

## L'olio extravergine d'oliva

*“... L'olio d'oliva si presenta da solo, per quello che è, con i suoi secoli di storia alle spalle, durante i quali, a meno che qualcuno non vi sia caduto mentre bolliva, non ha mai fatto danni a nessuno. Credo chieda solo di essere meglio conosciuto e apprezzato da consumatori che vorrebbe, questo sì, un po' più attenti e disincantati. (Ettore Franca, Vita sui campi 12/2001)”*

### Informazioni nutrizionali

I grassi costituiscono un principio nutritivo indispensabile per l'organismo, sia come fonte energetica, sia come costituenti strutturali delle membrane biologiche, della retina e di alcuni ormoni. I grassi hanno inoltre un ruolo importantissimo nella costituzione della struttura del sistema nervoso, tale da essere di vitale importanza per uno sviluppo perfetto delle **competenze intellettive e psicomotorie** del bambino. Unitamente alle proteine e agli acidi nucleici essi sono alla base del **livello intellettuale e della capacità di memoria** dell'individuo. E' importante però che siano assunti in giusta quantità, facendo attenzione al tipo di grasso consumato. Le popolazioni del bacino mediterraneo presentano un'incidenza di mortalità per infarto del miocardio e per tumori maligni inferiore a quella delle popolazioni del nord Europa e del nord America. Ciò non è dovuto a diversità genetiche, ma al modo di alimentarsi di tali popolazioni e in particolare al tipo di grassi consumati. Nei paesi nordici si consumano burro, lardo, strutto, oltre ad elevate quantità di carne e formaggi. Questi grassi di origine animale sono costituiti prevalentemente da acidi grassi “saturi” che aumentano il colesterolo nel sangue e forse anche il rischio di alcuni tumori del colon e della mammella. Gli oli di semi contengono grassi “polinsaturi” che abbassano i livelli del colesterolo, ma subiscono facilmente l'attacco perossidativo che conduce alla formazione di radicali liberi che favoriscono l'invecchiamento cellulare e l'insorgenza di malattie cronico-degenerative.

Nell'olio extravergine d'oliva sono presenti prevalentemente acidi grassi “monoinsaturi” (acido oleico) che **non aumentano i livelli del colesterolo** anzi aiutano a rimuoverlo dalle cellule. Vi sono inoltre altri componenti che svolgono **attività antiossidante** (alfatocoferolo o vitamina E, carotenoidi, polifenoli) e rendono quest'olio resistente ai trattamenti termici come le frittiture. Si comprende perciò come **l'olio extravergine d'oliva protegga dalle malattie vascolari, dal rischio neoplastico, dall'ipertensione, dal diabete**, senza dimenticare la sua azione favorevole **sull'apparato epatobiliare e intestinale, sul sistema immunitario e la protezione contro l'arteriosclerosi, la senescenza precoce, le malattie infiammatorie croniche, quelle autoimmunitarie e allergiche.**

**Recentemente ricercatori dell'Università di Chicago hanno scoperto che l'olio d'oliva riduce il rischio del cancro al seno.**

### Caratteristiche degli oli d'oliva

Negli ultimi tempi si assiste ad un crescente interesse per l'olio d'oliva ed in particolare per l'olio d'oliva italiano da parte di molti paesi che in precedenza non erano consumatori, questo nell'ambito di una ricerca volta a migliorare la qualità dell'alimentazione e quindi della salute. Di conseguenza i produttori stanno facendo degli sforzi per migliorare la qualità e per valorizzare la tipicità degli oli locali.

Purtroppo a tale interesse non ha fatto ancora seguito una sufficiente informazione e sensibilizzazione del consumatore e la normativa adottata in sede europea non ha certo contribuito a chiarire la situazione e a dare sufficienti garanzie per quanto riguarda la genuinità e la provenienza degli oli.

Stiamo parlando di olio d'oliva in generale, ma va ricordato che secondo la regolamentazione attuale l'unico olio di oliva è quello messo in commercio con la denominazione **olio d'oliva extravergine**, tutti gli altri che si fregiano del nome di 'olio d'oliva' sono nel migliore dei casi miscugli di una piccola percentuale di olio extravergine con oli lampanti di sansa, ossia estratti mediante solventi dai residui della molitura delle olive e resi commestibili mediante procedimenti chimici.

Nonostante le normative in vigore l'olio d'oliva è soggetto a varie sofisticazioni. Le principali sono il miscuglio con oli di provenienza estera di qualità inferiore (dalla Spagna, dal Marocco, dalla Tunisia e dalla Grecia) oppure l'aggiunta di olio di nocciola o di sansa. Spesso tali sofisticazioni sono difficilmente rilevabili con le analisi attualmente disponibili.

Nell'ambito della produzione dell'olio extravergine d'oliva intervengono vari fattori che condizionano la qualità del prodotto: le varietà di olive e il loro stato, il grado di maturazione e le tecniche di estrazione. I frantoi che utilizzano le tecniche tradizionali di estrazione a freddo sono composti da un convogliatore a nastro dove vengono eliminate le foglie e i rametti, poi le olive cadono in una macina di pietra che con un movimento lento le frantuma dando origine alla pasta. Questa è depositata su fiscoli (dischi generalmente in fibra plastica forati al centro) che vengono impilati su una pressa da dove, sotto pressione, esce il mosto oleoso composto da acqua di vegetazione e olio, mentre sui fiscoli rimane la sansa (pezzetti di nocciolo e di buccia d'oliva). Il mosto oleoso passa infine alla centrifuga che separa l'olio dall'acqua di vegetazione.

Questi frantoi stanno diventando sempre più rari a causa della notevole manodopera richiesta dalla lavorazione e al loro posto si stanno affermando quelli a ciclo continuo, ossia senza interventi manuali. In questo caso la pasta delle olive viene sottoposta ad un leggero riscaldamento, con temperature che non dovrebbero superare i 27°. Purtroppo, a volte, con l'intento di aumentare la produzione oraria tale valore viene superato e l'olio così ottenuto perde alcune delle sue componenti più importanti.

Un piccolo passo avanti nella difesa della qualità è stato fatto con la denominazione DOP, concessa nell'ambito di alcune zone di produzione quando l'olio ha un'acidità inferiore allo 0,6%, contiene una certa quantità di polifenoli, viene prodotto esclusivamente con olive della zona e supera una prova di assaggio.

***( L'olio che produciamo nel nostro uliveto nei colli amerini, con le varietà di ulivo Rajo, Moraiolo, Leccino e Frantoio, presenta le caratteristiche richieste per l'inserimento nella zona DOP Colli amerini. Viene ottenuto tramite spremitura a freddo (- di 25°) in un frantoio a ciclo continuo. Per la concimazione e i trattamenti utilizziamo esclusivamente prodotti organici e naturali.)***

### Conservazione

L'olio va conservato preferibilmente in recipienti d'acciaio inossidabile, al riparo dalla luce, dall'aria e dalle fonti di calore. Evitare i locali troppo freddi perché comincia a solidificare verso i 6-8 gradi.

## Fra storia e leggenda

Si racconta che il primo albero di olivo sia stato donato agli uomini da Minerva a seguito di una contesa con Poseidone per il dominio religioso sull'Attica. Il re di Atene, Cecrope, assegnò la vittoria alla dea poiché ritenne il suo dono superiore a quello di Poseidone, che aveva fatto scaturire dalla terra una sorgente di acqua salata. In effetti l'olio ricavato dai frutti dell'olivo non solo serviva come condimento, ma la sua morchia bruciata era un ricco concime, gli oli davano luce alle lampade e il suo legno prezioso poteva essere bruciato sull'altare degli dei. Il premio per i vincitori delle olimpiadi era una ghirlanda di foglie del sacro olivo di Olimpia portato da Eracle che aveva istituito i primi giochi. Secondo la leggenda, un giorno egli appoggiò la sua clava ad una statua di Hermes e questa mise radici e rami trasformandosi in un imponente albero d'olivo.

L'olivo ha da sempre un profondo significato simbolico. Rappresenta la **pace**, la **riconciliazione**, la **purificazione**, la **fecondità**, la **forza**, la **purezza**, l'**immortalità**, ecc. E' riconosciuto come sacro in molte civiltà e l'olio d'oliva è veicolo di **consacrazione** di re, imperatori e autorità sacerdotali. In greco *christos* significa "l'unto". La purezza è una caratteristica dell'olio che non si mescola facilmente ad altre sostanze (p. es. l'acqua). Nell'Africa del Nord e nella tradizione mediterranea, quale rito propiziatorio, gli uomini oliano il vomere prima di affondarlo nella terra. Quando Dio si riconciliò con l'uomo alla fine del **diluvio universale** mandò a Noè un rametto di olivo.

La coltivazione dell'olivo a Creta è documentata sin dall'età minoica (**3000-1500 a.C.**), ma pare che la pianta provenga **dall'Armenia**. Tra il **VI e il IV secolo a.C.** essa è già largamente diffusa nella penisola italiana. Nel **I secolo a.C.** nelle terre romane del bacino mediterraneo si coltivano olivi e viti con tecniche d'avanguardia e sulle mense romane si fa distinzione fra gli oli sapidi della Sabina e quelli leggeri della Liguria, mentre quelli pesanti di Spagna e d'Africa sono utilizzati soprattutto per l'illuminazione. Nel secolo XVIII l'Italia risulta essere la **produttrice del miglior olio d'Europa** e Russia, Inghilterra e Francia sono i maggiori importatori di olio italiano.

Fonti consultate: "L'extravergine", Unione Mediterranea Assaggiatori Olio, Edilibritalia, *Olivo & Olio, Vita sui campi*, Edagricole, *Vita in Campagna*, ed. Informatore Agrario, *Varietà di olivo in Umbria*, Arusia, *DOP Umbria*, Centro agro alimentare dell'Umbria