

ORO

**L'olio di oliva
è un alimento prezioso
ricco di antiossidanti
ed estremamente
digeribile**

LIQUIDO

di Alessandra Piubello



A close-up photograph of several green olives hanging from a branch. The olives are plump and have a glossy, slightly translucent appearance. The branch is light brown and has several long, narrow, dark green leaves. The background is a plain, light color.

L'albero di olivo, di cui si parla nel Deuteronomio, il quinto libro della Bibbia, compare circa seimila anni fa nell'Asia occidentale, dalla quale si è diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo, trovando consacrazione in tutte le religioni, quale simbolo di saggezza, pace e prosperità.

Oltre all'aspetto sacro l'olivo è stato simbolo di forza e purificazione anche nella vita sociale. L'albero di olivo è un elemento inscindibile dal paesaggio del Mediterraneo e rappresenta, in alcuni casi, una fonte insostituibile di reddito e di ricchezza.

L'Italia è uno dei massimi produttori di olio d'oliva al mondo e, certamente, è il Paese che produce quello di qualità migliore. Perno fondamentale della cosiddetta dieta mediterranea, è un alimento che nasce mediterraneo, appartiene alla nostra cultura e ai nostri paesaggi.

Le cultivar italiane (termine tecnico che definisce le varietà delle piante d'ulivo) sono moltissime e questo è ciò che oggi costituisce la grande ricchezza agricola della penisola, tanto che classificare gli oli per regione non è sufficiente, poiché all'interno di una stessa realtà esistono delle variabili, dal microclima che varia in modo decisivo, all'altitudine. Da nord a sud del Bel Paese s'incontra una molteplicità di espressioni organolettiche che conferiscono al prodotto locale una tipicità unica e spesso irripetibile. Si va dall'olio delicato, dall'aroma dolcissimo e pronto per l'immediato consumo, a quello fruttato e ricco di sapore. C'è l'extravergine con sensazione erbacea e quello con retrogusto amaro di mandorla con pizzicore lieve. Oppure quello giallo oro, con tonalità intense e velato. O ancora, con riflessi verdi e profumi di erba di sfalcio.

➤➤ **L'ITALIA È IL PAESE
CHE PRODUCE
L'OLIO DI OLIVA
DI MIGLIORE QUALITÀ** <<

Il Bel Paese detiene il primato europeo di denominazioni riconosciute

L'Italia vanta il primato europeo dei marchi riconosciuti di olio extravergine d'oliva: quarantadue le Dop (delle quali poi leggerete alcuni esempi) e un Igp Toscano. La nostra penisola vanta molte altre varietà di olio che faticano ad ottenere la certificazione dall'Unione Europea, perché il percorso per accedere ai marchi Igp e Dop è decisamente impegnativo soprattutto da un punto di vista economico. Sul mercato, gli oli Dop sono riconoscibili da un logo rosso e giallo fissato da Bruxelles e dalla scritta Denominazione di Origine Protetta.

Le doti dell'oro liquido, come lo chiamò Omero, sono numerose: non solo è estremamente digeribile ma agevola l'assorbimento intestinale delle vitamine liposolubili e favorisce la digestione perché stimola le secrezioni gastroenteriche e aiuta la protezione e produzione delle mucose dello stomaco. Molti consumatori lo considerano ancora un semplice condimento ma le scoperte sempre più frequenti, che giungono dai laboratori e dalle università di tutto il mondo, attribuiscono a questo prodotto grandi proprietà terapeutiche. Può prevenire, infatti, alcuni tipi di tumore, può combattere le malattie cardiovascolari e aiuta ad invecchiare meglio. Aumenta il colesterolo buono e abbassa quello cattivo; è ricco di antiossidanti. È un alimento prezioso, adatto per ogni età.

Le caratteristiche di un buon prodotto

Oggigiorno ciò che affascina e rassicura dell'olio è che la spremitura dell'oliva sia un processo esclusivamente meccanico, che ne estrae il succo senza l'ausilio di altri prodotti chimici o naturali. Come la spremita di arance che si fa in casa. Tutte le operazioni che conducono alla produzione di olio sono volte a mantenere il più possibile intatte le caratteristiche organolettiche, le fragranze e la freschezza delle olive. Ne deriva che un buon olio nasce da buone olive. Il resto è "solo" manutenzione, che è ben lungi dall'essere operazione semplice. Innanzitutto, la qualità delle olive, oltre che dalla cultivar e dal microclima, dipende dal fatto che la brucatura (la raccolta) venga effettuata al momento giusto della maturazione, e poi che il raccolto passi subito alla molinatura. Una delle condizioni fondamentali per produrre un buon olio sta proprio nella rapidità con cui dal raccolto si passa alla lavorazione. Solo così "l'oro liquido" può conservare il sapore fruttato, il gusto di olive fresche e, molto importante, la bassa acidità.

L'acidità dell'olio non deve essere confusa con il sapore lievemente pungente, che, al contrario, denota freschezza del prodotto e bassa acidità. Quest'ultima è verificabile solo mediante analisi chimiche e, secondo la legge, un olio può essere commercializzato con la denominazione "extravergine" se ha come grado di acidità massima lo 0,8%. Le olive devono essere raccolte a mano o mediante scuotimento meccanico delle piante. Liberata dalle foglie e lavate, passano al frantoio per la frangitura, ossia per la riduzione in pasta dell'oliva intera: buccia, polpa, nocciolo. La pasta che si ottiene viene poi sottoposta a centrifuga o pressione per la separazione dei tre componenti: l'acqua, la sansa e l'olio. La dicitura "spremuta a freddo" significa che non è stata usata acqua calda per forzare questa fase di separazione, che pure è da farsi in tempi rapidi perché l'olio

si ossida facilmente. Servono 5-6 chili di olive per produrre un litro d'olio. Come per il vino, a ogni pietanza si dovrebbe accostare un olio appropriato. La regola di massima è il rispetto della delicatezza dei sapori: solo su cibi più saporiti è opportuno usare quelli dalla grande personalità. Non è una norma assoluta e, anzi, proprio in virtù della quantità di tipi, è possibile azzardare abbinamenti più inconsueti che esaltino proprietà organolettiche della pietanza e dell'olio.



LE DOP



Nord Italia

Una carrellata sulle Dop italiane, porta a toccare, da nord a sud, tutto il Paese, perché in Italia esistono più di 350 tipi diversi di cultivar. L'olivo è una pianta ultrasecolare, non è particolarmente resistente ma ha un'eccezionale capacità di rigenerarsi. La differenziazione in tante varietà diverse può essere il frutto di incroci spontanei che, in virtù della facilità della moltiplicazione della pianta, poi si sono consolidati fino ad arrivare a noi.

Tra le più note e pregiate, non solo del nord, c'è la varietà **Taggiasca**, della zona di Taggia in provincia di Imperia. Furono i frati domenicani a introdurla e a insegnare ai contadini del luogo la coltivazione e la selezione. In seguito, i tabiesi impararono così bene la lezione che nel XVI secolo l'eccezionale qualità raggiunta rese la cittadina sia molto ricca sia un centro di scambio culturale a livello regionale.

L'altra grande Dop del nord Italia è l'olio **Garda Dop**, i cui oliveti si concentrano nella zona nord orientale del lago, vicino ad altrettanto pregiati vigneti: è un olio molto delicato, fruttato e leggermente mandorlato. Un altro esempio? Il **Tergeste del Friuli Dop** che viene estratto dalla varietà autoctona Biancheria, principale cultivar della zona (a differenza di un prodotto Igp, infatti, un prodotto Dop esige che non solo la lavorazione ma anche la materia prima derivi dalla zona d'origine).

Centro Italia

Tra gli oli del Centro Italia ricordiamo innanzitutto l'**Aprutino Pescaresese Dop**: prodotto con olive degli oliveti Dritta, Leccino o Toccolana e dal colore che sfuma dal verde al giallo, è dolce e delicato. Il colore verdognolo non deve trarre in inganno: la tinta dell'olio non dipende dal grado di maturazione delle olive e, quindi, il colore verde non prelude necessariamente a un gusto aspro o carico, quanto piuttosto dipende dalla varietà delle olive stesse (quindi, si può avere un olio giallo paglierino

TRA LE PIÙ NOTE E PREGIATE C'È LA VARIETÀ TAGGIASCA INTRODOTTA DAI FRATI DOMENICANI

dal sapore estremamente intenso e impegnativo e un olio del medesimo colore ma dal sapore delicato adatto per il condimento a crudo). L'Abruzzo insieme al vicino Molise, è un territorio molto favorevole alla produzione di olio. Altre Dop locali sono il **Colline Teatine**, il **Pretuziano delle Colline Teramane** e il **Molise Dop**. L'**Aprutino Pescaresese Dop** ha radici lontane che arrivano addirittura a lambire l'antica Roma, ed è stato il primo olio italiano a ricevere la Dop.

L'olio **Lucca** è lievemente piccante e molto aromatico, si accompagna bene a carni bianche e formaggi. La provincia di Lucca ha una lunga tradizione in fatto di olivicoltura e la toponomastica lo testimonia: Ulettori, Ulivella, Oliveto, Olivetecci sono tutti paesi in provincia di Lucca. Fra le altre Dop toscane citiamo il **Chianti**, il **Terre di Siena** e l'unico Igp, il **Toscano**, molto diversi tra loro. In particolare, il **Chianti**, la **Lucchesia**, i **Colli Aretini** e il **Senese** hanno produzioni che si allontanano dallo stereotipo dell'olio toscano sia forte sia aromatico.

Anche l'olio **Cartoceto Dop** delle Marche vanta radici di tutto rispetto. Diversi documenti ne attestano la notorietà fin dal XVI secolo; nel Medioevo alle navi marchigiane che approdavano sul Po, la Repubblica di Venezia chiedeva un pedaggio di 25 libbre di olio: tale tributo ("ripatico") era tra i più ingenti richiesti a dimostrazione del valore del prodotto.

Fra le Dop dell'Emilia Romagna sono il **Colline di Romagna** e il ravennate **Brisighella**. Il primo si ricava da olive Correggiolo, Leccino con possibile aggiunta di Peridolino, Moraiolo, Rossina; si produce sulle colline riminesi, ma l'area di coltivazione si estende fino alla provincia di Forlì-Cesena. Il secondo si fa esclusivamente con olive Nostrana di Brisighella, qualità presente solo in zona, ha colore verde smeraldo con riflessi dorati.

L'olio **Umbria**, Dop dal 1998, proviene da un'altra regione leader nell'olivicoltura.

Sud Italia

Al Sud, la parte del leone la fanno naturalmente Sicilia e Puglia rispettivamente con sei e cinque Dop. È in particolare il Trapanese l'area più feconda alla coltivazione dell'olivo, ma gli oli che appartengono a questa zona hanno caratteristiche molto diverse. Il **Val del Belice** è molto delicato, con acidità ridottissima intorno allo 0,25%, e si adatta anche a condimenti a crudo. Il **Valli trapanesi** è decisamente forte, è come ci si aspetta sia l'olio del Sud (in generale si pensa che la produzione del Nord sia più leggera e delicata: cosa vera ma non in assoluto). Un'altra Dop è il **Val di Mazara** (provincia di Palermo e Agrigento), che assume aromi erbacei particolari in virtù degli agrumeti e dei carciofeti circostanti: è un olio decisamente singolare che non si adatta a tutti i cibi. Le altre Dop siciliane sono i **Monti Iblei** e il **Monte Etna** della provincia di Catania e il **Valdemone** di Messina.

In Puglia sono cinque le Dop di grandissima tradizione, talvolta tratte da cultivar antichissime come l'**Ogliarola** (diffusa anche in Campania, altra produttrice di ottime Dop), una di quelle da cui si sono generate numerose altre sottospecie. Tutte le province della Puglia hanno le loro Dop: ci sono dunque il **Terra di Bari**, il **Terra d'Otranto**, il **Terre Tarantine**, il **Collina di Brindisi** e il **Dauno di Foggia**. E infine la Calabria, che, con i suoi **Lametia**, **Bruzio** e **Alto Crotonese**, ha nell'olio uno dei settori trainanti dell'economia. ✓



**IL VAL DI
MAZARA ASSUME
AROMI ERBACEI
PARTICOLARI PER
GLI AGRUMETI
E I CARCIOFETI
CIRCOSTANTI**

