



## POURQUOI DU BIO ?

*La réponse est simple : parce que c'est bon et parce que cela fait du bien. L'huile d'olive extra vierge bio est extraite d'olives saines et vertes, récoltées dans le respect de la plante et surtout pressées rapidement. De plus, son traitement ne se fait que par des procédés mécaniques. Il ne faut pas sous-estimer l'importance de la certification bio : une huile biologique ne peut être produite que par extraction mécanique, à froid. Une huile d'olive extra vierge ne permet pas l'utilisation de solvants ! Pour obtenir la certification bio, il est essentiel de se conformer à la réglementation de l'Union européenne. En outre, l'exploitation doit se soumettre périodiquement à une série de contrôles effectués par le ministère de l'Agriculture, de la Souveraineté alimentaire et des Forêts.*



CAMPAGNE FINANCÉE  
AVEC L'AIDE  
DE L'UNION EUROPÉENNE



CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO  
**unaprol**

[www.eccebio.eu](http://www.eccebio.eu)

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



*Des extras  
ordinaires !*

**HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE  
ET OLIVES DE TABLE BIO.  
LA BONTÉ EST DANS LEUR NATURE.**



# HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE BIO. LE BON QUI FAVORISE LE BIEN-ÊTRE.

L'huile d'olive extra vierge n'est pas seulement un aliment, c'est aussi un formidable allié dans la prévention de nombreuses pathologies. Plusieurs études ont démontré de quelle manière la consommation quotidienne d'huile d'olive extra vierge peut aider à réduire la présence dans le sang du cholestérol LDL, c'est-à-dire le « mauvais cholestérol » et augmenter le pourcentage du cholestérol HDL, le « bon » cholestérol. Consommer de l'huile d'olive extra vierge biologique régulièrement, à table ou en dehors des repas, contribue à réduire la pression artérielle et à prévenir les maladies cardiaques. Mais cela ne s'arrête pas là : les polyphénols et la vitamine E présents dans l'huile d'olive extra vierge exercent une formidable action antioxydante, ce qui contribue à prévenir l'artériosclérose, en ralentissant le vieillissement des cellules et de la peau. En outre, des études récentes ont mis l'accent sur le bien-être des personnes qui suivent un régime riche en huile d'olive extra vierge et sur le fait qu'elles présentent des problèmes d'ostéoporose et de polyarthrite rhumatoïde inférieurs par rapport aux personnes qui en consomment peu.



## OLIVE SAINTE EN TERRE SAINTE.

Encourager l'agriculture biologique signifie adopter un modèle de production qui évite la surexploitation des ressources naturelles, telles que le sol, l'eau et l'air, et également investir dans un avenir respectueux de l'environnement. Le territoire de l'Europe méditerranéenne offre une grande variété de typologies oléicoles de très haute qualité, qui ont évolué au fil du temps et dans des contextes très différents en raison de conditions environnementales, climatiques et paysagères uniques. Un patrimoine d'une biodiversité extraordinaire à entretenir et à valoriser, auquel chaque territoire contribue en produisant différentes variétés d'olives (« cultivar »), caractérisées par des propriétés organoleptiques particulières. La production européenne d'olives est donc corrélée à des conditions uniques qui ont évolué au fil du temps, si bien qu'elle est aujourd'hui singulière et inimitable en termes de goût, de caractères nutritionnels et de santé.

# HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE BIO. SAVOIR QUEL GOÛT.

Dans une huile d'olive extra vierge, le goût amer et la sensation de piquant sont des indices de qualité et varient en fonction des cultivars à partir desquels l'huile est produite. Les arômes et le goût doivent transmettre une perception fruitée qui change en fonction du degré de maturation des olives, des cultivars utilisés et peut être intense, moyenne ou légère. Pour déguster correctement une huile d'olive extra vierge, il faut effectuer l'opération particulière dite de « stripage » qui, en faisant passer l'air entre les dents, transporte les arômes de l'huile dans la bouche, en la retenant pendant quelques secondes et en appréciant toutes les caractéristiques.

Les sensations organoleptiques peuvent être décrites comme suit :

**Fruitée** : indique la saveur « verte » du fruit parfaitement sain, frais et cueilli au point optimal de maturation.

**Amère** : c'est la saveur caractéristique de l'huile provenant d'olives vertes et saines.

**Piquante** : cette sensation intense est typique de l'huile fraîche et bien conservée.

**Harmonieuse** : c'est ce que l'on perçoit si l'on est en présence d'une huile au goût équilibré et délicat.

