

**Interreg  
Greece-Italy**

**AUTHENTIC-OLIVE-NET**

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

**IMPARA CON NOI A RICONOSCERE UN BUON OLIO DI QUALITÀ,  
FAI UNA SCELTA CONSAPEVOLE!**

**LEARN WITH US TO RECOGNIZE A GOOD QUALITY OIL:  
MAKE AN INFORMED CHOICE!**

[www.interreg-authentic-olive-net.eu/it/](http://www.interreg-authentic-olive-net.eu/it/)

---

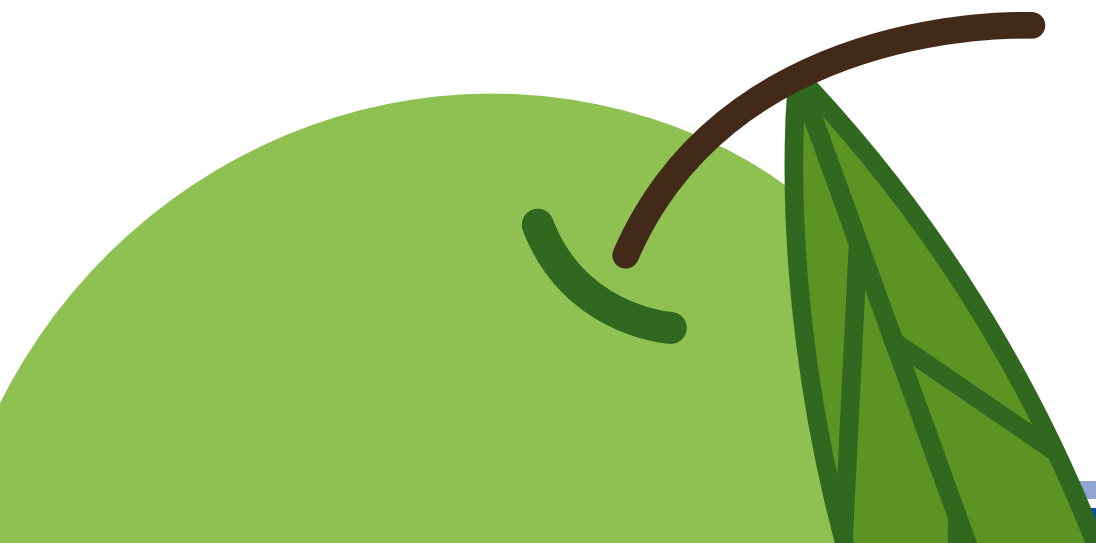
***Le BUONE REGOLE  
per la SCELTA,  
gli UTILIZZI e la  
CONSERVAZIONE  
degli OLI EXTRA  
VERGINI DI OLIVA!***

---

---

***The GOOD RULES  
for the CHOICE,  
USES and  
STORAGE  
of the EXTRA VERGIN  
OLIVE OIL!***

---



## SFIDE E OPPORTUNITÀ PER GARANTIRE L'ELEVATA QUALITÀ E COMPETITIVITÀ DELLA FILIERA OLIVICOLA

Authentic Olive Net è un progetto che nasce con l'obiettivo di creare una rete di innovazione nel settore oleicolo tra Camere di Commercio, associazioni di PMI, Istituti di ricerca e autorità regionali, al fine di sviluppare e offrire alle società olivicole locali metodi innovativi e globali, strumenti, strutture e servizi di certificazione di autenticità. Questi servizi di supporto promuoveranno la differenziazione qualitativa e commerciale dei prodotti oleicoli locali attraverso il raggiungimento di un vantaggio competitivo e il riconoscimento del loro valore aggiunto commerciale, al fine di migliorare il loro ingresso in nuovi mercati e reti di sviluppo.

*“Assoprolì è una grande organizzazione di produttori olivicoli che da oltre 20 anni supporta soci e frantoi cooperativi in tutte le fasi di produzione con l'obiettivo di migliorare la qualità. Abbiamo partecipato al Programma Transnazionale Italia-Grecia perché crediamo nella creazione di una rete di olivicoltori che sceglie la qualità, la sostenibilità e la valorizzazione delle proprie produzioni. È estremamente importante dare alle aziende strumenti che ne supportino la competitività sui mercati nazionali ed internazionali e, attraverso questo progetto, è stato possibile avviare percorsi di formazione, di condivisione e di scambio di esperienze tra olivicoltori di Paesi diversi. Sentiamo il dovere di difendere da una parte il lavoro e dall'altra la salute dei consumatori. Abbiamo realizzato questa guida quale mezzo per operatori e consumatori per accrescere la consapevolezza nella scelta di un autentico prodotto di qualità.”*

**Pasquale Mastandrea**  
**Presidente Assoprolì Bari**

## CHALLENGES AND OPPORTUNITIES TO ENSURE THE HIGH QUALITY AND COMPETITIVENESS OF THE OLIVE OIL SUPPLY CHAIN.

Authentic Olive Net is a project that aims to create a network of innovation in the olive sector between Chambers of Commerce, SME associations, research institutes and regional authorities, in order to develop and offer local olive oil companies innovative and comprehensive methods, tools, structures and services for authenticity certification. These support services will promote the qualitative and commercial differentiation of local olive oil products through the achievement of a competitive advantage and the recognition of their commercial added value, in order to improve their entry into new markets and development networks.

*“Assoprolì is a large Organization of olive Producers that, for over 20 years, is supporting cooperative members and oil mills in all stages of production with the aim of improving quality. We participated in the Italy-Greece Transnational Program because we believe in the creation of a network of olive growers who choose the quality, sustainability and enhancement of their productions. It's extremely important to give companies tools that support their competitiveness on national and international markets and, through this project, it has been possible to initiate training, sharing and exchange of experiences between olive growers from different countries. We feel the duty to defend both work and the health of consumers. We created this guide as a mean for operators and consumers to raise awareness in choosing an Authentic quality product.”*

**Pasquale Mastandrea**  
**Presidente Assoprolì Bari**



---

L'olio ricavato dalle olive è un prodotto che per sua natura intrinseca esprime genuinità e purezza e, di conseguenza, trasmette una forte idea di naturalità, trattandosi, a tutti gli effetti, di una spremuta di olive. Con le operazioni di molitura in frantoio non si aggiunge nulla, ma si cerca nel contempo di non depauperare nemmeno l'enorme ricchezza in sostanze antiossidanti contenute nel frutto dell'oliva.

Tuttavia, non basta produrre la qualità. Nonostante le molteplici attenzioni riposte negli oliveti, nell'atto della coltivazione, e successivamente in frantoio, nell'atto della spremitura, la grande maestria di chi produce e confeziona un olio, da sola non sarà mai sufficiente per mantenere integre le proprietà originarie di un olio da olive. Occorre la fattiva collaborazione dei consumatori e dei ristoratori. Tutti i grassi richiedono un occhio di riguardo: sono corpi fragili. Così, nel momento in cui il consumatore entra in possesso di una bottiglia d'olio, è chiamato a fare la sua parte.

L'obiettivo è mantenere inalterate le caratteristiche del pregiato succo di olive e, di conseguenza, tutti i consigli per un utilizzo corretto ed efficace sono da osservare prestando la massima cura.

---

---

The oil obtained from olives is a product that by its intrinsic nature, expresses genuineness and purity and, consequently, transmits a strong idea of naturalness, as it is, to all effects, of an olive juice. With the milling operations in the press, nothing is added, but at the same time we try not to impoverish even the enormous richness of antioxidant substances contained in the olive fruit.

However, producing quality is not enough. Despite the many attentions placed on olive groves in the cultivation process and, afterwards when olive pressing takes place, only the great mastery of those who produce and pack oil, will not be enough to keep the integrity of the original properties of olive oil.

The effective collaboration between consumers and caterers is necessary. All fats require special attention: they are fragile bodies. So, when the consumer comes into possession of a bottle of oil, he is called to play his part.

The objective is to keep unchanged the characteristics of the precious olive juice and, consequently, all the recommendations for a correct and effective use are to be observed with maximum care.

---

•1•

## OCCHIO AL PREZZO!

Il consiglio è di evitare le offerte sottocosto. Gli extra vergini Dop o di fascia “premium” sono ideali per i condimenti a crudo, o in cotture semplici. Le fasce di prezzo più basse – purché sia un prezzo accettabile, mai al di sotto di quello di oli di categorie di inferiore qualità – possono essere utilizzati in cotture spinte: ragù, o frittura.



•2•

## NASO ATTENTO, CI VUOLE FIUTO

La scelta di un extra vergine deve partire sempre da una valutazione sensoriale. Sarebbe bene acquisire la tecnica per individuare e cogliere i vari profili che si percepiscono al naso e al gusto. Basta anche un generico “mi piace, non piace”, per cominciare. È una forma di cultura che va acquisita, serve per non fermarsi al solo criterio del prezzo. La scelta di un buon extra vergine parte da qui.



•1•

## PAY ATTENTION TO THE PRICE!

Our advice is to avoid the offers under price. Good extra virgin oil can not cost as or below oil of lower quality. Dop extra virgin oil or “premium” range oil is ideal for raw seasonings or simple cooking. The lower price ranges, provided it is an acceptable price, can be used in extreme cooking: meat sauce or fried food.

•2•

## SNIFF CAREFULLY, YOU NEED A GOOD NOSE

The choice of extra virgin oil must always start from a sensory evaluation. It would be good to acquire the technique to locate and capture the various profiles that are perceived by nose and taste. A generic “I like it, I do not like it”, is enough to start with. It is a form of culture that needs to be acquired, it is necessary not to stop at the price criterion alone. Choosing good extra virgin oil starts from that.

## SE È DI OLIVA, DEVE SAPERE DI OLIVA!

Un extra vergine che si rispetti dovrà necessariamente rimandare al frutto da cui proviene, con i suoi profumi netti, puliti, freschi e piacevoli. La distinzione degli oli in fruttati leggeri, medi e intensi consente di districarsi correttamente in cucina, al momento dell'utilizzo.

Per non sbagliare: sono banditi gli odori sgradevoli, tra i quali le sensazioni di riscaldamento e ossidato.

La nota di rancido è la dichiarazione di morte di un olio. Per il resto, esiste un apposito vocabolario di riferimento. Ciò che conta, è cogliere l'identità espressiva di un olio per utilizzarlo al meglio di conseguenza.



## IF IT IS OLIVE OIL, IT MUST TASTE AS OLIVE OIL!

Extra virgin oil, worthy of respect, will necessarily refer to the fruit which it comes from, with its clean, fresh and pleasant fragrances. The distinction into different types of oil in light, medium and intense fruity taste allows you to properly cope with cooking when using it.

In order not to be wrong: unpleasant smell, as a sensation of heating up and oxidation, are banned. Rancid taste is the death statement of oil. For the rest, there is a specific glossary to refer to. What matters is to grasp the expressive identity of oil to use it in the best way.



• 4 •

## OGNI EXTRA VERGINE HA LA SUA IDENTITÀ

Non c'è da spazientirsi: va solo dosato, senza eccedere in quantità.

Tutti gli extra vergini sono versatili, giacché si prestano a svariati usi, a crudo come in cottura. Mentre un generico olio da seme è adatto per tutti gli usi, perché inodore e insapore, un extra vergine, proprio per la sua qualità intrinseca, si esprime in modi differenti e va di conseguenza interpretato volta per volta.

La sapiente combinazione delle varie sensazioni all'olfatto e al gusto, rende più piacevole qualsiasi alimento, se abbinato a un extra vergine, proprio in virtù dell'alto effetto condente con cui si manifesta.

• 4 •

## ALL EXTRA VIRGIN OIL HAS ITS OWN IDENTITY

There is no need to be impatient: you need just dosing it, without exceeding in quantity.

All extra virgin oil is versatile, for a variety of uses, raw or in cooking. While a generic seed oil is suitable for all uses, because odorless and tasteless, extra virgin oil, precisely because of its intrinsic quality, expresses itself in different ways and is to be interpreted each time.

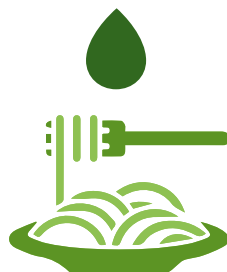
The trained combination of the various sensations for smell and taste makes any food more pleasant, if combined with extra virgin oil, just because of the high seasoning effect with which it reveals itself.



• 5 •

## ...E PER QUESTO VA ABBINATO

Non tutti gli extra vergini sono uguali. Con cibi dalla struttura delicata: oli dal fruttato leggero, con note gustativo-tattili tendenzialmente morbide e note amare e piccanti lievi o poco accentuate. Con cibi dalla struttura media: oli dagli aromi più pronunciati e sapidi, dal fruttato medio, rotondi e armonici nelle sensazioni amare e piccanti. Con cibi dalla struttura più robusta: oli dagli aromi più netti e marcati, dal fruttato più intenso e persistente, con amaro e piccante accentuati, seppure non disarmonici.



• 6 •

## MA IL PRIMO A SCEGLIERE È IL PALATO!

A fronte dei gusti personali, qualsiasi consiglio resta un'indicazione arbitraria. In aiuto ai meno esperti, valgano alcuni suggerimenti orientativi.

**Antipasti e contorni:** tutti gli extra vergini.

**Prodotti da forno:** fruttati medi o leggeri.

**Zuppe e minestre:** fruttati amari e piccanti.

**Paste e risotti:** fruttati medi.

**Crostacei e molluschi:** fruttati medi o intensi.

**Pesci:** fruttati leggeri o medio - leggeri.

**Carni bianche:** fruttati medio - leggeri.

**Carni rosse o nere:** fruttati medi o intensi.

**Formaggi e latticini:** fruttati medi o intensi.

**Dessert:** fruttati leggeri.



• 5 •

## ...AND THAT'S WHY IT IS TO BE COMBINED

Not all types of extra virgin oil are the same. With delicate structure food: light fruity oil with tastily soft sensations and mild or slightly bitter and spicy sensations. With medium structure food: oil with stronger aromas and sapidity, medium-fruity, round and harmonious in bitter and spicy sensations. With more robust structured food: oil with stronger and marked aromas, with more intense and persistent fruity taste, with marked bitter and spicy taste, even if not disharmonious.

• 6 •

## BUT THE PALATE IS THE FIRST ONE TO CHOOSE!

With respect to personal tastes, any advice remains an arbitrary indication. Hereafter we are suggesting some guidelines to help the less experienced consumers.

**Appetizers:** all extra vergin oils.

**Bakery Products:** medium or light fruity.

**Soups:** bitter and spicy fruity.

**Pasta and Rice:** medium fruity.

**Shellfish and clams:** medium or intense fruity.

**Fish:** Light or medium-light fruity.

**White meat:** medium-light fruity.

**Red or Black meat:** medium or intense fruity.

**Cheese:** medium or intense fruity.

**Dessert:** light fruity.

•7•

## SE È AMARO, FORSE È BUONISSIMO!

Un buon extra vergine non ha mai un amaro disharmonico.

In ogni caso, anche se eccessivi, sia l'amaro, sia il piccante di un olio si riducono sensibilmente in cottura. Immerso in una soluzione liquida, l'amaro si disperde. I fenoli che determinano le note amare, per una reazione di idrolisi si dividono in altre molecole più semplici, non più amare. A maggior ragione se l'olio agisce in una soluzione liquida e per giunta acida, come il sugo di pomodoro. Nessuna paura, dunque, perché le materie prime alimentari subiscono trasformazioni importanti e in certi casi sostanziali.

•7•

## IF IT IS BITTER, IT MAY BE VERY GOOD!

Good extra virgin oil has never disharmonious bitterness. In any case, even if excessive, both bitter and spicy taste of oil are considerably reduced when cooking. When immersed in liquid solution, bitterness vanishes. Phenols that determine bitter sensations, because of a reaction for hydrolysis get splitted into other simpler molecules, which are no longer bitter. All the more so, that happens if oil acts in a liquid and also acid solution, as with tomato sauce. So, no fear, because raw foodstuffs suffer from important, and in certain cases substantial, transformations.





• 8 •

## PER FRIGGERE? È IMBATTIBILE!

La convinzione che l'extra vergine non sia indicato in frittura è un errore che si perpetua per ignoranza e per ragioni economiche legate all'alto costo della materia prima.

La falsa credenza che gli oli da seme siano più adatti è sorta negli anni '70, a seguito di un battage pubblicitario che prometteva una presunta "leggerezza".

Gli extra vergini sono il liquido di frittura più adatto, sia sul piano della salubrità, sia per ciò che concerne il gradimento gustativo.

• 8 •

## IT IS UNRIVALLED FOR FRYING!

The belief that extra virgin oil is not good for frying is a mistake which goes on because of ignorance and economical reasons connected to the high cost of the raw material.

The false belief that seeds oil are more appropriate started in the '70ies, after an advertising campaign which used to promise an assumed "lightness".

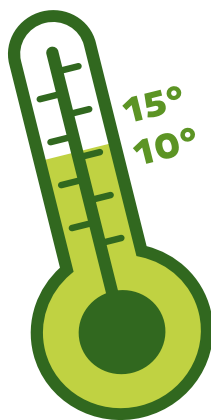
Extra virgin oil is the most appropriate liquid for frying, both because of its salubrity and the taste satisfaction.



•9•

## COME CONSERVARLO A CASA

Può sembrare scontato il suggerimento che invita a conservare gli oli lontano da luce e fonti di calore, eppure sono gli errori più frequenti che si commettono, per negligenza o distrazione. Anche l'umidità non giova alla buona tenuta e stabilità degli oli. Di conseguenza, sarebbe bene conservare l'olio in luoghi asciutti, meglio ancora se bui e con temperature intorno ai 13-15° C. Richiudere la bottiglia d'olio subito dopo l'impiego, è un altro consiglio da osservare, anche perché l'ossigeno è l'altro grande nemico. Pertanto, se si acquista una lattina è consigliabile travasare il contenuto in bottiglie di vetro scuro. L'olio da olive è materia fragile, destinata a ossidarsi, pur se più resistente tra tutti i grassi in circolazione, è sempre bene preservare le sue qualità.



•10•

## COME CONSUMARLO FUORI CASA

Non è facile trovare dei buoni extra vergini in bar, trattorie e ristoranti. Il rebus dell'oliera non si è definitivamente risolto. Ci sono locali che la esibiscono sui tavoli, ancorché vietata dalla legge. La tradizionale presenza di ampolle anonime è un segno di degrado e occorre rifiutarla, chiedendo espressamente un olio in confezione chiusa ed etichettata e meglio con tappo antirabbocco. Nelle oliere è destinato a ossidarsi.



•9•

## HOW TO PRESERVE IT AT HOME

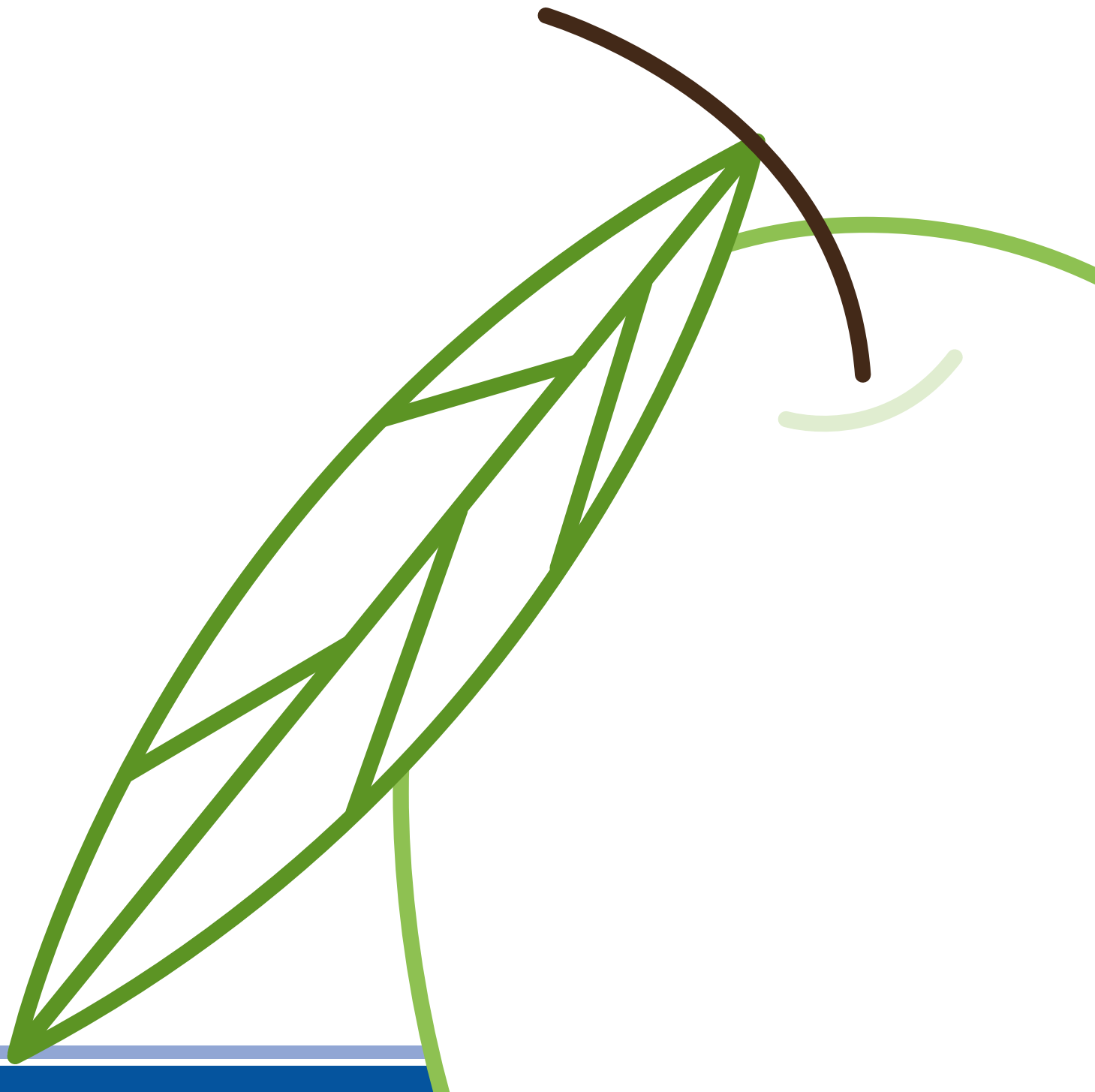
The advice that invites to preserve oil far from light and heat sources, yet, may sound unnecessary any way this is one of the more frequent mistakes you may make, for negligence and distraction. Also humidity does not help the integrity and stability of oil. Consequently, it would be better to keep oil in dry sites, preferably in the dark and with temperature around 13-15°C.

Close back the oil bottle soon after using it, is another piece of advice to be observed also because oxygen is the other great enemy. Olive oil is a fragile substance, doomed to get oxidized, even if it is the most resistant one among all the other fats, it is always wise to preserve its qualities.

•10•

## HOW TO CONSUME IT OUTSIDE

It is not easy to find good extra virgin oil in bars, eateries and restaurants. The rebus of oil cruet has not been definitely solved. There are places which exhibit it on the tables, albeit forbidden by the law. The traditional presence of anonymous cruets is a sign of decay and it is necessary to refuse it, by asking explicitly oil in a closed and labelled bottle, better if with a anti-filling cap. In the oil cruets it will oxidize.





Progetto co-finanziato dall'Unione Europea, Fondo Europeo di Sviluppo Regionale (F.E.S.R.)  
e da fondi nazionali della Grecia e dell'Italia

Project co-funded by European Union, European Regional Development Funds (E.R.D.F.)  
and by National Funds of Greece and Italy



[www.assoprolì.it](http://www.assoprolì.it)



[www.shop.assoprolì.it](http://www.shop.assoprolì.it)

**Assoprolì Bari** | 70121 Bari | Via M. Signorile, 34 | Tel. 080 5534041 | email: [info@assoprolì.it](mailto:info@assoprolì.it)

 Assoprolì Bari