

Olive divine



Guardate questa foto, non vi mettono di buon umore facendovi sentire l'acquolina in bocca? La natura è stata fin troppo generosa con noi umani ingrati, questo frutto è davvero divino, la bontà delle olive è unica e in molti casi insuperabile.

Si accompagnano benissimo molti piatti, si possono fare salse, farcire e condire in diversi modi, si possono mettere sott'olio o in salamoia, offrono la possibilità di creare decine di ricette differenti dal gusto insuperabile, e sono solo delle olive.

Le proprietà delle olive

Le olive oltre ad essere buonissime, almeno a chi piace, sono anche ricche di proprietà nutrienti, ad esempio in buona

quantità la vitamina A, ma anche il calcio del quale può essere una fonte alimentare sicuramente interessante.

Queste proprietà le ritroviamo sia nelle olive, che nel "succo", in altre parole l'olio di oliva extra vergine, che per mantenere al meglio le sue proprietà dovrebbe essere spremuto a freddo.

Le olivette e l'olio, sono una buona fonte di elementi nutritivi e nel complesso molto utile, questo frutto è anche un potente antiossidante, grazie ai fitosteroli, vitamine liposolubili, clorofilla e polifenoli, queste proprietà rendono le olive davvero un buon supplemento contro l'invecchiamento cellulare in grado di contrastare anche malattie cardiovascolari grazie alla riduzione del colesterolo.

Il buono che fa bene

Hanno anche un potere particolare, riescono a stimolare l'appetito, e al tempo stesso favoriscono la digestione, non ci sono molti frutti in grado di offrire tanto, sono miracolose e pericolosamente buone ☐

Tuttavia è meglio non esagerare, sono buone così come l'olio, ma possono produrre qualche effetto sul peso se consumate in eccesso, quindi diciamo che, qualunque sia la forma, olivette o olio, occorre non superare certe quantità, anche se nel caso delle olivette può essere davvero dura resistere alla loro bontà, per cui il consiglio è di consumarle senza esagerare.