

**Libri/ Olio e salute. Il benessere in una spremuta di olive**



L'olio è un alimento che da alcuni anni ha trovato il suo indiscusso imprimatur grazie alle sue proprietà nutrizionali e salutistiche. Certo l'olio d'oliva non fa miracoli ma è, indiscutibilmente, un alimento funzionale alla prevenzione di molte patologie se prodotto con criteri che ne mantengano intatte le qualità e ne esaltino le proprietà.

Far conoscere come si produca un olio di qualità e in che modo si possa distinguere ed impiegare l'olio per la propria salute e per la propria tavola è l'obiettivo di questo libro.

La qualità, il gusto, il profumo che cerchiamo in un olio del Garda piuttosto che nel giallo paglierino di una spremitura di olive liguri, o l'intenso colore dell'olio umbro per citare alcuni dei più famosi, deriva infatti dalla pianta, dal terreno, dall'ambiente, dal sistema culturale e poi dalla sapiente arte del maestro frantoiano.

Il libro, oltre ad insegnare a conoscere l'olio e ad indicarne le virtù salutistiche, non dimentica che con l'olio ci si può viziare...

L'autore, agronomo e giornalista, è al top tra gli esperti/divulgatori italiani in materia di olio d'oliva.

*Olio e salute. Il benessere in  
una spremuta di olive  
di Antonio Ricci  
120 pagine, euro 12,50  
Il Sole 24 Ore – Edagricole*