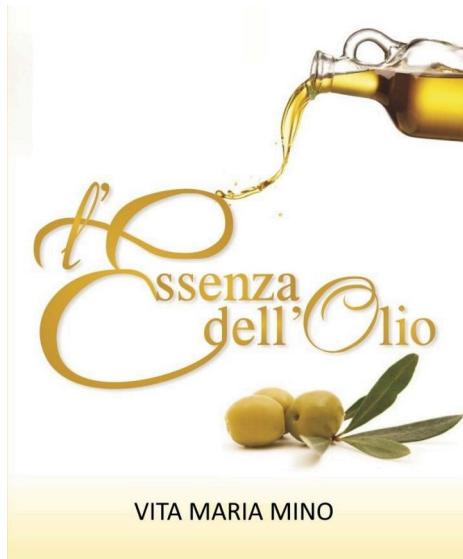


## L'ESSENZA DELL'OLIO

martedì, 10 febbraio 2026



di *Pietro Ceccarelli*

L'olio extravergine di oliva fa parte della nostra storia e della nostra cultura da sempre, sia come ingrediente prezioso della dieta mediterranea, sia come elemento quasi sacro della nostra tradizione. La dott.ssa **Vita Maria Mino**, cultrice dell'olio extravergine di oliva, sommelier di vino e assaggiatrice di olio, propone al lettore un saggio interessante e approfondito sulle molteplici qualità dell'olio di oliva, descrivendone la storia e le tecniche di produzione e offrendo al lettore anche alcune linee guida da seguire per riconoscere un olio di buona qualità e preziosi consigli sulla salute e sulla bellezza.

L'autrice ci dà anche degli ottimi consigli per effettuare una "degustazione professionale" a casa nostra per capire se l'olio che abbiamo in dispensa sia davvero di qualità.

Occorre coinvolgere i nostri tre sensi: **vista, olfatto e gusto**. **L'esame Visivo** forse il meno importante, ma utile come il colore (verde o giallo) anche se non determina la qualità, ma solo la maturazione delle olive.

**L'esame Olfattivo**, ossia la ricerca del "Fruttato" questa è la fase cruciale. Si scalda il bicchierino facendolo roteare nel palmo della mano per sprigionare i profumi, coprendo il bicchiere con l'altra mano, agitarlo leggermente, poi si annusa

profondamente. Si deve cercare e sentire odore di frutto fresco, se si sente odore di chiuso, di muffa o di "burro rancido", l'olio è difettoso.

### *L'esame Gustativo e lo "Strippaggio"*

Si prende un piccolo sorso d'olio, ma non deglutire subito. Si aspira aria con le labbra socchiuse in modo rapido e deciso (facendo un rumore tipo "risucchio"). Questa tecnica, chiamata strippaggio, consiste in una serie di aspirazioni brevi e ripetute attraverso la bocca per estendere l'olio nella cavità orale e ossigenarlo, per meglio percepire le sue componenti volatili aromatiche.

Questo libro che, per l'ampiezza degli aspetti trattati e per il lungo lavoro di ricerca che ne è alla base, risulta unico nel suo genere; un saggio volto a divulgare le tante qualità legate a un prodotto che tutti conoscono, ma di cui pochi comprendono a fondo le proprietà benefiche.

Il libro riveste un'importanza che va ben oltre la semplice gastronomia. La sua funzione principale è quella di alfabetizzazione alimentare: trasformare il lettore da consumatore passivo a conoscitore consapevole.

Quest'opera è considerata fondamentale sia per la **Funzione Educativa**: imparare a "Saper Scegliere" per non farsi ingannare dal marketing; sia per la **Funzione Culturale e Storica** poiché il libro funge da custode della memoria in un'epoca di produzione industriale di massa, l'autrice oltre a difendere la biodiversità italiana celebra anche il legame tra il territorio e le diverse varietà di olive (cultivar), ricordando che proprio l'olio è un pilastro della Dieta Mediterranea, patrimonio UNESCO; sia per la **Funzione Scientifica e Divulgativa** ossia l'importanza che risiede nel trattare con rigore i benefici per la salute ad esempio nell'azione contro il colesterolo LDL e la protezione del sistema cardiovascolare.

Perché è importante leggere questo libro?

Leggere **L'essenza dell'olio** è importante perché ci restituisce la capacità di dare valore a ciò che mettiamo nel piatto. Ci insegna che usare un olio di qualità non è un lusso, ma un investimento sulla propria salute e sul sostegno ai produttori che rispettano la terra.



### Dettagli del Libro

- Editore: Independently published
- Copertina flessibile

- Data di pubblicazione: 14 aprile 2025
- Lingua: Italiano
- Pagine: 153
- ISBN-13: 979-8319478443
- Dimensioni: 17.78 x 0.89 x 25.4 cm

<https://amzn.eu/d/8rk7qnn>