

20 dicembre 2016
anno XXIX N°52
www.donnamoderna.com

DONNA MODERNA

TI FACILITA LA VITA

**"Sì, mia figlia
è morta di meningite.
No, non era vaccinata"**

**Genitori-insegnanti:
cosa si è spezzato?**

**Mini, midi o maxi
CONSIGLI BEAUTY
PER UN SENO
MOZZAFIATO**

**GUIDA AL
PRANZO
DI NATALE
EASY CHIC**

**SPECIALE
OROSCOPO
ecco i sogni che
realizzerai nel 2017**

**8 look
ROSSO FESTA**
indossati per noi
dall'attrice Matilde Gioli

**Perché fondare
una startup
dopo i 40 anni**

€ 1,50

GRUPPO  MONDADORI



SETTIMANALE Poste Italiane spa - Sped. in A.P. DL 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona
Austria B 4,00 - Belgio B 3,70 - Canada Cad 7,50 - Canton Ticino CHF B 4,30 - Francia B 3,90 - Germania B 4,50 - Lussemburgo B 4,00 - Portogallo (Cont.) B 4,00 - Spagna B 4,00 - Svizzera CHF 4,40 - UK Gbp 3,40 - Usa \$ 5,90

Scegli l'olio che ti fa bene

A crudo o in cottura può essere un prezioso alleato della nostra salute. Una guida per riconoscere il vero extravergine e pagarlo il giusto

di Angela Bisceglia

UNA STORIA DI OLIVI PER IMMAGINI

Il paesaggio toscano, la casa della propria infanzia e 400 ulivi. C'è tutto questo nel libro *Nonni's Paradiso An olive Tree story* (Danilo Montanari Editore) del fotografo Martino Marangoni. Le immagini, dagli anni Cinquanta a oggi, mostrano un luogo amato e curato dalla madre con i contadini. Un piccolo paradiso recuperato dall'autore, che racconta quanto impegno richiedono gli ulivi per crescere forti e sani.



Pochi alimenti possiedono così tante virtù tutte insieme: «L'olio extravergine di oliva è una fonte di vitamina E e un potente antiaging che contrasta i danni dei radicali liberi sul DNA e sulle membrane cellulari» spiega Valentina Schirò, nutrizionista. «È anche ricco di grassi monoinsaturi come l'acido oleico, capace di abbassare i livelli di colesterolo cattivo (LDL) e quindi il rischio di malattie cardio-vascolari; fornisce poi grassi polinsaturi (omega 3 e 6) che aumentano il colesterolo buono (HDL). E per finire contiene i polifenoli, formidabili antiossidanti e antinfiammatori naturali, tra i quali spicca l'oleocantale, che, secondo recenti ricerche, sarebbe in grado di prevenire alcune forme tumorali». Detto questo, non occorre fare giri d'olio con la bottiglia per condire un piatto: un cucchiaino è pari a 90 calorie.

L'importante è che sia di qualità L'extravergine, perché faccia bene alla salute, deve rispondere a determinati requisiti. Soprattutto quest'anno in cui, a causa di condizioni climatiche avverse e dell'attacco della mosca olearia, nel nostro Paese si è registrata una produzione quasi dimezzata rispetto al 2015. Ecco allora come orientarsi nella scelta. ➔





PERCHÉ EXTRAVERGINE E NON SOLO DI OLIVA

Un buon olio deve essere innanzitutto extravergine, il che significa con un'acidità inferiore allo 0,8%, ottenuto dalla prima spremitura delle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici, senza cioè utilizzo di procedimenti chimici. Con la sola dicitura "olio di oliva" si intende invece un prodotto composto da oli difettati che, per diventare commestibili, hanno dovuto subire un processo di raffinazione chimica e sono stati miscelati con percentuali, di solito minime, di oli vergini.

QUELLO ITALIANO È PIÙ SICURO

L'olio italiano è il migliore in assoluto, sia in termini di sapore sia di sicurezza. «Abbiamo il patrimonio olivicolo più ricco al mondo, con ben 550 varietà di olive che rendono ogni prodotto unico, perché ognuno rispecchia i profumi e i sapori del territorio di provenienza» dice David Granieri, presidente di Unaprol, il Consorzio olivicolo italiano. «In più, le coltivazioni del nostro Paese sono le più controllate al mondo, con nove enti pubblici che vigilano sulla salubrità del prodotto. E rispettano regole tra le più restrittive sull'utilizzo di prodotti fitosanitari».

CHE COSA CERCARE NELL'ETICHETTA

Per essere certi di acquistare un olio di qualità, non basta che ci sia un logo qualunque che evochi l'italianità, ad esempio una bandiera tricolore, ma deve essere scritto espressamente "prodotto italiano" oppure "origine italiana" o "100% italiano". In più, devono essere specificati nome e indirizzo del produttore e, se si tratta di prodotti con marchio Dop e Igp, l'indicazione esatta dell'area territoriale di

1. Gusto intenso

Dal sapore fruttato, l'olio extravergine d'oliva Azienda Agricola Heritage nasce da un blend equilibrato delle varietà toscane (Bjork, 22 euro, 75 cl).

2. Sui crostini

Armonico e rotondo nel gusto, l'olio d'oliva extravergine Laudemio è ottenuto da varietà di olive toscane (20 euro 50 cl).

3. Il biologico

Ciù Ciù, olio extravergine d'oliva bio, ha un gusto fruttato erbaceo e un retrogusto piccante (15 euro, 50 cl).

4. Per ogni piatto

L'olio extravergine d'oliva equilibrato dop Chianti Classico è un blend adatto a ogni condimento. Sa di carciofo, ravenello (Pruneti, 11,30 euro).

IL LIBRO CON LE RICETTE

Come il vino, anche l'olio può nascere dall'unione tra oli di varietà e provenienze diverse. Il blending è proprio la capacità di creare accostamenti unici, come racconta Giovanni zucchi in *L'olio non cresce sugli alberi* (Fausto Lupetti editore, 15 euro) con 12 ricette dello chef Claudio Sadler.



provenienza. Se compare anche la dicitura "estratto a freddo", vuol dire che tutto il ciclo di lavorazione è stato effettuato a temperatura controllata inferiore ai 28°, operazione che consente di mantenere al meglio tutte le proprietà. Se si tratta di olio biologico, deve essere riportato anche un numero che identifica l'operatore bio e l'organismo di controllo. Se l'olio non è italiano, si troveranno diciture tipo "miscela di oli comunitari", "prodotto dell'Unione Europea" o "miscela di oli extra UE".

QUANTO COSTA UN PRODOTTO DI QUALITÀ

Si può dire che il prezzo è il principale indicatore di qualità dell'olio: soprattutto in annate nere come questa, in cui i costi di produzione sono stati elevatissimi. «Nelle ultime settimane presso il mercato di Bari, che è la piazza di riferimento per il commercio dell'olio, l'extravergine italiano sfuso viene quotato circa 6 euro al chilo» precisa Granieri. «Questo significa che è tecnicamente impossibile trovare nei negozi una bottiglia da 0,75 litri di vero olio italiano dell'annata 2016 a meno di 8-9 euro. Il prezzo sarà maggiore se l'olio è biologico, poiché l'attacco della mosca olearia ha costretto ad anticipare la raccolta con il risultato di avere delle rese molto inferiori». Dietro un olio di basso prezzo, invece, ci può essere di tutto: un prodotto con valori nutrizionali bassissimi o contraffatto, ad esempio miscelato con altri oli (mais, nocciola o soia) e poi colorato con clorofilla.

COME VALUTARE IL SUO ASPETTO E CONSERVARLO

Se prodotto di recente, l'olio si presenta naturalmente torbido, a meno che non sia stato filtrato già in frantoio subito dopo l'estrazione. Dopo uno-due mesi, le particelle sospese si depositano sul fondo, dove è facile quindi trovare un po' di sedimento. È del tutto normale e, se si vuole utilizzare l'olio fino all'ultima goccia, è sufficiente travasarlo lentamente o filtrare la parte finale con una garza di cotone. Non è normale, invece, che un olio grezzo si mantenga torbido per tutto l'anno, quindi anche i prodotti che in etichetta riportano la dicitura "integrale", cioè non filtrato, dopo qualche mese è inevitabile che diventino limpidi. I nemici principali dell'olio sono la luce, l'aria e il calore, perché possono causare un aumento dei livelli di acidità e di ossidazione, riducendo al tempo stesso aromi e fragranze. Per questo l'olio va conservato al buio e in contenitori scuri, come bidoni in acciaio inox, lattine o bottiglie di vetro scuro. I recipienti inoltre devono essere sempre ben chiusi e riposti lontano da fonti di calore.