OLIO DI OLIVA EXTRAVERGINE

Olio di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici.

OLIO 100% ITALIANO
Olio extravergine di oliva ottenuto esclusivamente da olive coltivate e molite in Italia.

Nome Azienda Agricola
via Indirizzo - Città (Provincia)

L 12/12/2019

Da consumarsi preferibilmente entro 06/2021

0,75 l ℮

Conservare in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce e da fonti di calore.

Non disperdere il contenitore nell'ambiente.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE
Valori medi per 100 g di prodotto

valore energetico	202 kJ / 48 kcal
grassi totali	94,9 g
di cui acidi grassi saturi	14,5 g
carboidrati totali	0 g
di cui zuccheri totali	0 g
proteine	0 g
sale	0 g

COME LEGGERE L'ETICHETTA

- DENOMINAZIONE DI VENDITA
- CATEGORIA DI OLIO
- ORIGINE
- RESPONSABILE DELL'ALIMENTO
- LOTTO
- TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE
- QUANTITÀ NETTA
- MODALITÀ DI CONSERVAZIONE
- DICITURA PER RISPETTO AMBIENTE
- DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

I CAPOLAVORI DELL'**EXTRAVERGINE.**

campagneistituzionali.it/**oliosutavola**

mipaaf
ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

ISMEA
Istituto di servizi per il mercato agricolo alimentare

OLIO SU TAVOLA

Mi hanno portata in Francia
ma il mio cuore è tutto per
un piatto di pappa al pomodoro
con olio di **Frantoio***!

*UNA DELLE OLTRE 600 CULTIVAR PRESENTI IN ITALIA.

L'ARTE DELL'OLIO D'OLIVA: DALLA TELA ALLA TAVOLA

L'Italia è la culla della **storia dell'arte** e della **buona cucina**. È la terra dell'alimento per eccellenza: **l'olio d'oliva**, che rende vivo ogni piatto, esaltandone il gusto e il sapore. Come per le opere d'arte, anche per **l'olio extravergine d'oliva** i veri intenditori sono ancora pochi. L'olio non manca sulle nostre tavole e siamo sempre più consapevoli che è **fonte di benessere**, ma sappiamo di che olio si tratta? Spesso non ne conosciamo la qualità e il valore rispetto al prezzo.

Sai cosa vuol dire CULTIVAR?

Con il termine *cultivar* (dall'inglese "cultivated variety") si intendono le **varietà di olive coltivate** che definiscono le caratteristiche finali dell'olio. Le cultivar differiscono per: grandezza e colore del frutto, epoca di maturazione e fioritura, sapore, robustezza delle piante e colore delle foglie. Concorrono tutte alla **produzione di oli straordinari**, diversi per sapore, colore e composizione.

Eppure oggi passiamo molto più tempo di prima davanti allo scaffale degli oli al supermercato.

Il dilemma è grande: quale olio scelgo?

Per conoscere meglio questo alimento, il **Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali** ha proposto una lezione di **"storia dell'arte dell'olio"**: dove nasce? Quali sono le sue caratteristiche? Quali gli abbinamenti con i cibi? Come riconoscerne la qualità? Cominciamo insieme!

COME DEGUSTARE L'EXTRAVERGINE. **I 4 GESTI FONDAMENTALI.**

Ti senti più classico o moderno? Impressionista o Espressionista? In base ai tuoi gusti puoi scegliere l'olio giusto per te e per i tuoi piatti. Come?

CON LE MANI

Versa poco olio in un bicchiere e scaldalo tappandolo con una mano e roteandolo sul palmo dell'altra. Nelle degustazioni ufficiali si utilizza un bicchierino in vetro blu cobalto che non permette di distinguere il colore del contenuto.

CON IL NASO

All'olfatto si possono riscontrare pregi o difetti dell'olio. I pregi sono riconducibili a sensazioni erbacee, vegetali o di frutta secca. Profumi sgradevoli difficilmente possono essere segnale di un olio di qualità.

CON LA BOCCA

Assumi una piccola quantità di olio. Prima di ingerirlo, aspira un po' d'aria, per diffondere l'olio nel cavo orale. Questa operazione si chiama strippaggio e nella sensazione retronasale che ne consegue si possono riconoscere gli stessi sentori riscontrati all'olfatto.

CON GLI OCCHI

Verde e giallo si mescolano in sfumature infinite. Il colore dell'olio, però, non ha alcuna importanza nella valutazione qualitativa.

E ORA SCOPRI **IL VALORE DELLA QUALITÀ**

L'olio **Extra Vergine di Oliva** (EVO) è un alimento di origine vegetale ed è costituito per la maggior parte da acidi grassi insaturi.

Sono i grassi buoni, quelli che favoriscono la sostituzione di LDL-Colesterolo con il colesterolo buono (HDL). Inoltre contiene liposolubili (vitamine E, A, D, K), fitosteroli, polifenoli.

Ma i valori nutrizionali dell'olio EVO dipendono dalla sua composizione, diversa in base alle cultivar utilizzate.

Per essere sicuro dei valori nutrizionali di un olio, dunque, consulta sempre l'etichetta.

ADESSO SEI PRONTO PER **L'ABBINAMENTO CON I PIATTI**

Ecco come scegliere **l'olio extravergine di oliva** giusto per i diversi cibi.

Le associazioni consigliate:

- ARMONICHE
- PARZIALMENTE ARMONICHE
- DISARMONICHE

	Fruttato leggero, poco piccante e amaro, essenzialmente dolce	Fruttato medio con sentori di mandorla, leggermente piccante e amaro	Fruttato medio intenso con caratteri gradevoli vegetali ed erbacei mediamente piccante e amaro	Fruttato intenso con sentori di carciofo, al gusto piccante e amaro intensi
ZUPPA DI LENTICCHIE	😞	😞	😊	😊
SPAGHETTI ALLE VONGOLE	😊	😊	😞	😞
CRUDITÀ DI PESCE E DI CARNE	😊	😊	😐	😞
POLLO ARROSTO RUSPANTE	😞	😐	😊	😐
TAGLIATA DI CHIANINA AL ROSMARINO	😞	😞	😊	😊
INSALATA DI ARANCE E FINOCCHI	😊	😊	😐	😐

È VERO

- L'olio è tradizione, cultura, benessere in tavola.
- Il contenitore dell'olio deve avere un'etichetta con tutte le informazioni utili al consumatore.
- Gli oli che hanno il riconoscimento DOP e IGP sono prodotti di qualità garantita.
- Il prezzo dell'olio di qualità non può essere troppo basso.

È FALSO

- Il colore dell'olio è sinonimo di qualità e bontà.
- L'olio di oliva non va bene per le fritture.
- L'olio buono deve essere dolce.
- La sensazione di piccante o di amaro è un difetto.