

L'OLIO

- L'olio extravergine di oliva (evo) è consigliato quotidianamente in una dieta di stile mediterraneo, facendo attenzione alle quantità.
- Esistono anche altri oli altrettanto di qualità ricavati da semi oleosi, da scegliere sempre spremuti a freddo e in bottiglie di vetro scuro: olio di semi di zucca, canapa, girasole, o altri.
- Per una maggiore varietà e per unirne le proprietà è possibile creare dei mix di oli, mescolandoli assieme a freddo e utilizzandoli poi su verdura e altre pietanze.
- L'olio evo è consigliato anche per le cotture: sia per prodotti da forno dolci o salati (pane, focacce, dolci) che per cotture in padella o frittiture occasionali. Questo infatti possiede un punto di fumo di circa 180° C.
- Per le cotture è possibile l'uso anche dell'olio di semi di sesamo, che ha un punto di fumo simile, oppure di quello di arachidi (leggermente più basso) o di semi di girasole (leggermente più alto). In tutti i casi gli oli vanno scelti non raffinati.
- L'olio evo si può utilizzare anche con altri ingredienti per realizzare salse o creme, come ad esempio la salsa verde.

