

Perché scegliere l'olio extra vergine di oliva invece dell'olio di girasole?

Secondo il dott. Antonino Cappello, Dirigente Responsabile Soat di Castelvetro, in provincia di Trapani – Sicilia, la differenza tra l'olio di semi di girasole ed extra vergine di oliva è notevole.

"L'olio extravergine di oliva è un prodotto naturale ottenuto dalla spremitura meccanica delle olive, senza aggiungere nulla, invece il processo di estrazione dell'olio di semi di girasole avviene utilizzando solventi chimici, prodotti in laboratorio ". Queste sostanze chimiche possono danneggiare la salute, secondo la specialista italiano.

Dott. Antonino Cappello spiega anche che l'olio migliore per la salute è quello extra vergine, che rappresenta il massimo. In questo contesto nasce l'olio extravergine di Sicilia.

C'è anche un tipo di olio che deve essere evitato: olio di sansa di oliva.

Questo olio non è di qualità perché è fatto dal residuo che rimane dopo la spremitura a freddo di olive solo con mezzi meccanici, è fondamentalmente il prodotto ultimo, spiega Giuseppe Cipro, agronomo da Soat di Gibellina – Trapani.