



GUIDA PER IL CONSUMATORE SULLE MIGLIORI CONDIZIONI DI STOCCAGGIO DEGLI OLI DI OLIVA E DI SANSÀ DI OLIVA

Introduzione

Esistono numerosi regolamenti e parametri, applicati a livello internazionale, il cui scopo è quello di garantire la qualità degli oli di oliva in commercio e di assicurarne il corretto stoccaggio¹. Lo stoccaggio di un olio, dalla linea di produzione sino al punto vendita, è responsabilità di produttori, distributori e rivenditori. Tuttavia, una volta che l'olio viene acquistato, tale responsabilità ricade sui consumatori: questi, spesso, non sanno come conservare adeguatamente un olio, né quali siano le principali cause di deterioramento o perché tale deterioramento si verifichi.

Una delle principali “minacce” alla qualità di un qualunque olio commestibile è l'ossidazione. La presenza di ossigeno nell'aria, oppure finemente disperso nell'olio, causa il deterioramento e l'irrancidimento del prodotto. Tale reazione avviene più velocemente se l'olio non viene stoccato adeguatamente, e in particolare se viene esposto a luce e/o calore. Questo fenomeno genera radicali e prodotti di ossidazione, alcuni dei quali possono essere tossici. Fortunatamente, però, fra i prodotti di ossidazione esistono delle piccole molecole volatili rilevabili all'olfatto: esse sono caratterizzate da odori caratteristici e sgradevoli che danno luogo al difetto conosciuto come “rancido”. L'olfatto è, quindi, un utile strumento per individuare fenomeni ossidativi in corso.

La velocità di ossidazione dipende dalla composizione e dalla qualità dell'olio, dalla tecnologia impiegata durante la produzione, dal confezionamento e, infine, dalle condizioni ambientali in cui l'olio è stato conservato.

Gli oli di oliva hanno un alto contenuto di acido oleico (55-83%), un acido grasso noto per i propri benefici nutrizionali. L'acido oleico è particolarmente resistente all'ossidazione: ciò è presente negli oli di oliva e in pochi altri oli vegetali. Gli oli di oliva vergini ed extra vergini, inoltre, contengono numerose sostanze benefiche per la salute e dotate di proprietà antiossidanti (composti polifenolici) che li rendono ancora più resistenti all'ossidazione.

Obiettivi

L'obiettivo di questa guida è quello di fornire al consumatore delle informazioni utili ai fini dello stoccaggio degli oli di oliva e di sansa di oliva. Le corrette pratiche di stoccaggio sono essenziali ai fini del mantenimento nel tempo delle caratteristiche positive originariamente presenti negli oli di oliva, nonché per rallentare il più possibile i fenomeni ossidativi.

¹Manuale di buone pratiche per l'olio di oliva e di sansa destinato al consumo umano (COI/BPS/Doc. No 1/ 2018).

Campo di applicazione

La presente guida riguarda gli oli di oliva e gli oli di sansa di oliva, ma può essere applicata a tutti gli oli vegetali.

Raccomandazioni

- Non acquistate più olio di oliva di quanto non si possa prevedere di consumare nel corso di un anno. L'olio di oliva non è come il vino: con il passare del tempo non può far altro che deteriorarsi. Se passa troppo tempo l'olio di oliva può ossidarsi e irrancidirsi, il che lo rende non commestibile e contribuisce agli sprechi.
- La principale "minaccia" alla qualità dell'olio di oliva è la luce. Conservate l'olio al riparo dalla luce o proteggetelo con una copertura opaca (ad esempio carta stagnola), in particolare se contenuto in una bottiglia trasparente.
- Assicuratevi che il recipiente dell'olio sia sigillato ermeticamente prima dell'apertura. Una volta aperto il recipiente riducete al minimo lo spazio di testa (ovvero lo spazio occupato dall'aria nella bottiglia o latta), poiché il contatto con l'ossigeno accelera l'ossidazione.
- Acquistate recipienti il cui contenuto può essere consumato nell'arco di 1-3 mesi. In alternativa, per ridurre lo spazio libero, travasate l'olio dai recipienti di grandi dimensioni (ad esempio di 3-5 litri) in contenitori per alimenti più piccoli in vetro scuro, ceramica o acciaio inossidabile. Evitate i recipienti di ferro, poiché il ferro favorisce l'ossidazione.
- Una volta aperto il recipiente, assicuratevi di risigillarlo adeguatamente e di consumare l'olio il più velocemente possibile (1-3 mesi dopo l'apertura).
- La seconda "minaccia" più rilevante per la qualità dell'olio è il calore: tenetelo lontano da termosifoni, fornelli o finestre.
- Gli oli di oliva, in particolare quelli vergini o extra vergini, possono produrre un sedimento naturale durante lo stoccaggio. Ciò non deve essere fonte di preoccupazione, ma è comunque preferibile decantare un olio al fine di mantenerne la qualità originaria.
- Conservate l'olio fra i 13 e i 25 °C.
- Conservare un olio ad una temperatura più bassa, ad esempio in frigorifero (intorno ai 4 °C), può aiutare a prevenire l'ossidazione. Tuttavia, una parte del grasso e le particelle in sospensione (nel caso degli oli non filtrati) potrebbero solidificarsi. La solidificazione rende visibili delle piccole gocce cristallizzate che aderiscono al vetro freddo della bottiglia, ma questo è un processo reversibile che non intacca la qualità dell'olio. Nel caso degli oli vergini non filtrati, la bassa temperatura può portare alla sospensione di ulteriori particelle, riducendo pertanto il contenuto di polifenoli.
- Tutti gli oli vegetali si comportano come delle spugne nei confronti delle sostanze odoranti: tenete l'olio di oliva al riparo da vernici, detersivi e fumi o vapori generati durante la cottura; non conservatelo in ambienti affetti da problemi di muffa o saturi di fumo, in particolare quando l'olio

- è stoccato in recipienti non adeguatamente sigillati.

Parole chiave: oli di oliva, oli di sansa di oliva, stoccaggio, shelf-life, ossidazione, consumatore.