

Lesbos et huile d'olive

De nos jours, 11 millions d'oliviers couvrent environ 450 km², soit 28% de la superficie totale de l'île de Lesbos. C'est la raison pour laquelle la culture de l'olivier est la principale occupation de la population de Lesbos, ce qui contribue grandement au maintien de la haute qualité de cette huile d'olive, car son processus reste jusqu'à présent très traditionnel.

La production d'huile d'olive est principalement assurée par de petits agriculteurs dont la priorité est le processus approprié de la culture.

Après tout, il s'agit de l'huile d'olive que les habitants de Lesbos utilisent dans leur vie quotidienne. Les olives sont principalement cueillies à la main, en raison des régions montagneuses et de l'accessibilité limitée des oliveraies. Après la cueillette, le processus d'extraction de l'huile a suivi et est resté pratiquement inchangé à travers les âges.

Le nettoyage des olives est une étape nécessaire pour éliminer tous les débris restants de la cueillette (branches, rochers, saletés, etc.). Ensuite, les olives sont broyées en une pâte à l'aide de meules tournant sur une base fixe. Une pression est ensuite appliquée sur la pulpe d'olive afin de séparer le liquide végétal de la pâte.

Cela se fait par pression à froid, un processus sans produit chimique qui utilise uniquement la pression, produisant ainsi une huile d'olive de haute qualité, naturellement faible en acidité.

Les oliviers de Lesbos appartiennent à des variétés soigneusement sélectionnées au fil des ans pour s'adapter parfaitement aux conditions climatiques et aux sols de l'île. Les variétés sont Kolovi, qui couvre 65% des oliveraies locales; Adramitiani en couvre 30%, les 5% restants étant couverts par la variété Ladolia.

L'huile d'olive vierge de Lesbos a été officiellement reconnue au titre de la loi E.U. règlement 1151/12 en tant que produit avec indication géographique protégée (PGI) et a remporté de nombreux prix dans le monde entier.

Faits Nutritionnels

L'huile d'olive occupe une place importante dans le régime méditerranéen. Il en fait partie intégrante grâce à sa valeur nutritionnelle et ses propriétés organoleptiques. Homère ne l'a pas appelé accidentellement «or liquide».

C'est une excellente source d'énergie (9,3 Kcal / gr)

Il a une teneur élevée en graisses mono insaturées telles que l'acide oléique, l'acide linoléique et l'acide stéarique.

Il contient des vitamines liposolubles, comme la vitamine E

Antioxydants comme les phénols et les polyphénols

Voici certains des avantages de l'huile d'olive sur notre santé:

Il réduit le mauvais cholestérol LDL sans réduire le bon LDL

Il a une action anti thrombotique

Il réduit la pression artérielle et les possibilités de maladie coronarienne

Il réduit le risque de cancer en prévenant les heures supplémentaires de dommages des radicaux libres

Il a une action antioxydante et anti-inflammatoire

Il a des propriétés anti-âge et protège des maladies chroniques

Il régule le système digestif

Il aide à métaboliser le sucre chez les diabétiques

Dans un régime équilibré, l'huile d'olive est un puissant allié pour nous protéger de nombreuses maladies tout en nous aidant à faire face à de nombreuses autres.