Newsletter

#020
novembre 2026

del Mercato della Terra di Fiesole

A cura di:

DISTRETTO BIOLOGICO FIESOLE

Slow Food®
Mercato della Terra
FIESOLE

Contributi di:
Leonardo Galli
Matteo Arnetoli
Eugenio Bianchini
Indelicato
Gian Marco Mazzanti



Foto: Maria Luisa Stegagnini

Olio di oliva, ma non solo.

Una panoramica sulle qualità degli olii nelle preparazioni alimentari.
Leonardo Galli

Quando si pensa all'olio di oliva lo si identifica prevalentemente come un condimento.

In realtà l'olio è da sempre anche **un conservante** ed un componente essenziale nelle lavorazioni alimentari. La conservazione sott'olio permette il prolungamento della shelf-life (limite oltre il quale sono garantiti i requisiti di qualità e sicurezza al consumo dell'alimento) principalmente perché evita l'ossidazione dell'alimento.

Le condizioni cosiddette anaerobie (assenza di Ossigeno) bloccano la proliferazione dei batteri aerobi, cioè quelli che necessitano dell'Ossigeno per sopravvivere.

D'altro canto in condizioni anaerobie si possono sviluppare batteri altrettanto dannosi.

Ecco perché all'impiego dell'olio sono da abbinare altre tecniche e procedure di conservazione (acidificazione, sterilizzazione/pastorizzazione)

Ma non è solamente nella protezione dall'Ossigeno che l'olio esplica la propria attività.

Prendiamo come esempio un alimento conosciuto ed apprezzato da tutti, le **acciughe sott'olio**, immancabili nelle dispense degli italiani, sono un concentrato di tecnica conserviera e virtù nutrizionali.

Le **acciughe sott'olio** si ottengono con lavorazioni praticamente artigianali di **salatura** e **conservazione sott'olio** di *Engraulis encrasicolus*, specie pelagica caratteristica del Mediterraneo,.

La **lavorazione sott'olio**, sviluppatasi a partire dal XIX secolo con l'industrializzazione delle tecniche conserviere, ha consentito di ottenere un prodotto pronto al consumo, stabile e di elevato valore gastronomico, democratizzando l'accesso a un alimento fino ad allora riservato principalmente alle aree costiere.

Il processo tradizionale, dopo le fasi di selezione, pulizia e deliscatura, prevede la **salatura, che riduce la quantità di acqua** e sviluppa un particolare e caratteristico profilo sensoriale attraverso la **proteolisi** parziale delle proteine **e l'invasettamento sott'olio**, con il quale si proteggono le acciughe dall'ossidazione e viene favorita la maturazione aromatica.

La qualità dell'olio (EVO) è molto importante perché completa il processo, garantendo stabilità microbiologica e **valorizzazione organolettica.**

L'olio è però anche alla base di una buona frittura e qui si apre l'eterna diatriba fra olio di oliva e olio di semi.

La **frittura** sottopone un **olio** a condizioni severe. Temperature di 170-180 °C, mantenute per ore in presenza di acqua e ossigeno, innescano ossidazioni, idrolisi e polimerizzazione dei trigliceridi.

Gli olii più utilizzati sono l'extravergine di oliva, l'olio di girasole alto oleico e l'olio di arachidi

Finora il confronto si basava quasi esclusivamente sul **punto di fumo** che indica la temperatura alla quale un olio comincia a decomporsi visibilmente, con emissione di fumo. È il dato più citato sulle confezioni e nella maggiorparte dei casi degli olii per frittura viene dichiarato in genere 230 °C .

La resistenza in frittura si misura invece con i **composti polari totali**, la frazione di sostanze che si formano per **ossidazione, idrolisi e polimerizzazione dei trigliceridi**. Più lenta è la loro formazione, più a lungo l'olio rimane integro nelle sue qualità organolettiche e sensoriali.

In Italia l'olio impiegato per friggere **non** deve **superare il 25% di composti polari** (Ministero della Sanità, circolare 11 gennaio 1991 n. 1). La stessa circolare raccomanda di asciugare gli alimenti prima di friggerli, di salarli dopo la cottura, di sostituire spesso l'olio e di proteggerlo dalla luce. *Tester* portatili consentono oggi di misurare i composti polari direttamente in friggitrice e di programmare quindi il cambio dell'olio su un dato oggettivo.

Si riporta sinteticamente uno studio comparativo svolto dall'Università di Porto (Portogallo).

Patate fresche sono state fritte a 175 °C, otto ore al giorno, in olio extravergine di oliva ed olio di arachide L'olio di arachide ha raggiunto il 25% di composti polari dopo 18-20 ore, mentre l'extravergine era ancora sotto la soglia dopo oltre 28 ore

E' stato osservato che **l'olio extravergine d'oliva** perde nelle prime ore buona parte dei composti bioattivi, ma rimane il più resistente all'ossidazione termica e il meno incline a generare composti volatili indesiderati. Le patate fritte in extravergine risultano inoltre arricchite in **composti fenolici**,

L'extravergine è quindi adatto alla frittura domestica e professionale, con il vantaggio di cedere all'alimento **fenoli e vitamina E**. Il prezzo ne limita l'impiego nei grandi volumi e il profilo aromatico, prezioso a crudo, si attenua con il prolungarsi dei cicli.

Il **girasole alto oleico** deriva da varietà selezionate per accumulare oltre l'80% di acido oleico, contro il 34,86% del girasole convenzionale (CREA, 2019). Alcuni ricercatori dell'Università di Napoli Federico II e del CREA hanno simulato le condizioni di un *fast food*, otto ore al giorno per sei giorni, friggendo patate viola della varietà Purple Majesty. Nell'olio con l'84,13% di acido oleico, i composti polari sono saliti dall'1,76% al 29,13% nel corso delle 48 ore di prova e i composti volatili prevalenti erano aldeidi (composti chimici tossici come Acroleina che si formano quando l'olio inizia a degradarsi per l'elevata temperatura) derivate dagli acidi oleico e linoleico.

Rispetto all'extravergine, il girasole alto oleico presenta però alcuni vantaggi. Il contenuto di **tocoferoli**, la vitamina E che protegge l'olio dall'ossidazione, è compreso tra 450 e 1.120 mg/kg, contro 55-320 mg/kg dell'olio di oliva, e la quota di acidi **grassi saturi** è inferiore, tra il 6,2% e il 13,9% contro l'8-26,2% (Abrante-Pascual et al., 2024). Il sapore neutro non interferisce con quello degli alimenti, laddove invece i caratteri sensoriali positivi dell'extravergine si esauriscono con la frittura prolungata. Al girasole alto oleico mancano invece i **polifenoli** dell'extravergine

L'**olio di arachide** contiene il 51,35% di acido oleico e il 27,90% di acido linoleico sul totale degli acidi grassi (CREA, 2019). Nel test dell'Università di Porto l'olio di arachide ha raggiunto la soglia del 25% di composti polari tra 18 e 20 ore, prima dell'extravergine mentre il *panel* non ha percepito un degrado sensoriale progressivo delle patate fritte in arachide. (Santos et al., 2018).

Un aspetto spesso trascurato riguarda gli **allergeni**. Le arachidi e i prodotti derivati figurano tra le sostanze che provocano allergie o intolleranze senza alcuna deroga per l'olio raffinato, a differenza di quanto previsto per l'olio di soia (reg. UE 1169/2011, Allegato II, punto 5). Ristoranti e friggitorie che lo impiegano devono quindi informarne i clienti.



Foto: Maria Luisa Stegagnini

OF OLEUM: la Rete di Imprese è nata!

Matteo Arnetoli

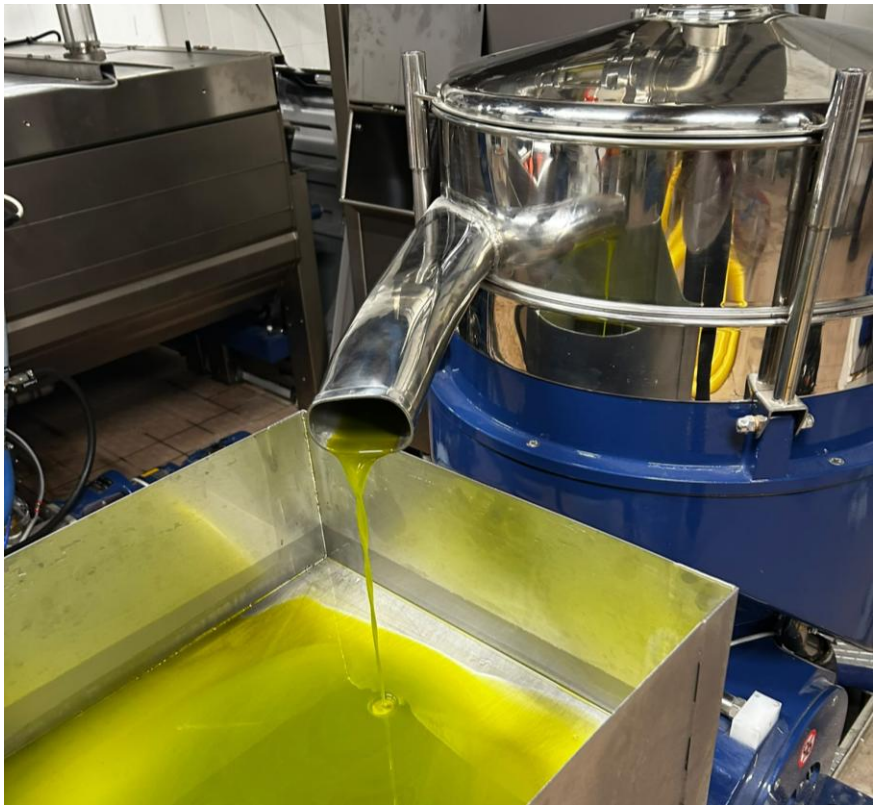


Foto: Maria Luisa Stegagnini

Il 16 ottobre 2026 è stato firmato l'atto notarile che dà vita alla **Rete di Imprese soggetto "OF OLEUM"**, ora regolarmente iscritta nel Registro delle Imprese di Firenze.
Dietro questo passo formale c'è una storia semplice e concreta: **dieci aziende agricole delle colline di Fiesole** facenti parte già del distretto biologico di Fiesole, hanno deciso di lavorare davvero insieme.
Ogni azienda continuerà a coltivare, frangere e vendere il proprio olio, ma da oggi lo farà con **la forza di un gruppo e di un nome comune**. La rete è aperta ad ogni nuova azienda interessata ad intraprendere questo percorso condiviso. L'obiettivo che unisce è produrre **un olio extravergine di alta qualità**, con metodi di coltivazione biologica, nel rispetto del territorio.
La qualità sarà garantita da **un disciplinare specifico** con la supervisione di un Comitato Tecnico.
Un'immagine comune accompagnerà i prodotti sui mercati italiani ed esteri, con la registrazione di **un marchio collettivo** che tutelerà il nome di OF OLEUM.
È un olio che racconta Fiesole, le sue colline, i suoi uliveti, e le persone che se ne prendono cura ogni giorno.
Un sentito ringraziamento va a chi ha contribuito a realizzare questo progetto, in particolare a Marco Anchinico, direttore dell'Unione Provinciale degli Agricoltori di Firenze, il cui supporto è stato prezioso per raggiungere questo traguardo.
Da oggi l'olio di Fiesole ha una voce unica.

Prossimamente

Il prossimo Mercato della Terra di Fiesole si svolgerà domenica 29 novembre dalle 09:00 alle 16:30 in **Piazza del Mercato, Fiesole**.

Questa sarà una **Edizione speciale dedicata all'olio del territorio.**
Un'intera giornata per conoscere le aziende agricole, scoprire le loro produzioni e portare a casa i sapori della nostra terra.

Programma del Festival dell'olio:

- Piazza del Mercato

Dalle 9.00 alle 16.30 – Edizione speciale del Mercato della Terra

- Foyer del Teatro di Fiesole

Ore 10.00 – Convegno "Oro Comune"
Ore 12.30 – "Il Re Olio incontra la Dolcezza", gara delle torte all'olio
Ore 14.30 – "L'Oro di Fiesole – Selezione 2026", a cura di Slow Food.

Per aggiornamenti vi invitiamo a seguire i profili social su INSTAGRAM e FACEBOOK.



L’olio di palma: tra produttività e sostenibilità

Eugenio Bianchini Indelicato



Foto CC: Abel Kavanagh

Nella nostra quotidianità siamo abituati a conoscere e utilizzare diversi oli vegetali, dal prezioso olio extravergine di oliva agli oli di semi impiegati nelle fritture. Spesso però, dimentichiamo un altro prodotto presente in numerosi alimenti e oggetti di uso comune: l'olio di palma. Un olio che proviene da territori lontani, ma che fa parte della nostra vita quotidiana e la cui produzione solleva importanti questioni ambientali e sociali.

La **palma da olio** (*Elaeis guineensis*) è originaria dell'Africa occidentale, ma oggi viene coltivata soprattutto in Indonesia e Malesia. Cresce in ambienti tropicali dove il clima caldo e umido consente di produrre frutti durante tutto l'anno. Questi sono raccolti in grandi grappoli, che possono contenere fino a 2.000 frutticini.

Da ogni frutto si ottengono due prodotti diversi: **l'olio di palma**, estratto dalla polpa esterna e **l'olio di palmisto**, ricavato dal seme racchiuso nel nocciolo. Il primo allo stato grezzo, è arancione per la presenza di carotenoidi, il secondo è più chiaro e contiene una maggiore percentuale di grassi saturi. L'olio di palma è presente in biscotti, creme spalmabili e prodotti da forno, mentre quello di palmisto viene impiegato anche per saponi, detergenti e cosmetici.

Le palme vengono coltivate in piantagioni organizzate in filari, con spazi sufficienti allo sviluppo delle chiome e alla raccolta. Iniziano a produrre dopo circa tre anni dall'impianto e raggiungono rese elevate intorno all'ottavo anno. I grappoli vengono raccolti più volte nell'anno generalmente ogni 10–15 giorni, e lavorati rapidamente per evitare il deterioramento dei frutti. Uno dei motivi della diffusione di questa coltura è la sua elevata produttività in condizioni favorevoli infatti in un ettaro può fornire circa 20 tonnellate di grappoli freschi all'anno da cui

Il questionario

Il Distretto Biologico di Fiesole invita cittadini, aziende e portatori d’interesse a **compilare un breve questionario** per migliorare la sostenibilità e promuovere l’agricoltura biologica sul territorio. Come partecipare?

Scansiona il QR code con il tuo smartphone.

I dati raccolti saranno utilizzati esclusivamente per finalità di analisi e miglioramento delle attività del Distretto.

si ricavano indicativamente 4 tonnellate di olio di palma e 500 kg di palmisto. Le rese dipendono dal clima e dalla gestione della piantagione.

Ma **produrre molto purtroppo molto spesso non significa farlo in modo sostenibile**. L'espansione delle piantagioni ha favorito la distruzione e la frammentazione delle foreste tropicali riducendo gli habitat di numerose specie tra cui gli oranghi. In alcune zone sono state inoltre prosciugate torbiere, terreni ricchi di sostanza organica che conservano grandi quantità di carbonio. Il drenaggio permette all'ossigeno di entrare nel suolo accelerando la decomposizione e il rilascio di anidride carbonica nell'atmosfera.

La coltivazione offre lavoro e reddito a milioni di persone, ma sono stati documentati anche sfruttamento dei lavoratori, lavoro minorile e conflitti per la terra. Certificazioni come la **RSPO** (Roundtable on Sustainable Palm Oil) un sistema di certificazione globale che garantisce la sostenibilità ambientale e sociale della produzione e della filiera dell'olio di palma promuovono una produzione più responsabile, attraverso criteri di tutela delle foreste, dei lavoratori e delle comunità locali senza però garantire l'assenza di ogni problema.

Eliminare l'olio di palma non è necessariamente la soluzione, sostituirlo con oli meno produttivi potrebbe richiedere più terreni agricoli. L'obiettivo è evitare nuove deforestazioni, migliorare le piantagioni esistenti e tutelare i lavoratori. Dietro un semplice biscotto si nascondono scelte che riguardano tutto, dalle foreste ai territori a persone lontane e talvolta invisibili ed a noi sconosciute.

FONTI
CIRAD – Ricerca agronomica tropicale coltivazione e produzione della palma da olio.
IUCN – Palm oil and biodiversity – Effetti sulla biodiversità e conseguenze della sostituzione dell'olio di palma.
RSPO – Roundtable on Sustainable Palm Oil – Standard e certificazione della filiera.
U.S. Department of Labor – ILAB – Condizioni di lavoro e sfruttamento nelle filiere internazionali.
Feedipedia – Utilizzo dei sottoprodotti della palma nell'alimentazione animale.
Hoepli – Manuale di Agricoltura – Terza edizione

.

I cibi del mese



Ricette con l’olio extravergine di oliva

Gian Marco Mazzanti



Foto: Maria Luisa Stegagnini

OLIVE SOTT’OLIO AL TONNO

Ingredienti.: 300g di grosse olive verdi in salamoia, 80g di tonno sott’olio, 30g di acciughe sott’olio, 10g di capperi, 2 peperoncini, 2 spicchi d’aglio, 2 figlie di alloro, basilico, limone, olio Evo.

Snocciolare le olive stando attenti a non romperle e tenerle da parte. Su un tagliere mettere il tonno, le acciughe, i capperi e il basilico; tritare tutto finemente, quindi mettere il composto ottenuto in un cornetto di carta oleata e strizzarlo nel foro delle olive. Disporre le olive in un barratolo di vetro, unire le foglie di alloro, gli spicchi d’aglio e i peperoncini tritati, quindi ricoprire il tutto con olio Evo. Chiudere bene i barattoli e riporre in luogo fresco per qualche giorno.

BAGNA CAUDA

Ingredienti.: 8 acciughe sotto sale, 30 g di burro, 8 spicchi d’aglio, 1 bicchiere I olio Evo.

Pulire le acciughe e diliscarle. In un tegame di coccio, sciogliere il burro a fiamma bassa e poi unirvi l’aglio tritato e le acciughe spezzettate. Lasciar cuocere lentamente, schiacciando gli ingredienti con una forchetta, quindi aggiungere l’olio e rigirare continuamente finché si sarà creata la densità di una salsa. Servire in tavola su un fornelletto, in modo che si mantenga calda, e intendervi varie verdure crude, precedentemente pulite, come carote, sedano, cardi, cavolfiore, topinanmbur, ecc

MELE FRITTE

Ingredienti.: 4 mele "Renette", 3 bicchierini di rhum, 2 uova, poca farina, zucchero a velo, olio Evo.

Privare le mele del torsolo, ma non della buccia, quindi tagliarle a fettine fini e tenerle a bagno in una ciotola con 2 bicchierini di rhum. Nel frattempo preparare una pastella con le uova, la farina e un bicchierino di rhum; far riposare per un paio di ore. Passare nella pastella le fettine di mela, quindi gettarle in una padella con abbondante olio Evo bollente: quando saranno dorate da entrambi i lati, scolarle su carta assorbente e coprirle con zucchero a velo.

POMODORI FRITTI

Ingredienti per 4 persone: 8 pomodori sodi e non proprio maturi, pangrattato, olio Evo, sale e pepe.

Tagliare i pomodori a fette alte 1 cm, eliminare i semi e il liquido, quindi passarle nel pangrattato e friggerle in abbondante olio Evo bollente. Farle be rosolare da entrambi i lati, quindi scolarle e tamponarle con carta assorbente. Condire con sale e generosa macinata di pepe nero prima di servire.

CARCIOFI RIPIENI IN TEGAME

Ingredienti per 4 persone: 8 carciofi, 150g di rigatino, 4 spicchi d'aglio, prezzemolo, olio Evo, sale.

Dopo aver tolto tutte le foglie esterne dure dei carciofi, tagliare le estremità delle altre e allargarle in modo che si possano riempire di un trito composto dalla pancetta, l'aglio e il prezzemolo. Porre i carciofi "ritti", uno accanto all'altro, in un tegame fondo con abbondante olio Evo fino a ricoprirli per metà; far cuocere finché non diventeranno teneri. Durante la cottura, se occorre, aggiungere un po' d'acqua. Servire ben caldi con un filo di olio Evo a crudo.

FINOCCHI CON CODE DI GAMBERI

Ingredienti per 4 persone: 4 finocchi, 2 arance, 300g code di gamberi, 100g di olive nere, timo, olio Evo, sale e pepe.
Pulire i finocchi conservando i ciuffetti delle foglioline; tagliarli a fette e disporli su un vassoio. Condirli con olio Evo, il succo di un'arancia, sale e pepe, e lasciar marinare per un'ora. A parte, in una padella, scottare le code di gambero con poco olio e timo; regolare di sale. Adagiare le code di gambero sui finocchi, aggiungere ancora un po' di succo di arancia e ancora un filo d'olio a crudo, quindi decorare con le olive, i ciuffetti di finocchio e una bella macinata di pepe nero.

.