita una conservazione all'altezza. Come detto, l'olio è sensibile, oltre che all'ossigeno dell'aria, a luce, calore e umidità. L'esposizione a questi fattori accelera inesorabilmente i processi di degradazione.

Consiglio per il Consumatore: Ma quanto dura davvero l'olio?

In generale, un buon Olio EVO andrebbe consumato entro 12-18 mesi dalla data di produzione (frangitura), non dall'imbottigliamento. Questo perché l'olio è un prodotto vivo che non migliorainvecchiando, ma perde gradualmente le sue proprietà organolettiche e i suoi preziosi antiossidanti.

Consiglio per il Consumatore: Scegliere Olio EVO confezionato in bottiglie di vetro scuro o in lattine/bag-in-box che proteggono l'olio dalla luce. Conservare l'olio in un luogo fresco (12-18°C), buio, lontano da fonti di calore e odori forti e ricordarsi di tappare bene la bottiglia tra un utilizzo e l'altro.

LE INCREDIBILI PROPRIETÀ DELL'OLIO EVO CALABRESE: UN ALLEATO PER SALUTE E BENESSERE

L'olio EVO calabrese è un vero e proprio "super-food". Questo grazie alla sua ricca composizione, esaltata dal clima e dal suolo regionale:

Acido Oleico (Monoinsaturo): È l'acido grasso predominante (fino all'83%). Scientificamente riconosciuto per i suoi benefici cardiovascolari, aiuta a mantenere equilibrati i livelli di colesterolo HDL ("buono") e LDL ("cattivo"), proteggendo le arterie e il cuore.

Polifenoli: Sono i veri "eroi" dell'Olio EVO calabrese! Composti antiossidanti naturali che conferiscono all'olio quel leggero pizzicore in gola e le note di amaro caratteristico delle cultivar autoctone. Studi scientifici dimostrano che i polifenoli, come l'idrositirosole, hanno potenti proprietà Anti-infiammatorie (molecole come l'Oleocantale, agisce in modo simile all'Ibuprofene, aiutando a ridurre l'infiammazione cronica nel corpo); Antiossidanti (combattono i radicali liberi, responsabili di invecchiamento cellulare e diverse patologie); Neuroprotettive (contribuiscono alla salute del cervello e possono ridurre il rischio di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer).



Vitamine D, E e K: La Vitamina D è importante per l'assorbimento del calcio e la salute delle ossa.

La **Vitamina E** è un potente antiossidante, fondamentale per la protezione delle cellule.

La **Vitamina K** è essenziale per la coagulazione del sangue e la salute delle ossa.

Benefici per l'Intestino: L'Olio EVO favorisce la digestione e può essere un valido aiuto per chi soffre di intestino pigro.

Alleato contro il Diabete: Contribuisce a migliorare la sensibilità all'insulina e a controllare i livelli di glicemia.

Un aneddoto medico: Fin dai tempi antichi, in Calabria, l'olio d'oliva non era solo un alimento, ma un vero rimedio popolare. Le nonne lo usavano per unguenti curativi, per lenire le scottature o semplicemente come balsamo per la pelle e i capelli, un sapere tramandato di generazione in generazione.

I CLAIMS NUTRIZIONALI

L'Olio EVO è un alleato per la salute e le sue proprietà sono riconosciute ufficialmente. I benefici indicati in etichetta dai "Claims Nutrizionali", o meglio "Indicazioni per il Consumatore", e di cui spesso si sente parlare non sono semplici leggende, ma affermazioni supportate dalla scienza e regolate da leggi europee, che ne permettono l'uso solo se l'Olio EVO rispetta precisi requisiti di composizione.

"I polifenoli dell'olio di oliva contribuiscono alla protezione dei lipidi ematici dallo stress ossidativo."

Significato: l'Olio EVO che contiene almeno 250 mg di polifenoli per kg (5 mg di idrossitirosolo in 20 g di olio). Il loro effetto benefico si ottiene consumando circa 20 g di olio al giorno, ovvero quasi due cucchiai da tavola.

"La sostituzione dei grassi saturi con grassi insaturi nella dieta contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue."

Significato: l'Olio EVO è naturalmente ricco di grassi monoinsaturi come l'acido oleico. Sostituire i grassi di origine animale (es. burro o strutto) con Olio EVO è un modo semplice e gustoso per prendersi cura del cuore.

"La vitamina E contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo."

Significato: un Olio EVO che risponde a queste caratteristiche è fonte significativa di vitamina E.



Come Leggere una Etichetta

Saper leggere l'etichetta apposta su di una bottiglia di Olio EVO è fondamentale per capire cosa si sta acquistando e per essere sicuri della qualità. Serve solo un po' di attenzione.

Vediamo insieme cosa non deve mai mancare e cosa può darti quel tocco in più di informazione.

Denominazione di Vendita e Categoria Commerciale

la dicitura "Olio Extra Vergine di Oliva" è l'unica che certifica la massima qualità. Non confonderla, per esempio, con "Olio d'Oliva", che indica una miscela di olio raffinato e olio vergine. Inoltre, dev'essere indicato: **Olio di oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici.**

Nome e Indirizzo del Produttore/Confezionatore e Sede dello Stabilimento di Confezionamento: è un'informazione chiave per la tracciabilità.

Quantità Netta: indica il volume del prodotto in litri o millilitri (es. 750 ml).

Designazione dell'Origine: va indicato chiaramente lo Stato o i Paesi di coltivazione. Alcuni esempi: Prodotto Italiano (olio prodotto con olive raccolte e frante in Italia); Olio EVO comunitario (le olive provengono da uno o più Paesi dell'Unione Europea); Olio EVO non comunitario (l'origine delle olive è in Paesi fuori dall'UE); Olio EVO miscela di oli comunitari e non comunitari (mix di olive da dentro e fuori l'UE).

Termine Minimo di Conservazione (TMC): cercare la dicitura Da consumarsi preferibilmente entro il... seguita da una data. Indica che l'olio, se conservato correttamente, mantiene intatte le sue qualità organolettiche fino a quella data.

Lotto: codice alfanumerico che identifica la partita di produzione. È essenziale in caso di richiami del prodotto.

Condizioni Particolari di Conservazione: indicazioni quale Conservare in luogo fresco e asciutto, lontano da fonti di calore e dalla luce, suggerisce come mantenere l'olio al meglio.



Dichiarazione Nutrizionale (o Etichettatura Nutrizionale): vanno indicati i valori nutrizionali medi (per 100 ml di prodotto) e deve includere almeno Energia, grassi (inclusi saturi), carboidrati (e zuccheri), proteine, sale. Valori facoltativi sono mono e polinsaturi, fibre, vitamine, minerali.

Campagna di Raccolta: Si indica con anno (e mese) di raccolta delle olive, ma solamente se l'olio deriva al 100% dalla stessa raccolta.

Etichettatura ambientale: obbligatoria per indicare come smaltire correttamente l'imballaggio per favorirne il riciclo.

Caratteristiche organolettiche: l'indicazione dei livelli di fruttato, amaro e piccante (leggero, medio, intenso) è consentito solo se l'Olio EVO è certificato tramite analisi del panel test.

Parametri chimici: qualora si voglia indicare in etichetta l'acidità, a questa vanno aggiunti numero di perossidi, contenuto di cere, indici spettrofotometrici.

Modalità di produzione: Il termine spremitura a freddo è consentito solo per gli Oli EVO prodotti a una temperatura inferiore a 27 °C utilizzando presse idrauliche tradizionali; la dicitura estrazione a freddo è consentita solo per gli Oli EVO prodotti a una temperatura inferiore a 27 °C mediante percolazione o centrifugazione.



Indicazione della Cultivar: in etichetta può essere indicata la varietà (o le varietà) di olivo dalla quale sono state ottenute le olive che hanno prodotto l'olio.

Altre indicazioni: DOP (Denominazione di Origine Protetta), attesta che tutte le fasi, dalla coltivazione alla trasformazione, avvengono in una specifica area geografica, seguendo un rigido disciplinare. IGP (Indicazione Geografica Protetta), certifica che almeno una delle fasi (raccolta o frangitura) avviene nella zona indicata. Biologico, indica che le olive provengono da agricoltura biologica.

Indicazioni nutrizionali aggiuntive (Claims). Ad esempio, presenza di vitamina E se superiore al 15% della razione giornaliera LARN.

Ora che si conosce come decifrare un'etichetta e scegliendo con consapevolezza, si potrà portare in tavola un prodotto di qualità superiore, che non è solo buono, ma fa anche bene alla salute.



Le 10 Gradevoli Sensazioni che Devi Trovare in un Olio EVO di qualità

Dopo oltre trent'anni dall'introduzione dell'analisi sensoriale agli oli vergini ed extravergini di oliva occorre fare il punto sulla percezione che il consumatore ha nei riguardi di una bottiglia di Olio Extravergine di Oliva.

Oggi, scegliere un olio extra vergine d'oliva di alta qualità può sembrare complicato.

Con così tante etichette e certificazioni, come si fa a capire davvero cosa si ha in mano?

Dopo anni di esperienza e analisi, abbiamo provato a semplificare il tutto. Non c'è bisogno di essere un esperto per riconoscere un olio EVO "Premium", ma basta seguire questo decalogo: **una semplice guida per scoprire le dieci sensazioni più belle e importanti che puoi trovare in una bottiglia di olio EVO di Eccellenza.**

Ecco le 10 gradevoli sensazioni che si possono (e si devono) trovare nell'olio extravergine di oliva. L'assaggio di un olio di oliva, nella sua categoria extravergine, può scatenare piacevoli sensazioni anche ad un neofita. In effetti, all'interno degli Oli EVO, si può trovare una gamma infinità di profumi e sapori, che mai immagineremmo e della cui origine provo a spiegare.

Gli aromi ed i profumi degli Extravergine dipendono da vari fattori, su tutti la varietà dell'oliva, che caratterizza inesorabilmente il profilo organolettico dell'olio in assaggio.

Tra gli altri fattori si possono menzionare la regione geografica, il clima ed il suolo dove vengono coltivate le piante, i fattori agronomici (operazioni culturali, fertilizzazione, irrigazione), lo stadio di maturazione delle olive e la tipologia di estrazione ed il frantoio usato.

Forse non tutti sanno che è proprio il frantoio, a parità di olive sane e fresche, a fare la differenza, positivamente e, purtroppo anche negativamente, sulla qualità finale.

Cerchiamo di capire cosa accade in frantoio durante la frangitura e l'estrazione dell'olio dalle olive.

Come detto è questo il momento giusto per "creare" gli aromi ed i sapori di un ottimo Olio EVO.

Già durante la frantumazione delle olive, e poi durante la fase di gramolazione (lento rimescolamento della pasta di olive), accadono tutta una serie di reazioni chimiche – positive – che portano a far "nascere" i profumi ed i sapori dell'olio. Si tratta di una "aromagenesi", possibile grazie ad un particolare enzima "benevolo", che dà origine alla cosiddetta "cascate della lipossigenasi", grazie alla quale alcuni acidi grassi polinsaturi vengono convertiti in molecole aromatiche più piccole.

Quindi, trovare nell'Olio EVO profumi che ricordano un particolare frutto o delle verdure, non sta ad indicare che gli olivi siano cresciuti in vicinanza di un orto o di un frutteto, o che queste essenze vegetali siano state introdotte nell'olio dall'esterno.

Ma anche i sapori hanno un papà. In effetti questi sono dovuti in larga parte alla presenza nell'olio di alcune sostanze antiossidanti, quali i polifenoli, appartenenti ad un'ampia famiglia di composti naturali dotati di importanti proprietà biologiche.

Anche questa classe di composti ha un'origine ben definita e la loro presenza dipende – come per i composti aromatici – dalla regione geografica, dal clima, dal suolo, da fattori agronomici, dalle olive e dal frantoio usato.

Ma cos'è un Polifenolo? Si può tranquillamente chiamarlo il "Superman" dell'olio EVO, molto presente negli oli extravergine di oliva di alta qualità appena prodotto ed è responsabile del sapore dell'Olio EVO. A questo punto, per soddisfare la curiosità dei consumatori, ecco l'elenco dei 10 sentori gradevoli dell'Olio EVO di qualità. Una premessa: alcuni di questi odori e sapori saranno sicuramente familiari, altri sorprenderanno positivamente.

1. FRUTTATO (OLIVA VERDE O OLIVA MATURA).

Si, proprio il sentore di oliva. D'altro canto lo sappiamo che l'Olio EVO è una "spremuta di olive"; quindi perché meravigliarsi di sentire questo odore in un olio? Delicato o intenso, sorprende ed affascina. Ma state tranquilli: tutti gli oli EVO del mondo sono fruttati!

2. AMARO

Presente negli oli EVO di alta qualità è facilmente individuabile sulla parte terminale della lingua. Un buon Moraio umbro o la Coratina di Puglia avvolgono il palato con questa sensazione – che ricorda la cicoria ed il carciofo – parimenti ad un olio di Cornicabra o di Manzanilla sevillana (Spagna) o una Carolea calabrese. Quindi cercatelo in un Olio EVO, anche questo è indice di qualità.

3. PICCANTE

L'assaggio di un olio a volte può disorientare. Piccante? Perché?

La sensazione piccante (o pungente) dell'Olio EVO è una sorta di percezione di bruciore, dovuto alla stimolazione tattile dei recettori del calore presenti sulle mucose della bocca. Quindi accorgersi che il nostro Olio EVO – in bocca – sa di peperoncino o di pepe nero, percezioni tipiche di varietà come l'Octobratica (Calabria), il Leccio del Corno (Toscana), la Picudo (Spagna) e la Memecik (Turchia), ci garantisce che quest'olio sia ricco di importanti sostanze ad effetto "nutraceutico". Oltre a queste, che sono anche le tre sensazioni "basiche" comuni a tutti gli extravergine e che tanto un assaggiatore esperto quanto un consumatore deve necessariamente trovare in un olio di qualità, ve ne sono altre.

4. POMODORO (VERDE, MATURO, FOGLIA)

L'olio c'è, il sentore di pomodoro è forte è chiaro, manca giusto qualche erba aromatica è l'insalata è fatta! Sì, proprio così, una semplice fetta di pane con un ottimo extravergine spagnolo (Picual), siriano (Nabali baladi) calabrese (Grossa di Cassano) o siciliano (Nocellara del Belice, Tonda iblea), faranno della nostra merenda un'esperienza molto appagante.

5. MANDORLA (FRESCA O IN GUSCIO, DOLCE O AMARA)

Signori ecco la mandorla, in tutte le sue sfaccettature e declinazioni. E' la sensazione principale (dopo il fruttato, chiaramente) di molti oli italiani come ad esempio quelli di Casaliva, Coratina e Frantoio o la Picholine maroccaïn.

6. ERBA (FRESCA O APPENA FALCIATA)

Quanti conservano chiaro il ricordo di passeggiate in campagna, tra i campi, avvolti da un inebriante sentore di erbe fresche? Credo tutti. Questa è un'esperienza comune a tanti di noi. Ma trovare queste note gradevoli in un Olio EVO "premium" è altresì comune. Basta scegliere un olio di varietà Itrana (Lazio), Sperone di Gallo (Molise), Halkidiki (Grecia), Hojiblanca (Spagna) o Chetoui (Tunisia) e l'esperienza è assicurata.

7. FOGLIA DI OLIVO

Per ricordarla e legarla ad una esperienza diretta vi invito a sfregare, tra le mani, una foglia di olivo. L'impatto olfattivo è subito vegetale, di quelli che non si dimentica facilmente.

8. FLOREALE

Esatto, fiori! Sono tante le varietà di olivo mondiali che si possono fregiare di tali note olfattive. Basta cercarle in una Taggiasca ligure, una Souris libanese, una Manaki greca od in una Buza istriana. Queste percezioni, sono quelle che conferiscono complessità al bouquet di un Olio EVO.

9. SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

Basilico, timo, camomilla, origano, rosmarino, cannella, salvia, menta o altre erbe insospettabili. La lista è lunga, e proprio per questo preferisco parlare genericamente di "note speziate/ aromatiche". Un'Arbequina spagnola, come un'Ortice dalla Campania, una Bosana sarda o la Barnea d'Israele, sorprendono all'assaggio per i generosi sentori che sprigionano.

10. FRUTTA

La mela, la banana o la frutta esotica (mango, guava ed avocado) in un Olio EVO? Sì, sono frequenti in oli provenienti dall'emisfero sud o da altre regioni del mondo e completano il bouquet di molti oli come la varietà greca Koroneiki, la Biancolilla siciliana, la Mignola (Marche), la Manzanilla e l'Arbosana (Spagna), l'Ayvalik turca o l'Arauco argentino.

Questo è solo un breve e sintetico elenco che racchiude **le 10 sensazioni più comuni di un Olio EVO**, ma allo stesso tempo un percorso esperienziale, fatto di olfatto e gusto, che vi faranno innamorare ancor di più dell'oro verde – l'olio extravergine di oliva – principe della tavola e patrimonio dell'umanità. Nel contempo una sfida: quali sensazioni riuscite a riconoscere nel vostro olio extravergine di oliva?



MITI DA SFATARE SULL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA: LA VERITÀ SULLA TUA TAVOLA

Ci sono molte idee sbagliate sull'Olio EVO. Ecco le più comuni, sfatare per te:

Mito: "L'Olio EVO non si può usare per friggere perché 'brucia'." Fatto: Falso! L'olio extra vergine d'oliva ha un punto di fumo (la temperatura alla quale l'olio inizia a degradarsi e a produrre fumo) molto alto, circa 190-210°C, ben superiore a quello di molti altri oli vegetali (come la soia o il girasole, che si aggirano sui 170-180°C). Questo lo rende non solo sicuro, ma anche salutare per la frittura, poiché i suoi antiossidanti lo rendono più stabile al calore. Usalo tranquillamente per friggere le nostre "frittelle di zucchine"!

Mito: "L'olio che 'pizzica in gola' o è 'amaro' è di bassa qualità o vecchio." Fatto: Esattamente il contrario! Il leggero pizzicore in gola e le note di amaro sono indicatori di un Olio EVO di alta qualità e ricco di polifenoli.

Questi composti benefici sono responsabili di queste sensazioni e sono potenti antiossidanti naturali. Se l'olio non pizzica né è amaro, potrebbe essere meno ricco di queste preziose sostanze. È il gusto autentico della nostra terra!

Mito: "Più l'olio è chiaro, più è leggero e di qualità." Fatto: Il colore dell'Olio EVO non è un indicatore di qualità. Varia dal verde intenso al giallo dorato a seconda della varietà di olive (ad esempio, le olive Carolea tendono a dare un olio più giallo, mentre la Cassanese è più verde), del grado di maturazione al momento della raccolta e del processo di frangitura. Non c'è correlazione tra colore e qualità.

Gli assaggiatori professionisti usano bicchieri blu appositamente creati per non farsi influenzare dal colore.

Mito: "L'Olio EVO è troppo calorico per la dieta." Fatto: Come tutti i grassi, l'Olio EVO è calorico, ma è un grasso sano! I suoi grassi monoinsaturi (come l'acido oleico) e i polifenoli lo rendono un alimento prezioso. Utilizzato con moderazione, apporta benefici fondamentali senza incidere negativamente sulla dieta. Anzi, può favorire il senso di sazietà e rendere i piatti calabresi più gustosi e nutrienti.



STORIE E ANEDDOTI MILLENARI: L'OLIO EVO TRA MITI E LEGGENDER

L'olivo e il suo frutto hanno una storia profonda in Calabria, intrisa di miti, leggende e simbolismi che attraversano millenni e culture, testimoniando la resilienza e la ricchezza di questa terra.

Il Simbolo della Pace. Il più celebre è senza dubbio l'aneddoto biblico di Noè: la colomba che torna all'arca con un ramoscello d'ulivo nel becco è il segno della ritrovata pace tra Dio e gli uomini dopo il diluvio universale. In Calabria, terra di incontri e scambi, l'ulivo è divenuto l'emblema universale di pace e speranza, radicato nei nostri paesaggi e cuori.

Il Dono di Atena

Nella mitologia greca, si narra che Atena e Poseidone si contesero la protezione dell'Attica. Atena donò l'ulivo, simbolo di pace, prosperità e nutrimento. Un mito che risuona profondamente in Calabria, terra della Magna Grecia, dove l'ulivo è stato ed è ancora il fondamento della prosperità. Queste coste hanno visto approdare navigatori e civiltà che portarono e perfezionarono la coltura dell'olivo.

L'Elisir degli Atleti Antichi. Nell'antica Grecia, gli atleti prima delle competizioni si massaggiavano il corpo con olio d'oliva, credendo che conferisse forza ed elasticità. Le corone di ulivo, simbolo di gloria, adornavano i vincitori. Un legame profondo con la nostra tradizione di benessere e la forza dei nostri avi, che vivevano del frutto di queste piante.

L'Oro Liquido dei Romani

I Romani diffusero ampiamente la coltivazione dell'ulivo in tutto l'Impero, e la Calabria, grazie alla sua posizione strategica e alla fertilità del suo terreno, divenne un crocevia fondamentale per il commercio dell'olio. Ancora oggi, i resti di antichi frantoi e ville romane testimoniano questa gloriosa eredità che permea la nostra terra.

Il Proverbo Calabrese e la Saggezza Contadina

Un antico proverbio contadino calabrese recita: "L'ulivu voli lu patrunu vicinu" (L'ulivo vuole il padrone vicino). Questo sottolinea l'importanza della cura costante e della dedizione personale nella coltivazione dell'olivo, una verità che ogni olivicoltore calabrese conosce bene e pratica con passione, generazione dopo generazione.

La leggenda dei "Giganti Verdi"

Nelle aree più interne della Calabria, si narra di ulivi millenari così grandi e possenti da essere chiamati "giganti verdi", piantati forse dai Greci o dai Romani. Si dice che le loro radici siano così profonde da connettersi con l'anima della terra calabrese, e che il loro olio abbia un sapore speciale, imprigionato di storia e resistenza.

L'Olio come Moneta e Salario

Nel passato, specialmente nelle zone rurali della Calabria e del Sud Italia, l'olio d'oliva era un bene così prezioso da essere usato come vera e propria moneta di scambio. Non era raro che i contadini o le raccoltrici di olive venissero pagati in natura, ricevendo una parte dell'olio prodotto come compenso per il loro duro lavoro. Questo non solo dimostra il valore economico dell'olio, ma anche la sua centralità nella sopravvivenza delle famiglie, spesso conservato gelosamente per l'anno a venire.

IL FRANTOIO COME CUORE PULSANTE DELLA COMUNITÀ

Fino a non molti decenni fa, il frantoio era un vero e proprio centro sociale nelle comunità agricole.

Durante il periodo della molitura (tra ottobre e dicembre), era un luogo di incontro, di festa e di condivisione.

Le famiglie portavano le loro olive, aspettavano il loro turno e assistevano alla trasformazione. L'aria si riempiva del profumo intenso delle olive macinate e dell'olio nuovo. Si scambiavano storie, si facevano pronostici sulla stagione e si assaggiava insieme il primo olio, un momento di grande gioia e orgoglio che ancora oggi, in molti piccoli frantoi, rivive con lo stesso spirito.

Scegli la Qualità Calabrese, Gusta la Nostra Storia

Scegliere un olio extravergine d'oliva di altissima qualità dalla Calabria significa non solo optare per un prodotto dal sapore superiore, ma anche investire nella propria salute e connettersi a una tradizione millenaria, intrisa del carattere unico di questa regione. Ogni goccia di Olio EVO calabrese è il risultato di un lavoro appassionato, di conoscenze antiche e di innovazioni moderne, un vero e proprio "oro verde" che arricchisce la tavola e la vita.

Quando si acquista un Olio EVO, occorre cercare le indicazioni di provenienza calabrese, le certificazioni di qualità come l'Indicazione Geografica Protetta Olio di Calabria IGP, o le Denominazioni di Origine Protetta (DOP) come Lametia, Bruzio o Alto Crotonese. Se possibile, occorre informarsi sul frantoio e sulle pratiche agricole utilizzate. Ogni olio ha una sua storia, ed adesso che si conoscono i segreti, si può apprezzare al meglio quello della splendida Calabria.

**Questi marchi garantiscono l'autenticità, il legame con il territorio
e il rispetto di rigorosi standard produttivi.**

**Il prossimo olio che acquisterai sarà
un autentico "Oro Verde" di Calabria?**



OPUSCOLO DIVULGATIVO

Titolo:

L'Oro Verde di Calabria:

Un Viaggio nell'Olio Extra Vergine
d'Oliva di Altissima Qualità

Testi: Antonio G. Lauro

Fotografie: Antonio G. Lauro

Copyright: Antonio G. Lauro. Tutti i diritti riservati.

Contatti: Viale Trieste, 95 - 87100 Cosenza. Sito web: www.arsacweb.it

Email: antonio.lauro@arsac.calabria.it

Data di pubblicazione: Ottobre 2025



A.R.S.A.C.

Azienda Regionale per lo Sviluppo dell'Agricoltura Calabrese
Viale Trieste, 95 – 87100 Cosenza

Email: info@arsac.calabria.it

Phone: +39 0984 6831

Fax: +39 0984 683296

www.arsac.calabria.it

www.arsacweb.it

Pubblicazione realizzata nell'ambito del Progetto
“Azioni informative e dimostrative sul territorio regionale”
finanziato dal FEASR – Misura 1, Intervento 1.2.1 del PSR Calabria 2014/2022