

Consigli pratici

Come scegliere:

- È l'unico olio ricavato spremendo un frutto e quindi è un succo puro con un carattere e un'identità definita. Nel mondo esistono circa 1.600 varietà di olive ciascuna con profumi e sapori unici che devono sempre ricordare **frutta e verdura fresca**. Prova e scegli quello che ti piace di più
- **Amaro + piccante = salute** Sono infatti sensazioni dovute agli antiossidanti naturali presenti solo nell'olio extra vergine di oliva
- Il **colore** di un extra vergine non significa qualità: un grande olio può essere giallo o verde, cambia solo la percentuale di clorofilla presente
- L'**acidità** non si sente nella bocca o in gola: si misura chimicamente. Le sensazioni piccanti dipendono invece dalla presenza di antiossidanti e sono dunque un fattore positivo perché aiutano il nostro corpo a rimanere sano
- Scegli una bottiglia di **dimensioni adeguate al tuo consumo**: evita così che il tuo olio subisca fenomeni ossidativi e perdita di qualità. Una volta aperta è consigliabile consumarla nel giro di un mese

Come conservare:

- L'olio extravergine è molto sensibile alla **luce**: scegli oli in bottiglie scure per proteggerlo dalla fotossidazione.
- Conserva l'olio al fresco: da 14 a 21 gradi è la **temperatura** perfetta. Quando cucini non lasciarlo vicino ai fornelli.
- L'olio è molto sensibile all'**ossigeno**: è buona abitudine chiudere bene la bottiglia dopo ogni uso perché l'ossigeno distrugge la qualità.
- Non conservare un buon olio per un'occasione speciale! **Apprezzalo finché è fresco** e al massimo delle sue proprietà gustative e salutistiche. Se possibile, controlla dunque sempre l'anno di produzione



Contatti:

Aries Camera di Commercio di Trieste
Segreteria Olio Capitale
tel +39 040 6701281 – 240
knowitloveit@oliocapitale.it
www.oliocapitale.it/knowitloveit



OLIO D'OLIVA CONOSCERLO PER AMARLO



Un puro succo di olive, eccellenza che nei secoli ha accompagnato a tavola i popoli del mediterraneo e che oggi insieme alla dieta mediterranea è stato riconosciuto ed elevato a patrimonio dell'umanità. Un vero dono che la natura ha offerto all'uomo con i suoi inebrianti profumi e i vibranti sapori, le sue proprietà nutrienti e i sorprendenti benefici per la salute.

Uno dei pochissimi vizi che fanno bene, l'olio di oliva, tentazione fatta di flavor emozionanti da scoprire e gustare ogni giorno a tavola in un gioco di abbinamenti tra le molte varietà di olivo e le diverse origini nel mondo. Per conoscerlo ed amarlo entriamo insieme nel mondo dell'olio da olive esplorandone i pregi, gli aspetti salutistici e gli usi in cucina.



Benefici per la salute e proprietà nutrizionali

- Grazie alla presenza di grassi monoinsaturi, in particolare l'acido oleico, svolge un ruolo importante nella **lotta al colesterolo** contribuendo ad abbassare i livelli del colesterolo cattivo (LDL) nel sangue lasciando invariato il livello di colesterolo buono (HDL)
- I polifenoli sono potenti **antiossidanti** presenti solo nell'olio di oliva che combattono la formazione dei radicali liberi e svolgono un'azione antinfiammatoria sulle cellule. Tra i polifenoli più importanti troviamo l'idrossitirosole e l'oleocantale (dà sensazioni piccanti) e l'oleuropeina (gusto amaro)
- La presenza di **vitamine E, D, K** e di provitamina A aiuta a proteggere gli organi e i tessuti dell'organismo
- Svolge azione di **prevenzione** per diverse tipologie di cancro tra i quali quello al seno, all'intestino e al colon
- Aiuta a **prevenire l'arteriosclerosi**, riducendo l'eccessiva coagulazione del sangue
- Aiuta a tenere sotto controllo la **pressione** e l'ipertensione
- Nei paesi in cui si utilizza principalmente olio d'oliva l'**obesità** è meno diffusa
- Aiuta le **funzioni digestive** e facilita l'assorbimento di sostanze benefiche per l'organismo
- La composizione dei grassi dell'olio d'oliva, in particolare la relazione tra omega3 e omega6, è quanto di più simile a quella del latte materno; per questo è un alimento **fondamentale nella dieta dei bambini** fin dalla prima infanzia
- Aiuta ad assorbire meglio il **calcio** giocando quindi un ruolo importante nella prevenzione dell'osteoporosi
- Molti studi rilevano che l'olio di oliva **protegge il cervello** riducendo il rischio di Alzheimer
- Importantissimo nella **cura della pelle** l'olio d'oliva aiuta a trattare psoriasi, acne ed eczemi

Olio di oliva, il condimento perfetto: impariamo a usarlo

A crudo o in cottura completa e arricchisce ogni ricetta, alleato del gusto e della salute. Impariamo come utilizzare l'olio più adatto ai nostri gusti e alle nostre preparazioni.

OLIO D'OLIVA A CRUDO

Esalta e completa le tue ricette con un giro d'olio per donare profumi e sapori unici ai tuoi piatti. Abbina **oli delicati con cibi e preparazioni delicate** mentre puoi abbinare **oli intensi** dal sapore deciso **con pietanze strutturate** come aromi e gusto. Ricorda che l'abbinamento perfetto è il tuo, per trovarlo prova a giocare con le intensità degli oli.

OLIO D'OLIVA IN COTTURA

Utilizzare l'olio d'oliva **preserva le proprietà nutritive** del cibo cucinato anche ad alte temperature e facilita l'assorbimento nel nostro corpo delle sostanze benefiche contenute in essi. **Friggere in olio di oliva**: grazie alla resistenza alle alte temperature è uno dei grassi vegetali più adatti alle frittiture. Il suo punto di fumo (temperatura intorno alla quale si creano composti cancerogeni) è intorno ai 220° mentre per gran parte degli oli di semi si va generalmente dai 160° ai 190°. Un buon olio di oliva regala croccantezza e leggerezza ai tuoi fritti proteggendo la tua salute.

Un sapore per ogni occasione

Fruttato leggero: gli oli appartenenti a questa categoria si caratterizzano per delicati profumi di frutta e verdura fresca e un gusto morbido, con amaro e piccante presenti ma non invadenti

Fruttato Medio: si caratterizza per profumi di media intensità di frutta e verdura fresca con un gusto marcato e un amaro e piccante equilibrati

Fruttato Intenso: si caratterizza per profumi intensi e prorompenti di frutta e verdura e gusto forte e deciso. Amaro e piccante sono riconoscibili e persistenti

A ogni piatto il suo extra vergine

Ad ogni piatto il suo olio ad ogni olio il suo piatto: tieni in dispensa oli di oliva di diverse intensità e profumi per trovare l'abbinamento perfetto per ogni ricetta. Ecco alcuni suggerimenti:

		fruttato leggero	fruttato medio	fruttato intenso
PESCE	antipasti di mare	x		
	carpaccio di pesce		x	
	crostacei bolliti	x		
	pesce alla griglia		x	
	pesce bollito o al vapore	x		
	sughi e risotti di pesce		x	
	tonno o pesce spada			x
CARNE	carni bianche		x	
	carni rosse			x
	carpaccio di carne		x	
	selvaggina			x
	sughi e risotti di carni bianche		x	
	sughi e risotti di carni rosse e strutturate			x
ZUPPE	zuppe di legumi			x
	zuppe di verdure		x	
VERDURE	verdure amare come radicchio o rucola			x
	verdure delicate	x		
	verdure saporite o grigliate		x	
E INOLTRE	bruschette			x
	dolci (al posto del burro)	x		
	formaggio fresco		x	
	maionese	x		
	sughi a base di pomodoro		x	
	salse	x		
	uova	x		

