**TABLEAU DE PRÉSENTATION**

|  |  |
| --- | --- |
| **Module** | Module 1 : Questions générales sur l'alimentation saine et à faible impact environnemental |
| **Titre** | L'huile d'olive, le cœur du régime méditerranéen |
| **Mots clés** | Huile d'olive, santé, troubles cardiovasculaires |
| **Sujet/Domaine** | |  |  | | --- | --- | | X | 1 : Questions générales de nourriture salutaire et de faible impact environnemental | |  | 2 :  Produits typiques locaux et variétés (de base ou avancée) | |  | 3 : Techniques de préservation/conservation de la nourriture traditionnelle | |  | 4 : Préparation des alimentes/techniques de consommation/selon la Pyramide Alimentaire | |  | 5 : Recettes traditionnelles, locales et liées au patrimoine culturel | |
| **Niveau** | Base |
| **Description/Contenu** | L'huile d'olive peut être définie comme une graisse liquide à 20ºC, obtenue directement du fruit de l'olivier. Elle présente une couleur jaune doré et son aspect doit être liquide, huileux et translucide, sans sédiments.  L'huile d'olive est considérée comme l'élément central du régime méditerranéen, étant cultivée et utilisée depuis environ 4000 ans avant J.-C.  Selon le règlement européen, les types d'huile d'olive sont les suivants :  - **L'huile d'olive extra vierge** est celle dont la qualité est la plus élevée. Elle est obtenue à partir de la première pression de l'olive dans son état optimal uniquement par des méthodes mécaniques. Elle est principalement composée d'acide oléique (78%), un acide monoinsaturé.  - **L'huile d'olive vierge** est également extraite par des méthodes mécaniques, mais en utilisant des olives dont l'état n'est pas optimal, c'est-à-dire qu'elles peuvent présenter des dommages externes.  - Bien qu'elle ne soit pas consommée par l'homme, **l'huile d'olive lampante** est fabriquée avec des olives qui présentent des dommages externes et sont soumises à des processus physiques et chimiques. Elle est très acide et doit être raffinée pour être consommée.  - Une fois raffinée, l'huile d'olive lampante peut être consommée, mais le plus souvent elle est mélangée à un pourcentage d'huile d'olive vierge pour obtenir la catégorie intitulée "**huile d'olive**", qui est présentée commercialement sous deux étiquettes, huile d'olive douce et huile d'olive intense.  - Enfin, **l'huile de grignons d'olive** est obtenue à partir de l'olive résiduelle après avoir subi des traitements mécaniques. Elle est extraite à l'aide de solvants et également mélangée à l'huile d'olive vierge, et est principalement utilisée pour la friture.  L'Italie et l'Espagne sont les plus grands consommateurs d'huile d'olive vierge extra de l'Union européenne. De même, les pays européens tels que la Grèce, l'Espagne, l'Italie et le Portugal sont de loin les pays où l'huile d'olive est la plus consommée pour cuisiner, assaisonner, sauter, frire, braiser et même conserver les aliments. |
| **Bénéfices/Avantages** | L'huile d'olive extra vierge présente plusieurs avantages. Elle est riche en acides gras monoinsaturés sains et contient de grandes quantités d'antioxydants aux propriétés bénéfiques pour la santé. En outre, elle possède des propriétés anti-inflammatoires et a été largement décrite comme un aliment sain pour la prévention des maladies cardiovasculaires, étant utilisée dans des essais cliniques avec des résultats très positifs.  L'huile d'olive devrait être notre principale source de lipides, en raison de ses propriétés nutritionnelles élevées et pourrait également être utilisée pour les cosmétiques. |
| **Produits représentatifs** | Huile d'olive vierge extra dans ses principales variétés, telles que Arbequina, Picual, Hojiblanca (Espagne), Carpallese, Canino, Biancolilla (Italie), Koroneiki et Conservolia (Grèce), Branquita, Cobrançosa et Galega de Évora (Portugal). |
| **Risques associés** | Tous les types d'huile d'olive n'ont pas les mêmes propriétés. Par exemple, l'huile de grignons est extraite avec des solvants. Bien que l'huile d'olive supporte des températures élevées grâce à son point de fumée élevé, il existe un risque de formation de composés toxiques si l'on réutilise l'huile pour la friture.  L'huile d'olive doit être conservée à des températures comprises entre 15 et 18 °C, à l'abri de la lumière et de la chaleur, et bien scellée pour éviter l'oxydation et le rancissement. |
| **Langue** | Français |
| **Pays** | Espagne |
| **Partner conjoint** | UMA |
| **Lire la suite** | <https://www.ceqitalia.com/en/the-consortium/>  <https://www.internationaloliveoil.org/olive-world/olive-oil-health/>  <http://www.oleumproject.eu/> |