

# Le proprietà dell'olio d'oliva

L'olio di oliva si caratterizza per il suo sapore unico particolarmente gradito al palato. La sua digeribilità è elevatissima poiché stimola le secrezioni gastroenteriche predisponendo l'organismo ad una migliore digestione. Ha precise azioni locali protettive sulla mucosa che riveste la superficie interna dello stomaco e dell'intestino. Stimola il fegato a una maggior produzione di bile, stimola la cistifellea a riversare la bile nell'intestino, nel pancreas stimola la produzione di maggiori quantità di enzimi digestivi. E' capace di un'efficace azione protettiva sia contro la gastrite che contro l'ulcera gastrica. Può agire positivamente nelle malattie delle vie biliari: non intasa le arterie, perché contribuisce a ridurre l'eccesso di colesterolo nel sangue stimolando le secrezioni biliari; permette un più elevato assorbimento delle vitamine, in particolare della vitamina E; svolge sull'intestino un'azione lassativa. E' consigliato nell'alimentazione infantile per la sua tipica composizione che lo rende molto simile al grasso contenuto nel latte materno. Nella vecchiaia può essere d'aiuto nell'as-



# Assaggiamo l'olio

Agitiamolo dolcemente così da valutarne la fluidità. Versiamo un cucchiaino d'olio in un bicchierino.

Assaggiamolo in piccole quantità.

Scaldiamo il contenuto del bicchierino tenendolo tra le mani in modo che si esaltino gli aromi volatili.

Annusiamo l'olio più volte lentamente, a fondo, alla ricerca delle più lievi sensazioni. Aspiriamolo delicatamente, poi più intensamente in modo che si vaporizzi nel cavo orale e giunga a diretto contatto con le papille gustative.

Aspiriamolo di nuovo muovendo lentamente la lingua contro il palato, a labbra semi aperte in modo da valutare le sensazioni retroolfattive. Con calma espelliamolo, cercando di memorizzare tutte le sensazioni che abbiamo provato.



Per informazioni:  
[www.cannetosabino.it](http://www.cannetosabino.it)  
Tel:333 1387913  
[cannetosabino@virgilio.it](mailto:cannetosabino@virgilio.it)  
[procanneto@gmail.com](mailto:procanneto@gmail.com)



## Associazione Pro Canneto

Benvenuti a Canneto terra Sabina



Città di Fara in Sabina



Provincia di Rieti

