



SOL & AGRIFOOD

TASTE OF BUSINESS

AMARO E PICCANTE: INDICI DI QUALITÀ, CONSERVABILITÀ E SALUBRITÀ DEGLI OLI EXTRAVERGINE DI OLIVA

Il piccante e soprattutto l'amaro sono caratteristiche di un olio che non sempre vengono apprezzate, anche se sono importanti indicatori della qualità dell'extra vergine d'oliva. Amaro e piccante sono sensazioni derivate dal contenuto di polifenoli, antiossidanti naturali, che non solo proteggono il nostro corpo dai radicali liberi ma anche l'olio dall'irrancidimento.

Secondo una ricerca dell'Università greca di Ioannina, in buone condizioni di conservazione delle bottiglie d'olio (completamente piene e lontano da fonti di calore), la percentuale di polifenoli massima che si andrà a perdere in due anni è del 31%. Importante è sottolineare, però, che questa percentuale scende molto tanto più alto è il contenuto di polifenoli di partenza dell'olio. Un olio a basso tenore fenolico già alla produzione vedrà quindi abbassarsi molto di più nel tempo la sua capacità di proteggere la nostra salute.

Amaro e piccante sono quindi sensazioni assolutamente positive per un olio extra vergine d'oliva. La stessa Autorità per la sicurezza alimentare europea (Efsa) ha stabilito che un olio che contenga più di 250 mg/kg di idrossitirosole e suoi derivati (ovvero polifenoli caratteristici dell'olio) è un olio particolarmente salutistico che protegge le nostre arterie e quindi può essere utilizzata in etichetta la dicitura: "i polifenoli dell'olio di oliva contribuiscono alla protezione dei lipidi ematici dallo stress ossidativo."

In Italia, secondo le ricerche di Maurizio Servili dell'Università di Perugia, la mediana del contenuto fenolico dei nostri extra vergini è 500 mg/kg, ovvero il doppio di quanto richiesto dall'Efsa per utilizzare la dicitura salutistica. Alcuni oli extravergini di oliva italiani, come quelli di Coratina, possono poi arrivare a contenuti fenolici totali addirittura superiori a 1.000 mg/kg, diventando un puro concentrato di salute e mantenendo inalterate le proprietà salutistiche e organolettiche per molti mesi.

[Fonte: Teatro Naturale per Sol&Agrifood]

Link all'immagine: <http://i.imgur.com/sunquLd.jpg>

Servizio Stampa Veronafiere

Tel.: + 39.045.829.82.42 – 82.85 | E-mail: pressooffice@veronafiere.it

Twitter: [@pressVRfiere](https://twitter.com/pressVRfiere) | Web: www.solagrifood.com