

L'olio extravergine di oliva (EVO) è un alimento prezioso, pilastro della dieta mediterranea, apprezzato in tutto il mondo per il suo sapore unico e i suoi benefici per la salute. Il suo valore non si limita al gusto, ma si estende a molteplici aspetti:

#### **Valore nutrizionale:**

- **Ricco di antiossidanti:** L'EVO è una fonte importante di polifenoli, potenti antiossidanti che proteggono le cellule dai danni dei radicali liberi, contribuendo a prevenire malattie cardiovascolari, tumori e invecchiamento precoce.
- **Grassi monoinsaturi:** Contiene acido oleico, un grasso monoinsaturo che aiuta a ridurre il colesterolo "cattivo" (LDL) e ad aumentare il colesterolo "buono" (HDL), favorendo la salute del cuore.
- **Vitamine e minerali:** Fornisce vitamina E, un antiossidante, e piccole quantità di vitamina K e minerali come il ferro e il calcio.

#### **Valore gastronomico:**

- **Esaltatore di sapori:** L'EVO è un ingrediente versatile che può essere utilizzato a crudo per condire insalate, verdure e bruschette, o cotto per arricchire sughi, arrostiti e zuppe. Il suo sapore fruttato, con note amare e piccanti, esalta il gusto degli altri alimenti.
- **Varietà di sapori:** Esistono diverse varietà di EVO, ognuna con un profilo aromatico unico, che dipende dal tipo di olive utilizzate, dal territorio di produzione e dal metodo di estrazione.

#### **Valore economico e culturale:**

- **Patrimonio italiano:** L'Italia è uno dei maggiori produttori di EVO al mondo, con una lunga tradizione olivicola e numerose varietà autoctone. L'EVO rappresenta un importante patrimonio culturale e gastronomico per il Paese.
- **Sostegno all'agricoltura locale:** La produzione di EVO di qualità sostiene l'agricoltura locale e la tutela del territorio, promuovendo la biodiversità e la sostenibilità ambientale.

#### **Come riconoscere un EVO di qualità:**

- **Etichetta:** L'etichetta deve riportare la denominazione "olio extravergine di oliva", l'origine delle olive, la data di scadenza e le informazioni nutrizionali.
- **Aspetto:** L'EVO di qualità ha un colore verde brillante, con riflessi dorati, e un odore fruttato, erbaceo o leggermente piccante.
- **Sapore:** Al palato, l'EVO deve essere equilibrato, con note amare e piccanti, e un retrogusto persistente.
- **Prezzo:** Un prezzo troppo basso può essere un indicatore di scarsa qualità.

In conclusione, l'olio extravergine di oliva è un tesoro della natura, un alimento prezioso per la nostra salute e un simbolo della cultura gastronomica italiana. Scegliere un EVO di qualità significa prendersi cura del proprio benessere e sostenere un'eccellenza del Made in Italy.