

## Extravergine - La buona vita, il gusto per la salute e la bellezza



EXTRAVERGINE - LA BUONA VITA, il gusto per la salute e la bellezza è il titolo di un bel libro, fresco di stampa, pubblicato da Codicermes Editore Bologna, a cura di Daniela Utili. Un libro dedicato a un personaggio del mondo dell'olivicoltura, Antonio Ricci, persona gentile, squisita; giornalista stimato e conosciuto, da poco scomparso, ritenuto uno dei promotori del libro, alla sua prima edizione, nonché coautore di uno degli otto capitoli che compongono il libro. Con lui altri sei autori: Barbara Alfei, l'anima della Rassegna Nazionale degli oli monovarietali e del grande concorso nazionale di potatura a vaso polifonico; Giovanni Larker, chimico, docente in varie facoltà di Agraria, da Udine a Bologna, Firenze; Giuseppe Caramia, medico e scienziato della nutrizione, presidente della società internazionale "Olio di oliva e salute"; Stefano Cerni, esperto di analisi sensoriale, enogastronomo, capo panel Coi; Lorenzo Cerretani, oleologo, ricercatore, autore di numerose pubblicazioni scientifiche riferite all'olio; Daniela Utili, naturopata, giornalista, esperta in nutrizione e

ambiente. Un libro da leggere per le possibilità che dà di scoprire un mondo, quello dell'olivo e del suo olio, in un momento in cui c'è voglia di avere dalla cultura - espressa, nel corso dei millenni, da questa coltivazione - gli insegnamenti per capire il presente e programmare il futuro. Si pensi ai temi di grande attualità come l'ambiente; la sana e corretta alimentazione; la qualità legata all'origine, il territorio; la diversità degli oli e il valore della biodiversità, quella olivicola in particolare. In un momento in cui l'olivo, pur continuando a segnare quel mare di olio che è il Mediterraneo, si va, da qualche decennio diffondendo in ogni angolo del pianeta in quella parte ristretta tra il 30 e 45° parallelo a Nord e a Sud dell'equatore. Il libro raccoglie tutta la ricchezza di un patrimonio culturale e lo mette a disposizione del lettore. Dalla storia dell'olivo e dell'olio, e i suoi percorsi nel corso dei millenni, agli effetti positivi dell'olio evo sulla salute, in particolare la sua capacità di rallentare l'invecchiamento di chi ne fa un corretto uso all'insegna della continuità. Ben otto capitoli, sviluppati da soli e, anche, insieme, dagli esperti prima citati, con la capacità che essi hanno di entrare nel merito dei processi di cura dell'olivo, raccolta delle olive, estrazione e conservazione dell'olio, avendo ben presenti i requisiti che il prodotto deve avere per esprimere tutti i suoi caratteri di qualità, soprattutto quelli legati alla prevenzione e alla cura delle malattie. Caratteri che sono possibili da scoprire mediante l'analisi sensoriale, la classificazione e definizione delle tipologie, l'ampio spettro di utilizzo, non solo in cucina e a tavola, ma anche nella cura del corpo e della bellezza, senza trascurare i consigli utili per il consumatore e per chi, quale tramite tra produttore e consumatore, può dare un grosso contributo alla cultura dell'olio, fondamentale per una sua promozione e valorizzazione. Non manca l'angolo delle ricette, dell'importanza dell'olio evo per la frittura, il riferimento alla Dieta Mediterranea e al suo scopritore e primo divulgatore, Ansel Keys. A chiusura del libro, un elenco di produttori di qualità con le loro aziende,



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

a dimostrazione di un impegno di questi piccoli ma importanti produttori, che ha, nel rispetto del territorio e dei suoi elementi più distintivi, quali la storia, la cultura, l'ambiente, il paesaggio, la tradizione, il suo elemento propositivo. Un libro di grande attualità, importante per le fortune dell'olio extravergine di cui il consumatore moderno avrà sempre più bisogno per orientarsi nelle scelte, riconoscere la qualità e la diversità, vivere un rapporto con l'origine, in particolare con gli olivicoltori, i principali protagonisti di un bene così prezioso, qual è l'olio. Olivicoltori che, per continuare e far vivere, a noi e al mondo, la straordinaria avventura dell'olivo e del suo olio nella sua espressione alta di coltura e di cultura, hanno bisogno non solo di politiche e programmi lungimiranti, ma anche di attenzione e solidarietà e, sempre più, di esprimere la cultura dell'olivo e del'olio .

### **Pasquale Di Lena**

presidente onorario Associazione nazionale Città dell'Oio

[pasqualedilena@gmail.com](mailto:pasqualedilena@gmail.com)

Extravergine - la buona vita, editore Codicermes ([codicermes@gmail.com](mailto:codicermes@gmail.com)) Bologna, prezzo di copertina € 25