

CONOSCIAMO L'OLIO

*Il Viaggio dell'Oro Verde
dalla Terra all'Anima*

*“L'olio non è solo cibo:
è la carezza della
Terra che diventa vita.”*



Rosarina Sara Rocca —
Eccellenza Rocca Bio Italiana



Indice

1. Introduzione – Il Respiro della Terra
2. Capitolo 1 – Storia dell’Olio e delle Cultivar Calabresi
3. Capitolo 2 – Tecniche di Raccolta e Frangitura
4. Capitolo 3 – Benefici per Salute e Bellezza
5. Capitolo 4 – Degustazione e Abbinamenti
6. Capitolo 5 – Rituali Energetici e Simbolici
7. Capitolo 6 – Come Riconoscere un Olio di Qualità
8. Accordi di Terra e Luce
9. Conclusione – Il Dono della Terra

**A chi si nutre della luce della Terra
e trasforma ogni goccia in gratitudine**

Introduzione – Il Respiro della Terra

C'è una goccia che racchiude il respiro di un albero, il sole di una collina e la carezza del vento. È una goccia d'olio: semplice, pura, viva. Dentro di lei scorre la storia di generazioni, il canto delle mani che raccolgono, l'attesa silenziosa di chi sa che la Terra dona solo a chi la rispetta.

L'olio non è solo un alimento: è un ponte tra la materia e l'anima, tra il nutrimento e la gratitudine.

Ogni volta che ne versiamo una goccia, partecipiamo a un gesto antico quanto l'umanità – il gesto di onorare la Vita.

Benvenuto in questo viaggio.

Ti accompagnerò alla scoperta di ciò che rende l'olio

extravergine d'oliva bio un dono sacro della Terra: la sua storia, la sua forza, la sua luce interiore.

«Ogni goccia è un frammento di luce che scende dalla Terra al cuore.»

Capitolo I – Storia dell'Olio e delle Cultivar Calabresi



L'olio d'oliva nasce con la civiltà stessa. Gli antichi greci lo chiamavano "oro liquido", i romani lo offrivano agli dèi, e in Calabria gli ulivi erano piantati come figli: uno per ogni nascita, uno per ogni promessa. Le colline calabresi, baciata dal mare e protette dai monti, sono da millenni la culla di varietà uniche.

Ogni cultivar racconta un paesaggio, un dialetto, una mano contadina. Carolea – gentile e armoniosa, con note di mandorla e mela verde.

Ottobratica – corposa e fruttata, amata per la sua intensità. Tondina – rotonda e vellutata, perfetta per i palati delicati. Coratina – dal carattere deciso, ricca di polifenoli e di energia vitale.

L'olio calabrese è questo: una sinfonia di terre e anime, un patrimonio vivente che si rinnova a ogni raccolto.

Capitolo 2 – Tecniche di Raccolta e Frangitura

Il momento della raccolta è un rito. Si attende che l'oliva cambi colore, che il sole di ottobre la accarezzi e che l'albero parli con la sua saggezza antica.

Le olive vengono raccolte a mano o con pettini leggeri, per rispettare i frutti e non stressare la pianta.

Vengono poi portate al frantoio entro poche ore, dove la frangitura a freddo mantiene intatte le proprietà naturali.

Da qui nasce il vero olio extravergine bio: non industriale, ma custodito come un vino prezioso; non solo prodotto ma messaggio di vita sostenibile.

«La qualità nasce dal rispetto: del tempo, del frutto, della Terra.»



Capitolo 3 – Benefici per Salute e Bellezza

L'olio è un elisir naturale. Ricco di antiossidanti, vitamina E e polifenoli, sostiene il cuore,

la pelle e il sistema immunitario.

Ogni cucchiaino a crudo è un piccolo atto d'amore verso il corpo.

Per il benessere: aiuta a mantenere equilibrati i lipidi nel sangue, protegge dallo stress ossidativo

e favorisce una digestione armoniosa.

Per la bellezza: poche gocce su viso o capelli donano luminosità e morbidezza; massaggiato sul corpo rilassa e rigenera.

Nell'antichità era usato per consacrare e

lenire: simbolo di guarigione e purezza.

«Quando nutri il corpo con la Terra, l'anima risplende.»

«Nel gesto della degustazione, ogni goccia racconta il suo viaggio.»

Capitolo 4 – Degustazione e Abbinamenti

Degustare un olio è un'esperienza sensoriale: come il vino, anche l'olio parla a chi lo ascolta

Come degustare: versa un piccolo sorso in un bicchierino, scaldalo con la mano, annusa profondamente poi assapora lasciando che l'olio tocchi ogni parte del palato.

Note amare e piccanti sono indizio di ricchezza in polifenoli e quindi di qualità! Abbinamenti: pane integrale con Carolea; verdure crude con Ottobratica; formaggi stagionati con Coratina; pesce con Tondina; dolci con un fruttato leggero.

Capitolo 5 – Rituali Energetici e Simbolici

Fin dall'antichità l'olio è considerato sostanza sacra: segno di luce, benedizione e guarigione.

Usato per ungere, accendere lampade, purificare il corpo prima dei rituali.

Nel cammino evolutivo dell'anima, l'olio rappresenta l'energia che scorre fluida, la capacità di lasciar andare e fluire con la vita.

Rituale della Luce: accendi una piccola lampada con olio e porta l'attenzione su ciò che desideri illuminare in te.

Rituale dell'Abbondanza: con una goccia sul palmo, ringrazia la Terra per ciò che hai e apriti a ricevere il nuovo.

«L'olio non si limita a nutrire: benedice.»

Capitolo 6 – Come Riconoscere un Olio di Qualità

**Leggi l'etichetta: cerca la dicitura
"olio extravergine di oliva" e la
provenienza. Privilegia
tracciabilità, certificazioni e
produttori che comunicano il
raccolto.**

**Controlla la data di raccolta, non
solo la scadenza. Conserva la
bottiglia al riparo da luce
e calore. Annusa: un buon olio
profuma di erba, mandorla, carciofo
o pomodoro.**

**Assaggia: un leggero pizzicore in
gola e un retrogusto piacevolmente
amaro sono
segnali di vitalità e alto contenuto
in polifenoli. Ricorda: dietro ogni
bottiglia di qualità c'è
un volto, una storia, una mano.**

«Scegliere bene è un atto d'amore verso te stessa e verso il Pianeta.»

Il Dono della Terra

Ogni goccia d'olio è un piccolo miracolo. È la voce della Terra
che invita alla gratitudine.

È un gesto quotidiano che diventa rituale di consapevolezza,
una connessione tra
nutrimento, spirito e rispetto



Con gratitudine,



Sara Rocca



Scopri i nostri oli su www.roccabio.eu



**Questo eBook è un dono di conoscenza e
amore per la Terra, condividilo con chi sente**



il



richiamo dell'Olio e della Luce.

 Come acquistare i nostri oli e prodotti
RoccaBio

Puoi scoprire e acquistare tutti i nostri oli e
specialità naturali su:




 www.roccabio.eu

Per informazioni, ordini personalizzati o collaborazioni:

 **3381217417**

Ogni acquisto sostiene la Terra, i piccoli produttori e il sogno di un'Italia
più autentica e consapevole.

Tutti i nostri oli – dal Classico RoccaBio alle
pregiate Monovarietà Calabresi – sono

-  100% biologici,
-  ottenuti esclusivamente da spremitura a
freddo,
-  e prodotti con amore e rispetto per la
Terra.



🌿 Una questione di radici e rispetto 🌿

Il Sud ti entra dentro.
Può affascinare chiunque.
Puoi nascere altrove, trasferirti e scegliere di promuoverlo con passione.

Ma chi ci è nato, e poi ha dovuto o voluto vivere altrove,
lo porta nel sangue, negli occhi, nel cuore.

C'è una differenza sottile, ma profonda.
Chi ha le radici lì conosce ogni angolo, ogni profumo,
ogni sacrificio che sta dietro a un prodotto locale,
a una tradizione mantenuta viva con amore.

Quando promuovo la mia terra, lo faccio con verità.
Perché so cosa vuol dire essere lontani,
so cosa significa riconoscere un sapore e sentirne l'emozione.

E quando affianco alle eccellenze calabresi anche quelle di altre regioni italiane,
non è per moda.

È per rispetto.

Perché chi nasce in un luogo pieno di autenticità
sa riconoscere il valore del lavoro, del sudore, del sacrificio ovunque esso sia.

Promuovere la propria terra è un atto d'amore.
Promuovere l'Italia è una responsabilità.

Ogni prodotto che scelgo ha una storia, un volto, una verità.

E chi ha vissuto la distanza dalla propria terra
sa riconoscere quel valore più di chiunque altro.

Non è solo promozione.

È rispetto.

È identità.

È amore. ❤️ Rosarina Sara Rocca



