

## Olio, burro o margarina? Non solo questione di gusti.

L'apporto di grassi è indispensabile per il nostro organismo. Impariamo a scegliere quale è più adatto alle nostre esigenze e utile per la nostra alimentazione.

Quando ci mettiamo a tavola o ai fornelli c'è chi preferisce usare l'olio, chi il burro e chi la margarina. È importante conoscerne le caratteristiche e saperli scegliere, dato che l'assunzione di grassi (vegetali o animali) dovrebbe coprire **il 30% del nostro fabbisogno di calorie quotidiane**.

Accenneremo qui ad alcune di queste peculiarità, per dare un'idea delle differenze. Prima di tutto parliamo dell'**olio** che può essere **di semi o**

**di oliva** e fornisce al nostro organismo circa 9 kcal per grammo.

Tra gli oli di semi più diffusi ci sono quelli estratti dal mais, dalla soia, dal lino, dalle arachidi o dai semi di girasole. Gli **oli di semi** sono ricchi di acidi grassi polinsaturi omega 3 che **aiutano a tenere basso il livello di colesterolo**. Sebbene questi oli vadano consumati preferibilmente a crudo, in particolare l'olio di arachidi e l'olio di semi di girasole resistono bene al calore e per il loro sapore poco coprente risultano essere idonei anche per la frittura.

L'**olio di oliva**, specialmente l'olio extravergine di oliva (EVO) è il condimento per eccellenza per la nostra salute, è un olio **facilmente digeribile**, in grado di irrobustire le nostre difese immunitarie e può essere usato sia a crudo sia in cottura, in quanto **conserva le sue proprietà anche quando viene scaldato**. L'olio di oliva è inoltre consigliato da tutti i nutrizionisti per il suo apporto di omega 3, i "grassi buoni" necessari al nostro organismo contro le malattie cardiovascolari.

Altra fonte di grassi è il **burro**, con un apporto calorico di poco inferiore rispetto all'olio (circa 7,5 kcal per grammo) è un grasso di origine animale e contiene quindi proteine e sali minerali, ma anche una parte di colesterolo (circa 250 milligrammi ogni 100 grammi). Per il suo sapore viene usato per arricchire molte ricette, ma è in realtà un alimento che si altera velocemente con il calore e risulta quindi **più nutriente e digeribile se consumato crudo**.





## *Gli editoriali.*

A parità di calorie con il burro, **la margarina** è di origine vegetale ed è priva di grassi animali. Nasce da una lavorazione degli oli di semi e **va consumata preferibilmente a crudo**, in quanto gli acidi grassi polinsaturi che contiene non resistono al calore. La possibilità di scegliere tra margarine arricchite con vitamina D oppure omega 3 le rendono una alternativa vegetale al classico burro. In alcune preparazioni, **olio, burro e margarina** possono quindi essere **interscambiabili**, in relazione con le nostre preferenze. Ad esempio, ricette che abbiamo sempre preparato con il burro possono essere modificate "convertendo" le dosi in modo corretto.

Per preparare un dolce, teniamo a mente che 50 grammi di burro corrispondono a 40 grammi circa di olio, 100 grammi di burro corrispondono a circa 80 grammi di olio, e così via. Infine, ricordiamo che per fare una torta è più indicato usare l'olio di semi al posto dell'olio di oliva, perché il suo sapore più delicato non coprirà quello degli altri ingredienti e il risultato finale avrà un'inaspettata leggerezza.