



Scopri l'olio, i suoi abbinamenti e la sua storia!

STORIA E CARATTERISTICHE MERCEOLOGICHE

L'olivo è nato nel Mediterraneo Orientale: le tracce più antiche della sua coltivazione risalgono al V millennio a.C., nei pressi dell'odierna Haifa, in Israele. Da lì, grazie ai Greci prima e ai Romani poi, la pianta ha conquistato tutto il bacino mediterraneo, arrivando fino in Francia e Spagna.

Le tecniche di produzione dell'olio extra vergine, perfezionate dai Greci e tramandate dai Romani, sono rimaste sostanzialmente invariate per secoli: una continuità che testimonia la perfezione di questo prodotto antico quanto la civiltà del Mediterraneo.

Gli oli ottenuti dalla lavorazione delle olive si distinguono principalmente per il grado di acidità e per le caratteristiche organolettiche. L'olio extra vergine di oliva è la categoria qualitativamente più alta. Deve avere un'acidità libera massima dello 0,8% e non presentare difetti sensoriali. È ottenuto esclusivamente tramite processi meccanici.

Il sapore di un extravergine cambia ogni anno: le condizioni climatiche, il tipo di suolo, la varietà di oliva (cultivar) e il momento della raccolta incidono profondamente sul carattere finale dell'olio. Per questo un extra vergine non è mai identico a quello dell'anno precedente: è un prodotto vivo, espressione fedele del territorio e dell'annata.

La cultivar gioca un ruolo determinante: influenza le dimensioni del frutto, il rapporto polpa/nocciolo, l'epoca di maturazione e il contenuto in polifenoli. Le principali varietà coltivate nei paesi produttori del Mediterraneo sono:

- Italia: Coratina, Ogliarola (Puglia) · Leccino, Frantoio, Moraiolo (Toscana/Umbria) · Biancolilla, Nocellara del Belice (Sicilia) · Carolea (Calabria);
- Spagna: Picual, Arbequina, Hojiblanca, Arbosana, Cornicabra;
- Grecia: Koroneiki, Manaki, Athinolia, Kolovi;
- Portogallo: Galega, Cobrançosa, Arbequina;
- Tunisia: Chemlali, Chétoui, Oueslati;
- Turchia: Ayvalik, Memecik, Gemlik.



SALUTE

L'olio extra vergine di oliva è uno degli alimenti più studiati dalla scienza nutrizionale al mondo e uno dei protagonisti della dieta mediterranea, riconosciuta patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO. I principali benefici dell'olio extra vergine di oliva in una dieta equilibrata sono:

CUORE PROTETTO

Oltre il 70% di grassi monoinsaturi riducono il colesterolo "cattivo" e proteggono il sistema cardiovascolare. L'olio extra vergine è povero di grassi saturi, associati a maggiore rischio cardiovascolare e a livelli elevati di colesterolo nel sangue.

POTENTE ANTIOSSIDANTE

I polifenoli proteggono le membrane cellulari dall'invecchiamento. Il loro consumo regolare aiuta a prevenire alcune forme tumorali grazie alle documentate proprietà antiossidanti naturali presenti nell'olio extra vergine.

ALLEATO CONTRO IL DIABETE

Gli acidi grassi contribuiscono alla produzione di insulina e aiutano a mantenere stabili i livelli glicemici nel sangue, riducendo il rischio di picchi glicemici post-prandiali.

PRESSIONE SOTTO CONTROLLO

I polifenoli hanno una documentata capacità di ridurre la pressione arteriosa. Il consumo regolare di olio extra vergine è associato a effetti positivi sul sistema cardiovascolare e sulla salute dei vasi sanguigni.

PELLE E CAPELLI

Ricco di vitamina E e acidi grassi essenziali, applicato come maschera — anche con miele — o come impacco nutre in profondità la pelle e rende i capelli più forti, lucenti e sani.

CONDIMENTO UNIVERSALE, OLTRE LA CUCINA MEDITERRANEA

L'olio extra vergine di oliva non è solo il cuore della cucina mediterranea: è un condimento internazionale capace di esaltare ogni tradizione culinaria del mondo. Il suo profilo aromatico (fruttato, amaro, piccante) si adatta a sapori lontanissimi tra loro. La chiave è scegliere il prodotto giusto in base all'intensità del piatto, esattamente come si fa con il vino.

Ecco alcuni esempi di cucina internazionale dove l'extra vergine può rappresentare quel tocco in più.

MAROCCO

Tapine & Couscous: esalta le spezie — curcuma, zenzero, cannella — e aggiunge profondità al cous cous. Amaro e piccante reggono l'intensità delle spezie nordafricane.

MONDO NATURA consiglia: Olio Extra Vergine di Oliva IGP Toscano
500ml



CINA

Ravioli al vapore & Zuppe: la sua leggerezza esalta sesamo e soia senza coprirli. Come finitura su dim sum o zuppe di noodle regala una nota erbacea elegante.

MONDO NATURA consiglia: Olio Extra Vergine di Oliva "Classico" UE Blend 500ml · 750ml

GIAPPONE

Sashimi & Ramen: la purezza del biologico è ideale sul pesce crudo: solo profumo pulito. Con qualche goccia di limone trasforma il sashimi. Perfetto come finitura sul ramen.

MONDO NATURA consiglia: Olio Extra Vergine di Oliva Biologico 100% Italiano 500ml

MESSICO

Guacamole & Tacos: il piccante vivace esalta l'avocado del guacamole e le carni grigliate dei tacos, intrecciandosi perfettamente con lime e peperoncino.

MONDO NATURA consiglia: Olio Extra Vergine di Oliva DOP Terra di Bari 500ml

ALBANIA

Tavë Kosi & Byrek: l'agnello allo yogurt si arricchisce con un extravergine morbido. Sul byrek di verdure o formaggio sostituisce il burro con un tocco mediterraneo raffinato.

MONDO NATURA consiglia: Olio Extra Vergine di Oliva "Delicato" UE Blend 750ml

ROMANIA

Sarmale & Mămăligă: il cavolo ripieno di carne si arricchisce con un filo di extravergine a fine cottura. Sulla polenta romena sostituisce il burro con eleganza.

MONDO NATURA consiglia: Olio Extra Vergine di Oliva 100% Italiano "Fruttato" 750ml

PAESI PRODUTTORI

La produzione di olio d'oliva è concentrata soprattutto nei paesi del bacino del mediterraneo. I principali paesi produttori nella comunità europea sono in ordine: Spagna, Italia, Grecia e Portogallo; seguono con produzioni minori: Francia e paesi balcanici; In Africa si segnalano per lo più Tunisia e Marocco. In Asia si segnalano: Turchia, Siria, Cipro, Israele, Giordania. Tra i paesi emergenti in questa coltura vanno evidenziati soprattutto Argentina, Cile, Australia.

L'olivicoltura italiana è diffusa principalmente nelle regioni meridionali e insulari dove si realizza circa l'80% della produzione. In Italia sono presenti oltre 500 cultivar. Ogni territorio o zona ha le sue varietà più rappresentative. Le regioni più interessate alla coltivazione dell'olivo sono in ordine: la Puglia (con circa 60 milioni di olivi), la Calabria, la Sicilia; seguono con produzioni inferiori la Campania, il Lazio, l'Abruzzo, la Toscana, la Sardegna.

