



Olive,

contro COLESTEROLO e DIABETE

Da loro si ricava l'olio extravergine, "oro" della dieta mediterranea, e racchiudono un prezioso quantitativo di grassi insaturi. Ecco come farne buon uso



Di **Patrizia Pellegrini**
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®
www.patriziapellegrini.com



Le olive, che spesso accompagniamo in tavola ad antipasti e aperitivi, sono una vera e propria miniera di acidi grassi monoinsaturi, quelli che hanno reso famoso l'olio extravergine d'oliva come protettore del sistema cardiovascolare contro i pericolosi accumuli di colesterolo cattivo. Anche le olive, quindi, hanno proprietà molto interessanti, e, se consumate in modo equilibrato (tenendo cioè conto delle loro ricche caratteristiche nutrizionali senza considerarle un "extra" nel menu), offrono benefici non indifferenti all'organismo.

Proprietà nutrizionali

Le olive rappresentano uno degli alimenti più ricchi di lipidi vegetali insaturi (in particolare, come detto, grassi monoinsaturi). Ne bastano 150 g per coprire le esigenze giornaliere di lipidi insaturi di un adulto.

Utili nelle ipercolesterolemie (abbassano il colesterolo cattivo) e nel diabe-

te (protettive nei confronti dei picchi glicemici), le olive sono un alimento antiossidante e antinfiammatorio, ricchissimo di polifenoli.

Con circa 120 kcal per 100 g, contengono vitamine (in particolare la E), proteine vegetali e sali minerali (fosforo, zolfo, ferro e rame). **Le olive verdi contengono un maggior quantitativo di vitamine E e K rispetto a quelle nere che, invece, contengono una maggiore quantità di polifenoli e grassi insaturi, e risultano più digeribili delle verdi.**

Blandamente lassative, le olive sono utili nelle insufficienze epatiche e colecistiche, in quanto favoriscono la secrezione dei sali biliari. Inoltre, stimolano i processi digestivi, per cui sono adatte in caso di inappetenza.

Acquisto e conservazione

Va considerato che le olive non si possono consumare al naturale, poiché appena colte hanno un sapore amaro che le rende immangiabili: per questo, quelle che si trovano

**PANEE OLIVE...
UNA MERENDA
EQUILIBRATA**

A colazione o a merenda, circa 10 g di olive di buona qualità e 50 g di pane integrale sono ottimi in tutti quei casi in cui ci sono alterate situazioni metaboliche legate alla glicemia e all'insulina, perché non causeranno picchi glicemici.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 filetti di orata
- 15 pomodorini ciliegia
- Una grossa manciata di olive nere denocciolate
- 2 spicchi d'aglio
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Un pizzico di peperoncino
- Origano



Tommaso Ruggieri
Chef

Filetti di orata con olive e pomodorini

1 Fate scaldare in una padella un filo d'olio extravergine e fate dorare l'aglio e il peperoncino. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà e privati dei semi e cuocete per qualche minuto, eliminando poi gli spicchi d'aglio.

2 Disponete nella padella i filetti di orata, aggiustando di sale. Aggiungete le olive. Coprite la pentola e fate cuocere a fuoco medio il pesce, finché non sarà cotto e dorato su entrambi i lati. Verso la fine della cottura, condite con origano.

3 Scaldate i piatti individuali. Impiattate disponendo un filetto di orata su ogni piatto e distribuendo equamente nei piatti il sughetto di pomodoro e olive. Servite subito in tavola.



Verdi o nere?

Molti pensano che le olive verdi e quelle nere appartengano a diverse varietà, ma invece la differenza dipende solo da quando vengono raccolte dall'olivo. Infatti, all'inizio della maturazione tutte le cultivar sono verdi, mentre alla fine della maturazione diventano violacee o nere, per una maggiore presenza di antociani.

in commercio vengono trattate preventivamente (deamarizzazione), e spesso conservate in salamoia. Premesso che la deamarizzazione compromette il contenuto vitaminico delle olive (in particolare per quanto riguarda quelle del gruppo B), meglio sceglierle al naturale o sott'olio, piuttosto che in salamoia, dove il contenuto di sodio è molto elevato: queste ultime, tra l'altro, sono sconsigliabili a chi soffre di ipertensione e problemi renali. Il liquido di conservazione deve essere sempre

limpido, senza tracce di muffa, e la superficie delle olive deve essere lucida. Una volta aperto il barattolo, si conserveranno in frigo, per un massimo di un mese (seguite comunque le indicazioni sulla confezione). Se le comprate sfuse, conservatele in un contenitore a chiusura ermetica (meglio se di vetro), in frigo, anche in questo caso per circa 1 mese. **Quando le prelevate dal contenitore, non usate le mani ma un cucchiaino pulito.**