



L'olio protagonista della tavola italiana e sinonimo di salute

Non chiamatelo semplicemente condimento. Grande protagonista della dieta mediterranea, l'olio extravergine di oliva si sta conquistando un posto di tutto riguardo sulle tavole, a casa come al ristorante.

La nuova tendenza gourmet è: l'olio è il nuovo vino. In alcuni ristoranti il servizio propone già una vera e propria carta degli oli con sommelier che aiuta l'ospite nella scelta del migliore abbinamento con il piatto. Materia prima che si produce da millenni, lo si consuma per pura abitudine senza conoscerlo approfonditamente. Se non si conosce la complessità aromatica, la variabilità e l'intensità delle note olfattive e gustative di un olio extravergine di oliva, qualsiasi utilizzo, a crudo o in cottura, può essere vanificato e risultare

erroneamente inappropriato. Da Nord a Sud l'olio extravergine di oliva è prodotto lungo tutta la Penisola, un vero "oro verde" famoso in tutto il mondo. Un prodotto da tutelare, perché ricco di caratteristiche peculiari e introvabili altrove. Regioni come la Toscana, la Puglia, la Calabria e la Sicilia sono particolarmente famose per i loro oli. Ogni regione produce un EVO con caratteristiche uniche e irripetibili, influenzate dal terreno di coltivazione degli ulivi, dal clima e dalle varietà di olive che se ne ricavano.

In Veneto la fascia collinare che va dalla Valpolicella fino al confine con i colli Berici è ter-

ra non solo di vini, ma anche di olio. Queste zone sono la culla dell'olio extravergine d'oliva Veneto Valpolicella DOP. Un olio di colore giallo con lieve tonalità verde, un odore e sapore fruttato leggero, con lieve sensazione di amaro e retrogusto muschiato.

L'olio del Garda DOP ha un sapore delicato e armonico. Gli aromi di questo olio sono leggeri ed equilibrati: si passa dai profumi fruttati alle note dolci, fino al tipico retrogusto di mandorla che rende tanto unico quest'olio. Viene prodotto intorno al lago di Garda fino alle province di Brescia, Verona, Mantova e Trento.

Ottimo per cucinare pietanze calde ma anche per essere degustato a freddo su una bruschetta, il "nettare" figlio della spremitura delle olive è simbolo della dieta mediterranea. Con le sue proprietà l'olio extravergine di oliva è un alleato quotidiano della salute del corpo umano. "Non mettere troppo olio!" è quindi

un avvertimento che vale fino a un certo punto: è calorico, soprattutto se utilizzato in modo importante in cotture poco sane, ma l'extravergine, di fatto, fa bene. Anche alla linea. Abbinato a diete equilibrate per un consumo di tre cucchiaini al giorno totali, sembra favorire il calo del peso. Inoltre, è dimostrata la pre-

senza di caratteristiche utili a contrastare diverse patologie, fra cui cardiopatie e diabete.

Ad avere effetti così positivi sulla salute umana sarebbero i fenoli grazie alla loro azione antiossidante.

La schiacciatura dei frutti può portare a intaccare la natura dei fenoli: oggi, l'olio definito "extravergine" è ottenuto

da un particolare processo di estrazione che centrifuga le olive a temperatura ambiente e senza l'utilizzo di solventi chimici.

Un giusto consumo contribuirebbe inoltre a ridurre i danni alle cellule del pancreas e quindi glicemia nel caso delle persone diabetiche.

Valentina Bolla





► 29 marzo 2024

