



CONDIMENTI

Rientrano nella categoria dei condimenti sia gli oli che i grassi. In genere i grassi sono di origine animale, mentre gli oli sono di origine vegetale.

Sono **essenziali per l'organismo, in quanto trasportano alcune vitamine liposolubili e apportano acidi grassi essenziali, sostanze nutritive che l'organismo non è in grado di sintetizzare**. Rendono gradevoli i cibi e conferiscono senso di sazietà.

I grassi introdotti con la dieta possono essere visibili (condimenti) e invisibili (contenuti negli alimenti, quali carne, uova, pesce, formaggi, frutta secca).

Sono i nutrienti a più elevato contenuto calorico (9 kcal per grammo), pertanto se ne raccomanda un uso moderato oltre che una scelta attenta.

Il consumo giornaliero dovrebbe privilegiare i grassi di origine vegetale, primo fra tutto l'olio d'oliva, a scapito dei grassi animali, ricchi in acidi grassi saturi e colesterolo.

Occorre fare molta attenzione: una porzione di grassi da condimento è costituita da 10 grammi di olio (un cucchiaino da tavola), di burro o margarina.

OLIO D'OLIVA

L'olio di oliva extra vergine è un alimento di origine vegetale ottenuto dalla spremitura delle olive.

La produzione prevede le seguenti operazioni: le olive vengono raccolte, lavate, frantumate e ridotte in poltiglia che, dopo mescolamento, viene sottoposta a pressatura.

E' questo un procedimento puramente meccanico, che con l'uso della pressione permette di estrarre dal frutto dell'olivo una miscela di olio, acqua e piccole particelle colloidali.

Questa miscela viene successivamente centrifugata per separare le fasi; quella oleosa, più leggera, dopo un periodo di decantazione viene filtrata e come tale costituisce l'olio extra vergine di oliva, pronto per la nostra alimentazione.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per l'OLIO è di **10g**.



BURRO

Il burro non è altro che la materia grassa ricavata con operazioni solo meccaniche dal latte di mucca.

La burrificazione avviene nelle "zangole" dove la crema di latte, ovvero il grasso del latte ottenuto per affioramento, viene sbattuta contro le pareti per 40-50 minuti.

Si ottiene in tal modo una massa solida di grasso, agglomerato in grani, ed una fase liquida che è una soluzione di sali e sostanze proteiche solubili.

La massa grassa viene lavata, compressa, modellata e confezionata. Il colore del burro è bianco-giallognolo e dipende dall'alimentazione dell'animale.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per il BURRO è di **10g**.

CURIOSITA' - STORIA

L'olivicoltura si è diffusa in modo quasi esclusivo nei paesi del Mediterraneo. La selezione dei frutti più idonei avvenne ad opera degli uomini del neolitico e si presume che, ancora oggi, siano le stesse cultivar ad essere utilizzate.

Prodotto di antiche origini, anche sul burro, come per il formaggio, si parla di epoche e origini diverse tramandate da remote leggende. Si tramanda che l'invenzione del burro sia avvenuta in regioni settentrionali soprattutto perché per ottenere la burrificazione è necessaria una temperatura di circa 15°C che è facilmente raggiungibile in regioni meno calde.