

Sommario

5 Ne extra oleas

Introduzione

9 Dal presente, la salute del futuro

Capitolo I

19 I benefici dell'olio d'oliva per la salute

Capitolo II

61 Gli altri benefici dell'olivo

Capitolo III

71 Dalla terra all'olivo

Capitolo IV

85 Dall'albero all'oliva

Capitolo V

100 Dall'oliva all'olio

Capitolo VI

110 Scegliere e degustare il proprio olio d'oliva

Capitolo VII

129 Le ricette dell'olivo

Capitolo VIII

135 L'olivo attraverso i secoli

Capitolo IX

149 L'olivo nel mondo

Conclusione

165 La cultura degli olivi

167 Ballata dell'olivo

169 Ringraziamenti