



L'Olio extravergine di oliva e biologico "Columella"



FORMATI

Lattina da 3 lt

Azienda Agricola Columella tel. cell. 338.26 73 289 o 3938374351
e-mail: aziendagricolacolumella@gmail.com
<https://www.aziendaagricolacolumella.it>

Lattina da 5 lt
Bottiglia da mezzo lt

SERVIZI

E' possibile richiedere la spedizione dell'olio Columella a domicilio

E' possibile richiedere l'organizzazione di un piccolo corso di educazione all'assaggio.



L'Olio extravergine di oliva e biologico "Columella"



In Puglia è custodito un tesoro antico come la storia di questa terra, una distesa che si perde a vista d'occhio di ulivi plurisecolari, molti dei quali millenari, **sculture viventi** che rivestono le pendici delle colline e la pianura fino a raggiungere il mare, occupando una delle più antiche e vaste aree ad ulivo del Bacino del Mediterraneo, simbolo della "Mediterraneità".

Boschi di ulivi che regalano la sensazione di poter andare indietro nel tempo, di immergersi in un paesaggio eterno, rimasto intatto nei secoli. Questo è il paesaggio storico di questa terra, lo stesso che ha accompagnato i Normanni e gli Aragonesi, gli Angioini e gli Spagnoli, i Borboni e i Piemontesi. L'acquisto di olio proveniente da questa porzione di Puglia contribuisce a mantenere questo paesaggio e questi alberi monumentali.

L'olio Columella è prodotto dagli uliveti secolari e millenari della varietà *Ogliarola Salentina*, nell'azienda agricola Columella. Ottenuto semplicemente spremendo le olive ...come un succo di

Azienda Agricola Columella tel. cell. 338.26 73 289 o 3938374351
e-mail: aziendagricolacolumella@gmail.com
<https://www.aziendaagricolacolumella.it>

frutta...ideale per impreziosire ogni ricetta. Rappresenta un autentico oro liquido sia perché prodotto con metodi di **agricoltura biologica, senza alcun impiego di prodotti chimici di sintesi**, sia per i molteplici benefici che esso – in quanto olio di oliva extravergine biologico - regala alla nostra **salute**.

Gli oliveti di questa azienda agricola, in particolare, sono condotti anche avendo cura di mantenere elevato il loro valore naturale, qui sono infatti stati realizzati progetti di cooperazione internazionale sperimentali finalizzati ad **incrementare la biodiversità** animale e vegetale degli uliveti, con azioni di rinaturalizzazione che creano ed ampliano habitat naturali che accompagnano quello agrario dell'uliveto. Ciò avviene attraverso la piantagione di siepi della macchia mediterranea lungo i muretti a secco, il mantenimento di macchia mediterranea spontanea lungo in alcune aree, ed il mantenimento dell'inerbimento controllato. Per questo motivo gli oliveti dove si produce l'Olio Columella sono anche **un modello** per la **tutela della bellezza del paesaggio agrario e della biodiversità**.

Il sapore dell'olio Columella, fruttato e delicato lo rende ottimo per qualunque ricetta, di pasta di carne o pesce; risulta inoltre particolarmente esaltato crudo sull'insalata, sulla verdura cotta, sui legumi, sul pane unito al pomodoro (ad esempio il pomodoro Regina di Torre Canne – presidio slow food).

CARATTERISTICHE DEL NOSTRO OLIO COLUMELLA

- è un olio **biologico**, quindi senza tracce di residui chimici;
- è **extravergine**, cioè a bassissima acidità;
- è un **succo di frutta**, è cioè prodotto solo per spremitura delle olive. Ciò significa che non è ottenuto dalla "raffinazione" in industrie chimiche, come avviene invece per olii di oliva di scarsa qualità, che con processi chimici sono sottoposti ad aggiustamento di colore, odore, acidità ecc.;
- sa di **fruttato**, ciò è dovuto oltre che alla varietà dell'olivo anche ad una scelta precisa del momento della raccolta;
- viene **franto entro le 12/24 ore** dalla raccolta per mantenere integra la qualità ed il sapore, infatti la frangitura a breve distanza di tempo dalla raccolta, abbattendo i tempi di attesa per la macinatura, previene qualunque processo di fermentazione/deterioramento;

CARATTERISTICHE DELL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

- l'olio extravergine di oliva è uno degli ingredienti fondamentali della **dieta mediterranea, patrimonio mondiale dell'Unesco dal 2010**
- a differenza dei grassi animali che determinano un aumento del colesterolo nel sangue, l'olio extravergine di oliva svolge un'azione protettiva **favorendo l'aumento del colesterolo buono (HDL)** rispetto a quello cattivo (LDL);

- l'olio extravergine, a differenza di quello raffinato, è ricco di **polifenoli** che sono molecole antiossidanti che **ritardano l'invecchiamento** in quanto contrastano/eliminano i radicali liberi che attaccano le cellule; i polifenoli sollecitano anche le cellule cerebrali migliorando la memoria e l'apprendimento; e aumentano le nostre difese immunitarie. Studi recenti hanno dimostrato che concorrono a ridurre il rischio di tumore al seno, del colon, gastrico e delle ovaie. I polifenoli concorrono ad abbassare il colesterolo cattivo (LDL) nel sangue, rendendolo più fluido e prevenendo così ostruzioni alle arterie, concorrono così a prevenire malattie cardio-circolatorie;
- "Presenza di polifenoli = azione antiossidante" non è automatica. Diverse piante sintetizzano varie molecole che appartengono alla famiglia dei polifenoli. Sappiamo però che la **biodisponibilità** di queste sostanze è influenzata da diversi fattori, come la struttura delle molecole e le interazioni con altri composti presenti nel cibo. Nel caso dei polifenoli dell'olio extravergine è stato dimostrato che vengono assorbiti subito dopo la digestione per poi arrivare nel flusso sanguigno ed essere trasportati ai vari tessuti. Questo risulta confermato anche dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA);
- nell'olio extravergine di oliva è contenuta anche la molecola **oleocantale**, quella che dà la sensazione di pizzichìo alla gola. Numerosi studi dimostrano che questa sostanza ha la capacità di svolgere un'azione **antitumorale, antidolorifica, antinfiammatoria, e di innescare meccanismi neuroprotettivi contro l'Alzheimer.**

CURIOSITA' – La Dieta Mediterranea e l'olio quale suo importante ingrediente

Dieta Mediterranea, è stata riconosciuta nel 2010 "Patrimonio culturale immateriale dell'Unesco". Tale riconoscimento accoglieva la candidatura transnazionale di **Italia, Spagna, Grecia e Marocco**, nel 2013 è stato esteso anche a **Cipro, Croazia e Portogallo**.

Le caratteristiche della dieta mediterranea sono basate sulla una predominanza di prodotti vegetali e scarsità di prodotti di origine animale nella dieta, dove l'olio di oliva è la principale fonte di grassi, ed è associata ad uno stile di vita fisicamente attivo e frugale.

In particolare riguardo l'olio di oliva, si è anche notato che l'assunzione di acidi grassi monoinsaturi (tipicamente l'acido oleico) in esso presenti è correlata ad una significativa **diminuzione di eventi e mortalità cardiovascolare, ictus e mortalità totale**. Probabilmente è significativo che la dieta mediterranea sia diffusa nelle aree che si affacciano sul mar Mediterraneo dove tradizionalmente vengono coltivati gli olivi.

Nello specifico la dieta mediterranea si compone di: abbondanti alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, ortaggi, pane e cereali, soprattutto integrali, patate, fagioli e altri legumi, noci, semi), freschi, al naturale, di stagione; frutta fresca come dessert giornaliero, dolci contenenti zuccheri raffinati o miele poche volte la settimana; olio di oliva come principale fonte di grassi; latticini (principalmente formaggi e yogurt) consumati giornalmente in modesta-moderata quantità; pesce e pollame consumato in quantità abbastanza bassa; da zero a quattro uova la settimana; carni rosse in minime quantità e vino consumato in quantità modesta-moderata, generalmente durante il pasto. Questa dieta ha un contenuto basso in grassi saturi (inferiore al 7-8%), ed un contenuto totale di grassi da meno del 25% a meno del 35% a seconda delle zone. In passato il contenuto calorico della dieta mediterranea non superava le 2500 Kcal per l'uomo e le 2000

Azienda Agricola Columella tel. cell. 338.26 73 289 o 3938374351

e-mail: aziendagricolacolumella@gmail.com

<https://www.aziendaagricolacolumella.it>

Kcal per la donna, comunque l'introito calorico non andava oltre il consumo metabolico con l'attività fisica. In sostanza si trattava della dieta di una popolazione rurale, povera e frugale.

La dieta mediterranea ha nel tempo ricevuto il sostegno anche della **FAO** e dell'**OMS** in quanto aiuta a prevenire le malattie cardio- cerebro-vascolari ed è considerata un vero e proprio **stile di vita** che include conoscenze e tradizioni concernenti la coltivazione, la raccolta, la pesca, l'allevamento, la conservazione, la cucina. La dieta mediterranea è vista anche come associata ad un modello sostenibile di agricoltura, utile per affrontare concretamente i prossimi anni, rispondendo alle sfide degli obiettivi di **sviluppo sostenibile** dell'**Agenda ONU 2030** e della nuova **strategia Farm to Fork Europea** tesi alla riduzione degli impatti ambientali del settore agroalimentare.

Refs.

- 2015, *Molecular & Cellular Oncology Volume 2 - Issue 4 "Oleocanthal rapidly and selectively induces cancer cell death via lysosomal membrane permeabilization"* - Onica LeGendre, Paul AS Breslin & David A Foster

- 2013, *ACS Chem. Neuroscience, 2013, 973–982, February 15 "Olive-Oil-Derived Oleocanthal Enhances β -Amyloid Clearance as a Potential Neuroprotective Mechanism against Alzheimer's Disease: In Vitro and in Vivo Studies"* - Alaa H. Abuznait, Hisham Qosa, Belnaser A. Busnena, Khalid A. El Sayed, Amal Kaddoumi

- <http://www.unesco.it/it/Patrimoniolmmateriale/Detail/384>

- 2020, *Mediterranean diet intervention in overweight and obese subjects lowers plasma cholesterol and causes changes in the gut microbiome and metabolome independently of energy intake.* Meslier V, Laiola M, Roager HM, De Filippis F, Roume H, Quinquis B, Giacco R, Mennella I, Ferracane R, Pons N, Pasolli E, Rivellese A, Dragsted LO, Vitaglione P, Ehrlich SD, Ercolini D. *Gut.* 2020 Jul; 69(7):1258-1268. doi: 10.1136/gutjnl-2019-320438. Epub 2020 Feb 19.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32075887>