

Laboratorio sull'Olio: Un Percorso di Consapevolezza

Oltre il condimento: cultura, territorio e benessere.



Corso Base



Non solo un alimento, ma un gesto quotidiano

L'obiettivo è osservare l'olio in modo diverso. Non è solo un condimento, ma un ingrediente vivo che racconta una storia fatta di terra, lavoro e tradizione.

*Goccia dopo goccia, verso
la consapevolezza.*



Ogni olio racconta una storia diversa

L'olio extravergine nasce da un frutto: l'oliva. Il risultato finale è profondamente influenzato da quattro fattori inscindibili:



Il territorio



Il clima

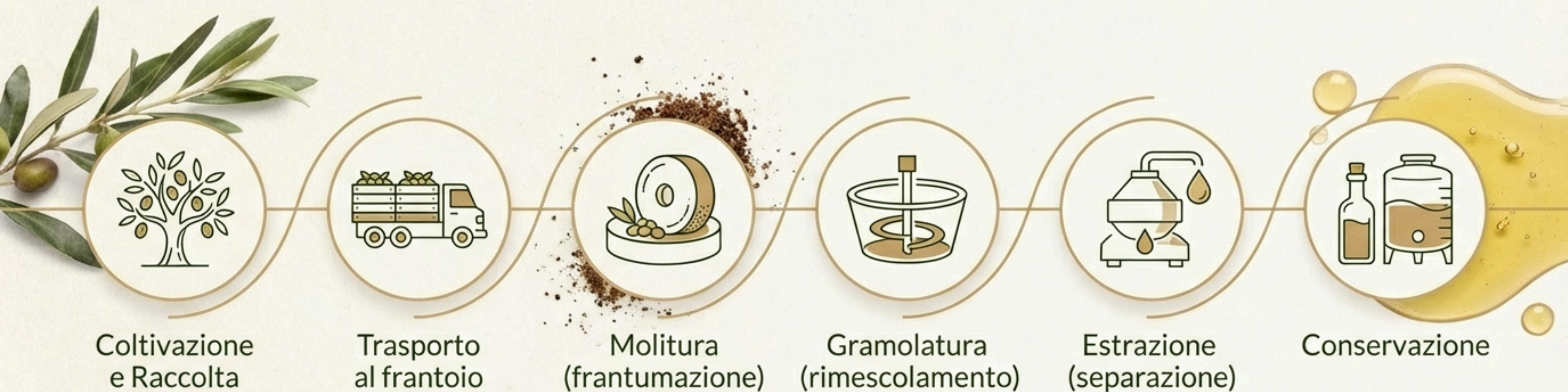


La varietà
delle olive



Il metodo di
lavorazione

Il viaggio dell'oliva





La verità sulla “Spremitura a Freddo”

Questa dicitura non è solo marketing. Indica che l'estrazione avviene a temperature controllate, inferiori ai 27°C.

Perché è importante? Mantenere bassa la temperatura è l'unico modo per preservare intatti gli aromi e le proprietà nutrizionali dell'oliva.



Olfatto: Il primo contatto

Avvicinando il naso, un olio di qualità deve “parlare”. Cerca note vegetali fresche e vive.

Erba fresca

Carciofo

Pomodoro

Mandorla

Gusto: La prova della qualità

Fruttato

Il sapore dell'oliva



Amaro

Segnale di salute/polifenoli



Piccante

Segnale di freschezza/polifenoli



In bocca, l'olio extravergine deve presentare queste caratteristiche.

Amaro e Piccante non sono difetti.

Vista: Il mito del colore

Il colore può variare dal verde intenso al giallo dorato.
È influenzato dalla varietà delle olive e dal periodo di raccolta.



Il **colore** non determina da solo la qualità dell'olio.
Non giudicare l'olio solo dal suo aspetto.

La Carta d'Identità dell'Olio



Denominazione

Deve dire "Olio extra vergine di oliva".

Categoria

Deve riportare la frase "Olio di oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici".

Origine

Controllare la provenienza delle olive e della molitura (non solo il luogo di confezionamento!).



Attenzione alle parole che seducono

~~*Come vuole la tradizione*~~

~~*Selezione esclusiva*~~

~~*Olio dal sapore antico*~~

Alcune frasi suonano rassicuranti
ma **non** offrono garanzie tecniche.



La poesia affascina. L'etichetta informa.

Il Valore della Consapevolezza

Comprendere l'olio significa cambiare il modo in cui lo utilizziamo. Significa riconoscere il lavoro dietro ogni bottiglia.

”
**Un consumatore consapevole
è un consumatore libero.
Libero di scegliere.
Libero di dare valore alla qualità.**



Questo è solo il primo passo

Il Laboratorio Base è l'inizio.
Nei prossimi mesi verrà proposto
il **Corso Avanzato** per approfondire:

**Temi specifici
sulla filiera**



**Tecniche di
degustazione
avanzate**



**Abbinamenti
gastronomici**



Entra nel nostro spazio di condivisione

Non parliamo solo di olio. Unisciti al gruppo per confrontarti su:

- 🫒 Cultura del cibo
- 🫒 Filiera e territorio
- 🫒 Benessere consapevole
- 🫒 Prodotti selezionati ed esperienze



ENTRA NEL NOSTRO GRUPPO WHATSAPP E SCOPRIARAI TUTTO IL NOSTRO MONDO NON SOLO OLIO





Grazie per aver iniziato questo percorso

Partecipa alla web di conclusione o entra nel gruppo per continuare la conversazione.

Rosarina Sara Rocca

Ideatrice del Laboratorio sull'Olio