

OTTOBRE 2011
2,20 EURO

AMÉ EDITORIALE WELLNESS

MARCIA:
allenati con noi

Starline

ti piaci e sei felice

Stop alle allergie senza farmaci

Contro muffe e acari: i vaccini omeopatici e gli spray al rame

MENO 3 KG PIÙ ENERGIA RINFORZA LE DIFESE con la dieta d'autunno

TUTTI GLI ALIMENTI CHE TI PROTEGGONO
DA STRESS, INFLUENZA E RAFFREDDORE

ENDOMETRIOSI: come diagnosticarla
subito e curarla per sempre (a pag. 78)

3 NUOVI LIFTING
SENZA BISTURI:
viso più giovane con
le onde a basso impatto

Insomnia

LE TECNICHE PSICO
PER LIBERTI DAI
PENSIERI CHE TI
TOLGONO IL SONNO

Inchiesta DISCOUNT

Scopri la qualità
dei cibi venduti
nei supermercati
LOW COST

DOSSIER PIEDI OK

Scegli le scarpe
giuste per far
sparire dolori
e difetti di
postura

CAPELLI

SHATUSH, FLAMBOYAGE
O DEGRADE? I COLPI
DI LUCE NATURALI
PER BIONDE E MORE

Pole Yoga

LA NOVITÀ GYM PER
ESSERE SEXY E TONICA



9 771120 527005

SOFFRI DI REUMATISMI? VAI IN PISCINA



Testo di **Ela Caldireola**

Abbiamo le olive più buone del mondo... sei sicura di approfittarne? Impara a conoscere i segreti dell'extravergine per godere del sapore prelibato, dei suoi nutrienti e stare alla larga dalle fregature

Non scivolare SULL'OLIO

(e sulle olive DOC)

La truffa più recente è stata scoperta la scorsa estate dal nucleo anti-frodi dei carabinieri di Parma. Olive irrandite provenienti dall'estero venivano "deodorate" chimicamente e usate per ottenere extravergine fasulle. Un trattamento, vietato dalle norme per la produzione del "re degli oli", che oltre a eliminare il cattivo odore sottrae all'alimento molti dei preziosi nutrienti (vitamine e polifenoli in primo luogo)

che lo contraddistinguono. Fortunatamente oggi c'è un test che permette ai nuclei antifrodi di smascherare subito i prodotti taroccati e di bloccare più facilmente le contraffazioni: basta misurare i livelli degli *alchil esteri*, sostanze che si formano quando le olive iniziano ad alterarsi. Ma le sofisticazioni sono talmente diffuse che ci vorranno anni per mettere la parola fine al problema. Secondo l'ultimo *Rapporto Caldireola-Eurispes sulle aggressioni* ogni anno, in Italia, finiscono

nelle bottiglie di extravergine ben 564 milioni di chili di oli d'importazione contraffatti.

Extravergine, dove sei...

Che cosa fare dunque? Incauciare le dita ogni volta che si condisce l'insalata? La risposta è no. A difesa dei consumatori ci sono certificazioni di qualità sempre più rigorose. E poi ci si può affidare a gusto e olfatto imparando i segreti della degustazione. Gara pagina e legge: subito la nostra guida alla scelta.

Ver. Kasperl

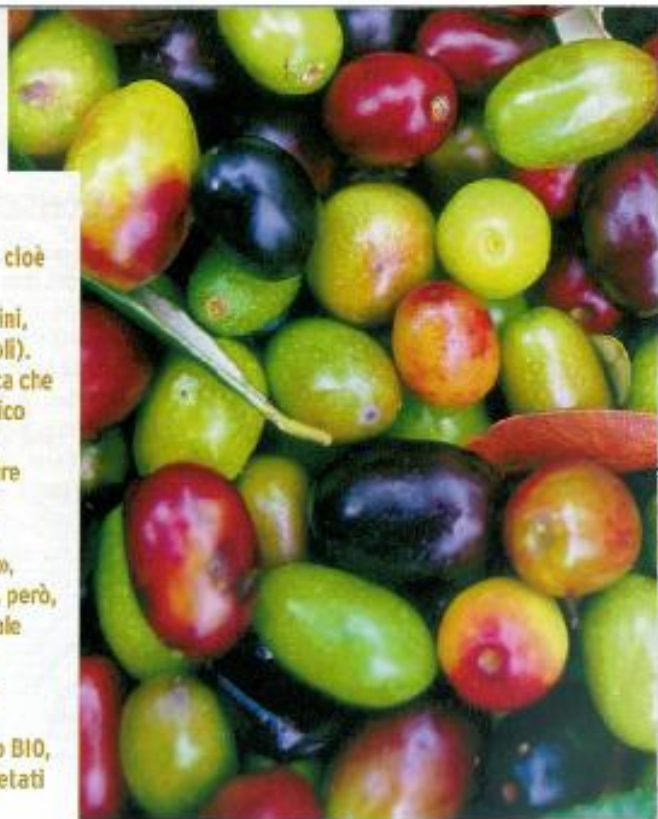


OCCHIO ALL' ETICHETTA

1 «Cerca la dicitura "spremitura a freddo", cioè al di sotto dei 27 °C: garantisce gusto e proprietà organolettiche», dice Giulio Scatolini, presidente Apriol Perugia (Associazione Produttori Olivicoltori).

2 Punta sul DOP: la Denominazione di Origine Protetta indica che l'olio è prodotto con olive raccolte e spremute in uno specifico territorio. Il marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta), invece, garantisce la sola lavorazione nella zona tipica mentre consente l'uso di olive di importazione. «In Italia abbiamo il primato mondiale del DOP, con ben 39 zone protette (tutte contrassegnate dal logo rosso che si vede in alto a sinistra)», precisa Silvano Ferri, presidente Federdop Olio. «Purtroppo, però, questa produzione di qualità rappresenta solo il 3% del totale nazionale» (info: www.federdopolio.com).

3 Una garanzia in più? La certificazione BIO. L'agricoltura biologica è un settore sottoposto a "regime di controllo" europeo. Le aziende olearie, per poter ottenere il marchio BIO, devono rispettare le norme di produzione comunitarie (vietati fertilizzanti, diserbanti, pesticidi e Ogm).



Mini-guida all'assaggio

Colore, odore e sapore sono i tre elementi per la valutazione iniziale di un olio di qualità.

● **Il controllo più facile è il test del colore. Si al verde, ma mai troppo intenso e brillante (segno che sono state spremute anche le foglie con le olive). Ok anche a sfumature dorate e ambrate: sempre intense e mai pallide, tipiche dell'impiego di olive vecchie e appassite.**

● **Passa poi alla degustazione. Per valutare al meglio il profumo e il gusto dell'extravergine versane un filo su una patata lessa calda. Il mix creato dal sapore neutro dell'ortaggio e dal calore mette in rilievo pregi e difetti dell'olio. L'odore deve essere fresco e vivace, mai rancido.**

Il gusto, armonioso, può avere un aroma più o meno fruttato, piccante o mandorlato a seconda del tipo di olio. L'extravergine, però, non deve mai avere un sapore impersonale, metallico, amaro o di muffa.



ARRIVA LA CARTA D'IDENTITÀ

Tra pochi mesi troverai al super le prime bottiglie d'olio extravergine munite di carta di identità. Al momento visibili sul sito www.gaiditalia.it, nascono da un progetto per valorizzare le produzioni italiane di qualità promosso dal Ministero per le politiche agricole e realizzato dal CNR di Pisa (Ipef-Cnr). Su ogni carta d'identità ci sarà un codice. Inserendolo nel sito si avrà tutta la "storia" dell'olio acquistato, dall'olivo allo scaffale: le varietà dei frutti utilizzati, le foto e la storia dell'azienda produttrice. L'archivio in rete, in continuo aggiornamento, regalerà totale trasparenza sulla provenienza delle olive.

Van Kesteren/Stockholm

PREZZO BASSO, ALTO RISCHIO

Il costo di un extravergine garantito varia da 5 a 80 euro al litro ed eseguire una mappatura nazionale dei prezzi è impossibile. Li fanno salire, per esempio, la raccolta a mano delle olive, necessaria nelle zone terrazzate del lago di Garda e della Liguria. Le culture meccanizzate di Puglia e Sardegna sono nice-price, ma riservano anche eccellenze da grand gourmet. I prodotti economici possono nascondere "allunghi" di oli di semi o di bassa qualità, lavorazioni low cost, materie prime scarse e interventi per correggere gusti sgradevoli. Per questo è importante affidarsi ai Consorzi di tutela (ogni DOP ha il suo: esiste, per esempio, il Consorzio di Tutela Olio DOP Riviera Ligure).



Foto: ISAG/ARNO

CONSERVALO BENE: È BUONO PER 1 ANNO

La qualità dell'olio non migliora col tempo, anzi! Nel giro di 12 mesi o poco più, l'extravergine perde una parte delle qualità organolettiche che lo rendono così unico e prezioso. Se lo acquisti in grandi quantità, valuta quale potrà essere il tuo consumo annuale e non ordinarne di più.

- Le lattine offrono un buon rapporto qualità-prezzo e garantiscono un prodotto ben conservato: si travasa l'olio che serve in bottigliette e oliere e il rimanente resta protetto (verifica però che nei contenitori non ci sia ruggine).
- Evita invece le bottiglie in vetro trasparente perché la luce disperde le vitamine e altri nutrienti preziosi.
- Mantieni l'olio tra i 12 °C e i 24 °C. Non usare il freddo: anche congelato non si altera (è un condimento ok anche per i piselli da mettere nel freezer).

Oliere & tappi dosatori

- **Oliera spray.** È utile per dosare l'olio in quantità mignon e tenere sotto controllo le calorie. Utile anche quando prepari i dolci: ti permette di distribuire l'olio all'interno della teglia limitandone la quantità.
- **Oliera di vetro scuro.** Permette di conservare l'olio in uno dei materiali più sani e sicuri. Se la scegli in vetro trasparente riponila sempre in dispensa, al buio, per mantenere inalterato il gusto dell'olio. Ok anche la porcellana, che protegge bene l'extravergine dalla luce.
- **Tappo di sughero con tubicino di metallo.** Lo trovi dappertutto e ti risolve il problema di dosare bene l'olio. Applicato sulla bottiglia è nemico degli sprechi.

IN GIRO PER FRANTOI, FESTE E MUSEI

- Dalla fine di ottobre molti agriturismi propongono agli ospiti di partecipare alla raccolta delle olive. Al Podero le Fialle, vicino a Firenze, si può assistere alla frangitura (www.agriturismopoderelepialle.it).
- Il 29 e 30 ottobre, a Trevi (PG), si svolge Festival con mercati, degustazioni e laboratori del gusto (www.festival.it).
- Se passi da Imperia visita il Museo dell'Olio con il nuovo Emporio della storica azienda Fratelli Carli: qui sono organizzati workshop gratuiti dedicati all'olio (www.oliocarli.it, tel. 0183/7080).

L'EXTRAVERGINE GIUSTO PER OGNI PIATTO

Gli chef consigliano di tenere in casa diversi tipi di olio, per abbinare gli aromi in modo armonico. La regola è semplice: sui piatti saporiti ci vuole un olio robusto, sulle preparazioni delicate un condimento più leggero.

- **Gli oli più gentili** del nord (Liguria, Lago di Garda e Laghi lombardi) sono ideali per tutti i piatti a base di pesce, carpacci di mare, insalatine di germogli, lattughino e primizie.



- **L'extravergine fruttato medio**, tipico dell'Italia centrale (Toscana, Umbria, Lazio), si sposa bene con i sapori più decisi di zuppe di legumi, bruschette, tagliate di carne, verdure grigliate e con le tipiche "insalatone".



- **Gli oli più decisi, intensi e fruttati** tipici del sud e delle isole (Puglia, Abruzzo, Molise, Calabria, Basilicata, Campania, Sicilia, Sardegna) amano, invece, le ricette sapori per eccellenza: carni e pesci di mare alla griglia, peperonate, insalate di erbe selvatiche, zuppe aromatiche di pesce condite con profumi mediterranei.

