



Dott.ssa Barbara Natalizio
Biologa nutrizionista
NUTRISALUTE Alimenta il tuo Benessere
Studio di Educazione Alimentare & Consulenza Nutrizionale
Tel.: 347 59 37 442 e-mail: n.barbara@tiscali.it
Via San Giuseppe 33 - 73018 SQUINZANO (LE)

OLIO DI OLIVA VERGINE

1. **Olio extravergine di oliva:** olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico è al **massimo 0,8 g per 100 g**

2. **Olio di oliva vergine:** olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico è al **massimo 2 g per 100 g**

3. **Olio di oliva lampante:** olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico è

superiore a 2 g per 100 g

ALTRI OLI DERIVANTI DAL VERGINE

- 1. Olio di oliva raffinato: olio di oliva ottenuto dalla raffinazione dell' olio di oliva vergine la cui acidità libera, espressa in acido oleico è al massimo 0,3 g per 100 g**
- 2. 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, la cui acidità libera, espressa in acido oleico è al massimo 1 g per 100 g**

PER LA VALUTAZIONE DI UN OLIO
SI CONSIDERANO:

1. Acidità

2. Numero di perossidi

3. Valutazione organolettica

Regolamenti CEE 2081/92 e 2082/92

1. Denominazione di Origine Protetta (DOP)

Il nome di una determinata regione o zona che designi un prodotto alimentare originario di quella zona, le cui qualità e caratteristiche siano attribuibili a quella zona

Produzione e trasformazione devono avvenire nella stessa zona

2. Indicazione Geografica Protetta (IGP)

E' sufficiente che una caratteristica sia attribuibile all'area geografica determinata

Una parte del processo produttivo può essere svolto anche al di fuori dell' area suddetta

“Specialità tradizionale garantita”

Sole stilizzato in campo blu con il simbolo dell'Unione Europea

Garantisce specificità di prodotto o di processo

LEGGE ITALIANA 169/92

1. Denominazione di origine controllata (DOC) per gli oli vergine ed extravergine

Il nome geografico di una zona caratterizzata da specifici fattori naturali o umani, usato per designare gli oli vergine ed extravergine che ne sono originari e le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente agli oliveti da cui è ricavata la materia prima, ai predetti fattori naturali e umani, e alle tecniche di lavorazione. La domanda può essere avanzata da un gruppo di produttori in grado di rappresentare almeno il 25% della produzione di una zona.

Rispettare il disciplinare di produzione (precise indicazioni riguardo le caratteristiche chimico fisiche ed organolettiche, indicazioni sulle buone pratiche di fabbricazione.

Sistema di controllo efficiente e rigoroso.

OLIO DI SEMI

Girasole

Arachide (rettificato per eliminare aflatossine)

Soia (a. grassi essenziali, fitosteroli, lecitine)

Colza (a. erucico)

Sesamo

Mais (germe)

Frumento (germe)

Vinaccioli

Cocco (elevata percentuale di grassi saturi)

Palma (elevata percentuale di grassi saturi)

Estrazione a caldo di semi:

- 1. Pulitura del seme**
- 2. Macinazione**
- 3. Riscaldamento a 150°C**
- 4. Estrazione con benzina**
- 5. Decantazione e successiva filtrazione di olio e benzina**
- 6. Distillazione della benzina dall'olio**
- 7. Separazione delle lecitine con acqua**
- 8. Eliminazione delle gomme con acido fosforico**
- 9. Deacidificazione con soda caustica per togliere gli acidi grassi liberi**
- 10. Lavaggio con acqua per eliminare i saponi**
- 11. Decolorazione con terre acidificate per estrarre il carotene**
- 12. Deodorazione con vapore a 250°C (perdita della Vit. E)**
- 13. Neutralizzazione dei saponi con acido citrico**
- 14. Filtrazione**
- 15. Olio (resa del 98-99%)**

Tabella 24.1. Origine e principali utilizzazioni degli oli estratti dai vegetali (escluso quello d'oliva)

<i>Pianta</i>	<i>Parte utilizzata</i>	<i>Prodotti</i>
Girasole	seme intero	olio alimentare, margarina
Arachide	seme intero	olio alimentare, margarina
Cartamo	seme intero	olio alimentare, margarina
Soia	seme intero	olio alimentare, margarina, prodotti da forno
Colza	seme intero	olio alimentare, margarina
Sesamo	seme intero	olio alimentare
Cocco	frutto	margarina, prodotti dolciari e da forno, cosmetici
Palma	frutto (polpa)	margarina, prodotti dolciari e da forno, cosmetici
	seme (olio di palmisti)	margarina, prodotti dolciari e da forno, cosmetici
Mais	* germe	olio alimentare, margarina
Frumento	* germe	prodotti dietetici, cosmetici
Vite	* semi (vinaccioli)	olio alimentare, margarina

* Germe e semi di altre leguminose