

# Colza

## Ci sono giacimenti di petrolio in Svizzera?

In Svizzera non c'è petrolio, ma c'è un olio prezioso che cresce dalla terra: la colza! La colza è la pianta oleifera più importante per la Svizzera. In primavera, quando sbocciano i suoi fiori color giallo acceso, i campi di colza assumono un aspetto fantastico.

## Perché l'olio di colza è così speciale?

È un olio alimentare molto prezioso. Contiene una quantità notevole di acidi grassi insaturi: in particolare gli omega-6 e gli omega-3 sono in proporzione ideale fra loro (2:1). Inoltre, due cucchiaini d'olio di colza coprono circa un terzo del fabbisogno giornaliero di vitamina E.

**66%**

acidi grassi insaturi semplici

**27%**

acidi grassi insaturi composti

**6%**

acidi grassi saturi

**1%**

glicerina, vitamine, steroli, ecc.

## Quanta colza cresce nei campi svizzeri?

Le aziende agricole svizzere raccolgono ogni anno circa 85'000 tonnellate di colza da circa 23'000 ettari di superficie coltivata, ovvero circa 3-4 tonnellate per ettaro. Volendo fare un paragone, i cereali crescono su 144'000 ettari e le patate su 11'000 ettari.

## Dov'è l'olio?

Nei piccoli semi neri, che contengono il 40-45% di olio. Questo viene spremuto a freddo nel frantoio (spremitura a freddo) o estratto con aggiunta di calore (spremitura a caldo). Dopo il processo, rimane il pannello o farina di colza, che può essere usato come foraggio ricco di proteine e valore energetico.



## Di quali cure ha bisogno la colza?

Per prima cosa, serve un terreno ben concimato. La colza necessita di una grande quantità di concime e liquami, che coprono l'elevato fabbisogno di sostanze nutritive della pianta. Inoltre, la colza deve essere protetta dai suoi principali nemici: le lumache e i meligeti della colza. Questi parassiti possono causare perdite totali.

## Come cresce e matura la colza?

Il periodo di semina va da fine agosto a metà settembre e quello della fioritura da aprile a maggio. Dopo la fioritura, si formano dei baccelli oblungi con all'interno i semi di colza, le cui dimensioni variano dai 12 ai 20 millimetri. Ci si affida alla mietitrebbia per il raccolto che avviene a metà luglio, quando la pianta è quasi secca, ma i semi hanno ancora un tasso di umidità del 6-10%.

## Come si usa l'olio di colza in cucina?

L'olio di colza spremuto a freddo è indicato per i piatti freddi e ha un sapore che ricorda le nocciole. Raffinato invece ha un gusto neutro ed è adatto per la cucina fredda, nonché per stufare, rosolare e cuocere al forno. Per arrostire e friggere serve l'olio di colza speciale HOLL (High Oleic - Low Linoleic). Dall'introduzione di nuovi tipi di varietà, l'olio di colza ha perso il suo gusto amaro.

## L'olio di colza può anche servire da carburante?

Negli ultimi tempi, la colza è stata sempre più spesso utilizzata per scopi non alimentari, ad esempio come carburante o lubrificante. L'estere metilico di colza possiede caratteristiche simili a quelle del diesel. Tuttavia, in Svizzera la colza non viene utilizzata nella produzione di carburante.