



## OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

L'olio extravergine d'oliva è un pilastro della nostra dieta mediterranea, e per le sue importanti caratteristiche ne richiama la cultura e l'intrinseco spirito. Deriva dalla semplice spremitura delle olive, senza l'aggiunta di alcun additivo, così facendo riesce a mantenere a pieno le sue proprietà, il gusto e l'alta digeribilità. L'apporto nutrizionale e le importanti peculiarità sono state ripetutamente confermate da numerosi studi: ricco di antiossidanti, vitamina E, acido oleico, polifenoli e sostanze con attività antiinfiammatoria: tutto ciò lo rende un grande alleato della salute.

### *Benessere*

Numerose ricerche scientifiche hanno confermato come questo sia un alimento rilevante nella diminuzione di alcune delle più gravi neoplasie, come il tumore al seno e all'apparato digerente grazie all'azione che alcuni nutrienti in esso contenuti hanno sul nostro metabolismo divenendo un vero e proprio "anti-tumorale".

I polifenoli proteggono dall'ossidazione delle lipoproteine LDL quindi dal danno cardiovascolare, riducendo la concentrazione di colesterolo "cattivo".

Ha un ruolo fondamentale nello sviluppo del SNC, in particolare del bambino e nella prevenzione del danno al fegato, per non parlare del suo ruolo in gravidanza: previene il rischio di emorragie e favorisce la calcificazione ossea grazie all'apporto di fondamentali vitamine.

### *In cucina*

- *Per la conservazione degli alimenti*

è fondamentale per evitare l'esposizione degli alimenti all'aria e quindi la loro degradazione

- *Meglio se consumato a crudo*

molti per radicata abitudine non ammettono la differenza fondamentale tra l'olio cotto e crudo: in realtà questa è di grande importanza. L'integrità delle sue componenti, quando utilizzato non cotto, permette di acquisire massivamente ogni suo beneficio combinando gusto e salute.

- *Frittura*

Se usato per la preparazione di frittiture permette di evitare una rapida degradazione ed esaltare il sapore.

- *Dove non te lo aspetti*

Si adatta benissimo a molte preparazioni: togliamo i grassi di burro e strutto e li sostituiamo con quelli vegetali dell'olio extravergine d'oliva spremuto a freddo. Il suo sapore intenso ci fa apprezzare più a fondo un certo alimento, rendendolo allo stesso tempo più leggero e digeribile.

Fantastico nelle pastefrolle e biscotti, ma non solo.

