

## Olio, pasta, pomodoro tra le dieci eccellenze biologiche della tradizione italiana

L'uomo e la **terra**. Un legame stretto, indissolubile, fatto di passioni forti e di reciproche **promesse**. Il **biologico**, oggi, rinnova e consolida l'antico patto tra essere umano e natura attraverso un modello di agricoltura e allevamento **sostenibile**, capace di mantenere la produttività dei sistemi rurali e, contemporaneamente, di salvaguardare l'ambiente e le risorse naturali. Il produttore biologico si fa custode del **territorio** e della **biodiversità**, traghettando nel tempo i prodotti tipici locali attraverso un lavoro attento di conoscenza, conservazione e, in certi casi, di vero e proprio recupero dal passato. Il cibo buono diventa così **cultura**, la nostra. Al tempo stesso anche il consumatore diventa parte attiva di questa tendenza. La crescita dei **farmer market**, dei gruppi di acquisto solidale e della **spesa a km zero** testimonia la sensibilità a un consumo alimentare (e non solo) consapevole e responsabile, l'interesse per le peculiarità del territorio e il rispetto della stagionalità. Un tipo di scelta e di curiosità che sempre più spesso condiziona anche le scelte in tema di **turismo**: l'esplorazione di nuovi luoghi si lega indissolubilmente con la scoperta di **nuovi sapori** e profumi, patrimoni locali che entrano così a far parte anche dei nostri ricordi. Prodotti di alta qualità e dalle proprietà organolettiche uniche che hanno reso famosa la **tradizione culinaria** italiana nel mondo. [Ecco i 10 cibi biologici che fanno grande la tradizione italiana:](#)

**Olio extravergine di oliva.** Il più prezioso tra gli oli, conosciuto e imitato in tutto il mondo, è ottenuto attraverso la sola pressione delle olive e senza l'aggiunta di additivi chimici. Ha con un grado di acidità inferiore all'1% e contiene naturalmente buone quantità di acido grasso linoleico, **polifenoli** e beta carotene oltre alle **vitamine** E, A, K e D, da cui le sue proprietà antiossidanti e protettive per l'organismo.

Il territorio italiano è ricco di varietà di olive, le **cultivar**, che danno origine a extravergine tra loro profondamente diversi. Tra le zone più vocate alla coltivazione dell'ulivo, l'area del **Lago di Garda**, con le tre sottozone della sua DOP, Garda Bresciano, Garda Trentino e Garda Orientale. Ma anche la **Liguria**, con la varietà Taggiasca che è alla base della DOP Riviera Ligure, e la **Toscana**, unica IGP italiana per l'extravergine, con le sue diverse cultivar diffuse dalla costa fino ai monti dell'Amiata. Dal sud, poi, le cultivar dal carattere più deciso: dalla **Puglia** la DOP Terra di Bari, dalla **Calabria** tre DOP e dalla **Sicilia** ben sei DOP.

**Pasta.** Regina della cucina italiana, insieme alla pizza, è un alimento semplice per composizione, a patto che rispetti determinati parametri. In commercio se ne trovano diversi tipi, quella fresca, quella all'uovo, quella ripiena, quelle con ingredienti speciali e, addirittura, quelle dietetiche che rispondono a particolari esigenze nutrizionali, ad esempio l'intolleranza al glutine. La più conosciuta di tutte, e la più esportata, è indubbiamente la **pasta di semola di grano duro**. Per legge questo tipo di pasta si ottiene dalla trafilazione, laminazione ed essiccamento di un impasto preparato solo con semola di grano duro e acqua, con umidità massima del 12,5% e almeno il **10,5% di proteine**. Nella versione integrale si usa semola



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

integrale di grano duro, l'umidità massima è sempre del 12,5%, mentre le proteine devono essere almeno l'11,50%.

LEGGI [QUI](#) L'ARTICOLO COMPLETO

FONTE: IO DONNA