



Associazione Interregionale Produttori Olivicoli

## ***GRASSI ANIMALI O VEGETALI ?***

I grassi industriali sono, da una parte, il burro e i grassi animali e, dall'altra, gli oli vegetali (d'oliva, di girasole, di sesamo, di mais, etc.).

La scelta fra queste due categorie di grassi è relativamente semplice perché igienisti e nutrizionisti sono d'accordo sul valore superiore dei grassi vegetali.

Infatti, quelli di origine animale (lardo, strutto, burro, panna, carne, insaccati, etc.) portano a un maggior aumento di colesterolo essendo più ricchi di grassi saturi (termine chimico che ne indica la particolare formula) e richiedono un maggior sforzo digestivo.

Possiamo inoltre affermare che nelle parti grasse degli animali avviene la maggior concentrazione di residui tossici, di scorie metaboliche, di pesticidi e microbi.

Si può dunque veramente parlare di carni morte e tossiche.

### ***il problema degli oli***

Il loro aroma è penetrante, la loro oleosità modifica l'aspetto dei piatti e il loro sapore si rivela quando sono un po' rosolati.

Tuttavia, gli oli vegetali, che si consumano senza timore (perché non contengono colesterolo), hanno subito i seguenti trattamenti:

- depurazione per passaggio sotto una pressione di vapore acqueo;
- asportazione della mucillagine;
- lavaggio e asciugatura;
- decolorazione chimica a ricolorazione;
- deodorazione (3 o 4 ore a 180°);
- idrogenazione (margarina).



**Associazione Interregionale Produttori Olivicoli**

Queste lavorazioni forniscono un prodotto dall'aspetto e dal sapore costanti e dalla lunga conservazione.

Ora, che cosa cerchiamo per l'uomo d'oggi?

Materie grasse prive di colesterolo e ricche di vitamine.

Gli oli vegetali sarebbero i più adatti ma, visti i trattamenti e le molteplici trasformazioni cui sono sottoposti, non sembrano più tanto adatti per combattere l'arteriosclerosi. *Una volta di più, ci troviamo di fronte a prodotti inerti, privati delle loro proprietà naturali.*

Bisogna dunque accertarsi che i trattamenti siano ridotti al minimo (semplice pressione a freddo o a temperatura moderata) e accertare che l'olio abbia un odore più forte, un colore più pronunciato, che abbia un pó di sedimento, che si conservi indefinitamente e...che costi un po' di più.

Tutte caratteristiche (o qualità, se le si vuole considerare così) che caratterizzano l'olio d'oliva di prima scelta.

### ***l'olio d'oliva***

È l'olio il più digeribile, più naturale, più resistente alla cottura e meno grasso.

Anzi, due grassi insaturi che compongono l'olio d'oliva (l'acido linoleico e l'acido linolenico) combattono le incrostazioni di colesterolo nelle arterie.

L'olio d'oliva contiene inoltre tre importanti vitamine (A, D, E) e è ottimo consumato crudo.

Va precisato che esistono in commercio diversi oli d'oliva e che, quindi, bisogna stare attenti a ciò che si compra. Notevole, infatti, è la differenza fra l'olio d'oliva "vergine", che si ottiene con la sola spremitura delle olive, e gli altri, che sono frutto di miscele e sono sottoposti a trattamenti fisico-chimici.



**Associazione Interregionale Produttori Olivicoli**

Inutile precisare che i migliori sono i primi. La legge italiana li classifica con precisione e, quindi, bisogna imparare a leggere le etichette:

- *olio extravergine d'oliva*: è ottenuto dalla spremitura meccanica delle olive, dal loro lavaggio, sedimentazione e filtrazione. Grado di acidità inferiore all'1%;
- *olio vergine d'oliva*: come i precedenti, ma il grado di acidità può raggiungere il 4%;
- *olio d'oliva*: si ricava dalla miscela di olio d'oliva rettificato (la cui acidità è stata abbassata con procedimenti fisici) con oli d'oliva vergini. Grado di acidità inferiore al 2%;
- *olio di sansa d'oliva*: si ricava dalla miscela del residuo di spremitura (sansa) con oli di oliva vergini. Grado di acidità inferiore al 3%.

### ***gli oli di semi***

In questa categoria rientrano gli oli ottenuti dai semi di varie piante: arachidi, mais, girasole, soia, cotone. Il loro basso prezzo e le massicce campagne di pubblicità ne hanno dilatato l'uso, ma va detto che la loro qualità è decisamente inferiore a quella dell'olio d'oliva, soprattutto se si tratta di prodotti industriali, sottoposti a vari procedimenti di deodorazione, decolorazione, correzione dell'acidità: è inoltre consentito l'impiego di conservanti.

L'olio che si ottiene da questa complessa lavorazione è dunque un prodotto sofisticato, contenente acidi grassi saturi, scarsamente digeribili e poco adatto alla frittura. In realtà, l'olio migliore, l'olio più naturale (quando lo è), è quello d'oliva.

### ***la margarina***

Si tratta di una miscela di grassi saturi e insaturi che possono essere di origine vegetale, animale oppure prodotti artificialmente per idrogenazione dei grassi.



**Associazione Interregionale Produttori Olivicoli**

Le margarine in commercio sono, per lo più, ricavate da miscele di oli di girasole, di mais, di granturco, di palma, di vinaccioli dell'uva e, inoltre, anche di grasso di manzo, strutto e olio di balena.

La funzione delle margarine è sostitutiva del burro, rispetto al quale hanno il vantaggio di costare meno e di conservarsi più a lungo.

Si tratta però di un prodotto sintetico, di scarsa digeribilità.

Si consigliano, per quanto volessero utilizzare tale prodotto, le margarine vegetali ricavate da un unico tipo di seme.

### ***il burro***

Il burro fresco, consumato moderatamente (come dovrebbe essere per ogni alimento) è, per molti versi, simile alla margarina.

Tuttavia, quest'ultima è sovente indigesta e provoca alcune intolleranze, in rapporto alle alterazioni di raffinamento degli oli grezzi e all'aggiunta di grassi animali.

Il burro contiene colesterolo, che è in stretto rapporto con l'arteriosclerosi, patologia sempre più frequente nell'odierno contesto sociale.

E' fondamentale, quindi, evitare di far rosolare il burro.

In quanto, poi, agli altri grassi utilizzati per le frittiture (strutto, in particolare) va sottolineato che sono, in genere, nocivi al fegato.

La bistecca con patate fritte è un piatto di difficile digestione, pesante per gli organi preposti alla digestione.

### ***alcuni consigli***

Consumare meno sostanze grasse. Cucinare con pochi grassi; mettere nelle pietanze la quantità di grassi necessaria a rendere il sapore allettante.



**Associazione Interregionale Produttori Olivicoli**

Il burro va consumato, preferibilmente, crudo, spalmato sul pane o semplicemente depositato sugli alimenti caldi. In tali condizioni ha effetti anche benefici.

Le margarine vegetali, non idrogenate (cioè non saturate: termine che è opportuno decifriate consultando l'etichetta) sono accettabili tanto crude che cotte.

Tuttavia, l'olio di oliva e gli oli di semi non raffinati, rimangono ancora la migliore fonte di lipidi.

Non bisogna mai far bruciare il burro o gli altri grassi: un tale procedimento li renderebbe fortemente nocivi.

### ***in conclusione***

Le sostanze grasse industriali sono molto concentrate e sono spovviste, quasi tutte, della parte proteica che avevano originariamente. Sono, pertanto, alimenti squilibrati che non vanno assimilati spesso; andrebbero, infatti, alternati (specie negli anziani) con periodi di astinenza.

Il burro e l'olio d'oliva vergine (di buona qualità), utilizzati alternativamente risultano più adatti in una alimentazione equilibrata. Ci sarebbe anche l'olio di noci che, peraltro, è molto difficile da trovare.

Entrambi, possono essere alternati con l'olio di girasole che diventa quasi obbligatorio nel caso di persone che abbiano un elevato tasso di colesterolo.

Non bisogna, infatti, dimenticare che l'organismo umano ha la possibilità di produrre (ad eccezione di alcuni tipi di grassi quale l'acido linoleico) lipidi partendo dai glucidi (zuccheri) e dai protidi (aminoacidi).

È comunque augurabile che una parte (se non la quasi totalità) dell'apporto lipidico provenga dai vegetali che lo contengono.



**Associazione Interregionale Produttori Olivicoli**

In conclusione, possiamo affermare che, in assenza di altri lipidi non separati dai loro elementi protettivi originali, alcune materie grasse (buro crudo, olio d'oliva vergine, olio di girasole) sono da considerarsi un corretto complemento in chi ha scelto di avere un'alimentazione vegetariana.