

## Extravergine, prezioso non solo a tavola

Condividiamo integralmente l'articolo di [Rosita Gangi](#) pubblicato da [Stile.it](#)

Lo sappiamo tutti: mangiare prodotti biologici fa bene alla salute e contribuisce al rispetto della biodiversità, che è la chiave per la salvaguardia ambientale. Ma il concetto non si esaurisce a tavola: anche un utilizzo non alimentare può godere delle caratteristiche di un prodotto biologico, per definizione privo di qualsivoglia residuo chimico al suo interno.

Pensiamo, ad esempio, all'uso che si può fare dell'olio extravergine di oliva, che ha caratteristiche estremamente salutari per la complicata macchina che è il corpo umano. Ce lo spiega un esperto in materia, l'agronomo Michele Librandi: "Dal punto di vista alimentare, l'olio extravergine di oliva di qualità è fonte di: una vasta gamma di biofenoli (tra cui idrossitirosolo, oleuropeina, ligustroside, tutte sostanze che hanno un elevatissimo potere antiossidante), vitamina E (antiossidante che protegge le membrane cellulari dai radicali liberi), acido oleico (acido grasso monoinsaturo che conferisce all'olio evo un'elevata resistenza alle alte temperature, rendendolo ideale anche per le frittiture)".

Dal punto di vista non alimentare, quali possono essere invece gli usi dell'olio extravergine di oliva? "Sicuramente sulla **pelle** - suggerisce Librandi - come lenitivo, anche in caso di irritazioni cutanee o di arrossamenti vari; questo vale sia per gli adulti che per i bambini, per i quali l'olio si può utilizzare anche in caso di dermatiti da pannolino. Occorre soltanto avere l'accortezza di usarne **piccole quantità**, in questo modo l'olio verrà perfettamente assorbito dalla pelle. Tali proprietà lenitive sono conferite all'olio evo anche dal contenuto di **Squalene**, una sostanza che fa parte del sebo e che mantiene idratata la parte superficiale dell'epidermide".

L'olio extravergine può essere usato sul cuoio capelluto dei neonati, per rimuovere in maniera naturale la **crosta latte**, applicando una quantità contenuta 15 minuti prima del bagnetto.

Per i **capelli**, a cui un [impacco](#) di olio evo bio può donare lucentezza e nutrimento, grazie alla vitamina E ed agli acidi grassi contenuti.

Per gli **occhi**, come struccante naturale, utilizzando un comune dischetto di cotone imbevuto.

Per le **labbra**, al posto del burro cacao, per idratarle e proteggerle.

Come lubrificante per **massaggi**, veniva a tal fine già usato nell'antichità durante i giochi olimpici, i cui atleti usavano massaggiare i loro muscoli con l'olio.

Ma l'esperto ci rivela anche qualche utilizzo del tutto inaspettato, che va al di là della [cosmesi naturale](#). L'olio extravergine di oliva può essere utilizzato anche come **lubrificante** per cerniere di porte e finestre o lucchetti di qualsiasi tipo: aggiungendo qualche goccia d'olio con l'ausilio di un batuffolo di cotone, spariranno tutti i cigolii. O ancora come **carburante** per lampade: esistono in commercio tantissime



lampade ad olio, semplici contenitori per olio a cui viene aggiunto uno stoppino che poi viene acceso. Basta anche un bicchiere, riempito per metà di acqua e per metà di olio (che essendo più leggero rimarrà in superficie) ed uno stoppino galleggiante. In rete si trovano tantissimi tutorial su come realizzare una lampada ad olio "fai da te".

Per gli ultimi due utilizzi, l'esperto agronomo consiglia di non usare un olio extravergine di qualità, bensì è sufficiente usare anche un **olio "lampante"**, ovvero un olio non commestibile, che nell'antichità veniva usato appunto per l'illuminazione. «Oggi purtroppo - spiega Librandi - questo tipo di olio viene anche rettificato chimicamente, al fine di ottenere il cosiddetto "olio di oliva", una denominazione commerciale che si utilizza anche per l'alimentazione, ma a cui sarebbe bene preferire sempre l'olio extravergine di oliva, meglio ancora se biologico! Ricordiamo che l'olio extravergine di oliva è un "olio di categoria superiore, ottenuto direttamente dalle olive ed unicamente mediante procedimenti meccanici". "Biologico" significa prodotto rispettando i regolamenti europei sull'agricoltura biologica. La dicitura "bio" o "biologico" richiede una certificazione apposita, non può essere apposta sui prodotti in maniera arbitraria».

Atmosfera assicurata con questo set di fiaccole da giardino da 90 cm. Il contenitore in metallo delle candele si riempie con olio con stoppino. Ideali per feste in giardino, in campeggio o altre occasioni. Per godere della luce delle fiaccole basterà piantarle una ad una nel terreno e riempire il contenitore di olio, per poi accendere semplicemente lo stoppino.