

Dalla pianta dell'olivo un bene prezioso: l'olio d'oliva extravergine

a cura di Enrico Vincenti



La pianta dell'olivo affonda le sue radici nelle remote culture delle più antiche civiltà.

Originario dell'Asia Minore, l'olivo si è diffuso nel corso dei secoli in tutto il bacino Mediterraneo.

In Italia fu introdotto da Idomeneo, re di Creta, che lo portò nella penisola salentina dopo averla conquistata. Da qui si diffuse in tutta l'Italia meridionale e successivamente anche nelle regioni del centro-nord, spingendosi fin nella zona dei laghi lombardi.

Per la sua importanza e per la sua utilità, l'olivo conquistò sempre un ruolo di primo piano: oltre che per i suoi significati simbolici e religiosi, l'olivo era fondamentale nell'alimentazione; inoltre l'olio veniva usato per la pulizia del corpo e per la cura di numerose malattie, e utilizzato per l'illuminazione come combustibile per le lampade.

Divenne quindi già nell'antichità una coltura specializzata, fonte di ricchezza economica e

commerciale, tanto che Columella nel I sec. d.C. scrisse "*olea omnium plantarum prima*", ossia: "l'olivo è la prima fra tutte le piante".

Oggi, la superficie coltivata ad olivo in Italia è superiore ad un milione di ettari, un terzo dei quali si trovano in Puglia, la maggiore regione produttrice di olio d'oliva in Italia.

L'olivo (*Olea europaea*

L.) appartiene alla famiglia delle oleacee, è un albero maestoso, che può raggiungere un'altezza di 10-15 metri; presenta un tronco irregolare, spesso contorto negli esemplari più vecchi; le foglie sono coriacee, di colore verde scuro superiormente e biancastro-argenteo sulla lamina fogliare inferiore. È una pianta a lento accrescimento, molto longeva.

Il frutto dell'olivo, cioè l'oliva, è una drupa dalla forma ovoidale variabile a seconda della cultivar. Il colore va dal verde al rosso-viola al nero. L'oliva è formata dal nocciolo contenente il seme, rivestito da una parte carnosa, la polpa, che contiene l'olio.

La raccolta delle olive avviene nella fase di maturazione del frutto, che va da novembre a gennaio, e si effettua



Oliveto biologico dell'azienda agricola San Demetrio

con due sistemi di raccolta: manuale o meccanico.

Il primo si basa sulla raccolta delle olive una ad una dall'albero, oppure per scrollatura, bacchiatura, o per raccattatura da terra.

La raccolta meccanica avviene per scuotitura e successiva raccolta delle olive distaccate.

Dopo la raccolta le olive vengono cernite e defogliate, poi vengono lavate e passate al frantoio, dove avviene la molitura.

La molitura delle olive, ossia l'estrazione dell'olio dal frutto, avviene esclusivamente mediante processi meccanici, senza trattamenti diversi e senza aggiunte o impieghi di altre sostanze estranee alle olive. Questa consiste nelle seguenti fasi: lavaggio, gramolatura, decanta-

zione, centrifugazione, filtrazione.

Gli oli così ottenuti sono definiti "oli di oliva vergini", e in base al Reg. CE 1513/2001 si suddividono in:

- Olio extra vergine di oliva (la cui acidità libera, espressa in acido oleico è al massimo dello 0,8%, ed avente altre caratteristiche);

- Olio di oliva vergine (acidità al massimo del 2%);

- Olio di oliva lampante (acidità superiore al 2%).

L'olio d'oliva è per la quasi totalità composto da trigliceridi e gli acidi grassi più rappresentati sono l'oleico, il linoleico ed il palmitico.

Ricco in giusta misura di acidi grassi insaturi, così come richiesto dalla moderna dietologia, contiene tra i costituenti mino-

ri (ma non per questo meno importanti) tocoferoli (vitamina E), beta-carotene (provitamina A) e tutta una serie di sostanze antiossidanti (composti fenolici, ecc.) importantissime sia per la conservazione dell'olio, che per l'aspetto nutrizionale e salutare (antiinvecchiamento),

nonché i fitosteroli, sostanze che svolgono azione regolatrice sull'assorbimento del colesterolo.

Tutte queste sostanze fanno dell'olio di oliva, in particolar modo dell'extravergine, un prodotto nutraceutico per eccellenza.

Le principali proprietà



Il periodo di maturazione delle olive va da novembre a gennaio. La raccolta può essere manuale o meccanica

dell'olio d'oliva possono essere così sintetizzate:

- effetto protettivo nell'epatite e nelle malattie delle vie biliari (alcuni studi hanno evidenziato un ruolo protettivo dell'olio d'oliva nella prevenzione della calcolosi biliare);

- effetto colecistocinetico;

facilitazione dell'assorbimento del calcio da parte dell'intestino (l'olio d'oliva favorirebbe di conseguenza l'accrescimento delle ossa nei bambini, grazie anche alla presenza di acidi grassi essenziali ed al bilanciato rapporto tra acido linoleico e linolenico);

- stimolazione dell'attività pancreatica; trattamento della stipsi, provocando la contrazione della cistifellea e attivando la peristalsi dell'intestino tenue;

- miglioramento di ulcera e gastrite, legato alla riduzione dell'ipersecrezione acida ed all'iperomotilità;



Splendido olivo secolare della tenuta San Demetrio - Specchia (Lecce)

- ruolo limitante i danni provocati dall'eccesso di acidi grassi saturi (aterosclerosi) e di acidi grassi polinsaturi (invecchiamento cellulare precoce).

Fondamentale è il ruolo dell'olio extravergine di oliva nell'alimentazione. La sua importanza parte dalla sua ottima tollerabilità nei confronti delle

alte temperature di cottura, al contrario degli altri grassi vegetali e del burro, che durante la cottura alle alte temperature, vanno incontro alla formazione di perossidi e di polimeri che possono provocare gravi danni al fegato, ai reni, allo stomaco ed all'apparato cardiocircolatorio. Ma l'olio d'oliva extravergine si esalta nell'impiego a crudo, ossia come condimento, adatto ad una grande varietà di cibi: insalate, verdure cotte e crude, legumi, pesce e carne.

Anche presso l'azienda agricola San Demetrio a Specchia regna l'olivo, con oltre tremila alberi immersi tra le coltivazioni di piante officinali ed aromatiche.

Qui, nel Salento, un territorio dalle più antiche tradizioni olivicole, si coltivano con metodo biologico le cultivars *leccino*, *cellina* ed *ogliarola* e tutte le operazioni col-



L'olio di oliva è il complemento ideale di una sana alimentazione: crudo come condimento, oppure anche nella cottura dei cibi, tollerando bene le alte temperature

turali, compresa la raccolta e la spremitura, vengono costantemente controllate da un organismo di controllo (ICEA), che ne garantisce e ne certifica l'avvenuta produzione secondo i criteri dell'Agricoltura Biologica.

Le olive vengono raccolte da alberi secolari nei primi mesi d'annata (fine ottobre e primi di novembre) attraverso scuotitori meccanici e mediante pettini pneumatici.

Le olive raccolte sono conservate sapientemente in olivai freschi, areati e scarsamente illuminati, per impedire l'ossidazione degli acidi grassi presenti nei frutti.

La spremitura viene effettuata in impianti a ciclo continuo che lavorano a basse temperature e pressioni minime, e soprattutto, entro dodici ore dalla raccolta.

L'olio d'oliva extravergine

ne che si ottiene appare di colore giallo-verde con riflessi dorati e presenta un profumo di frutto intenso, che ricorda l'oliva fresca e il pomodoro.

Quest'olio viene conservato in contenitori di acciaio inox e confezionato in bottiglie di vetro scuro per prevenire processi ossidativi che potrebbero comprometterne il gusto e la qualità.

L'Olio Extravergine San Demetrio è caratterizzato da un bassissimo tenore di acidità (0,3-0,5 %) e contiene un'elevata percentuale di polifenoli, che ne determina la fragranza e lo preservano dall'irrancidimento, insieme ad un elevato contenuto di acidi monoinsaturi e vitamina E.

