

# L'OLIO DI OLIVA NARRATO TRA MITO E STORIA

di **Elia Fiorillo\***  
*\*presidente Unasco*

**D**a sempre patrimonio storico, culturale e sociale dei popoli del Mediterraneo, l'olivo e la sua coltivazione affondano le loro origini nel mito della disputa tra Pallade Atena, figlia di Zeus, e Poseidone, dio del mare, per la supremazia sull'Attica. Il mito narra, infatti, che Zeus, indeciso su chi tra le due divinità fosse quella più meritevole di ricevere l'incarico di erigere un tempio sull'Acropoli, simbolo del potere locale, lanciò loro una sfida e si erse a giudice: quello dei due che avesse offerto agli uomini il dono più utile, sarebbe stato il vincitore. Poseidone donò agli uomini il cavallo, la cui importanza nello sviluppo della civiltà ha avuto un ruolo fondamentale; ma, a giudizio di Zeus, la vincitrice fu Atena, che fece germogliare sull'Acropoli una pianta d'olivo.

Nonostante la suggestione del mito, la coltivazione dell'olivo è ben più antica. In territorio italico, infatti, sono stati rinvenuti foglie fossili, noccioli e piccoli mortai litici per la loro frantumazione collocabili nel V millennio a.C.

Inoltre, fonti epigrafiche vicino-orientali risalenti al terzo millennio a.C. hanno permesso di individuare una varietà selvatica, l'Olea Oleaster pianta simile alla nostra Olea Sativa, usata, oltre che in ambito alimentare, anche come cosmetico, come combustibile per lampade e, in Egitto, come unguento per la mummificazione dei cadaveri.

Norme relative al commercio dell'olivo d'oliva, poi, sono attestate anche nel codice babilonese di Hammurapi (XIX-XVIII sec. a.C.).

Nel primo millennio a.C., grazie a Fenici e Greci, si diffuse il commercio dell'olio nel bacino del Mediterraneo. Da Creta si esportava il prodotto in vasi e otri di pelle di capra, i pithoi, verso l'Egitto e la Grecia. Qui si intrecciavano ramoscelli d'olivo per preparare carni ornamentali per le tombe regali.

Furono, però, i romani nel I secolo d.C. a dare un impulso fondamentale alla coltivazione dell'olivo, prima in Italia, poi in Spagna, infine lungo le coste del Nord Africa. Dalla già citata pianta selvatica Oleaster fu sviluppata la varietà denominata Olea Sativa. Cioè 'coltivata', e successivamente la Olea Europea Sativa una cultivar che si adattò perfettamente al clima mediterraneo. Sotto i Romani il commercio dell'olio raggiunse una tale importanza economica che ne furono regolamentati gli scambi mediante l'utilizzo di norme in tutto paragonabili ai nostri dazi doganali.

L'intensificazione della produzione di olio d'oliva si avverte anche in letteratura: il poeta latino Plauto narra, infatti, che i mercanti d'olio si riunirono in una 'lega' per difendere i loro interessi, mentre gli operai dei frantoi costituivano delle 'corporazioni'. Il II secolo vide il tracollo del settore in parte causato dall'abbandono dei campi da parte della manodopera esperta, sostituita dagli schiavi, sia dagli effetti delle prime invasioni barbariche. Ne seguì un lungo periodo di abbandono della coltivazione dell'olivo, che riprese vigore solo nel

tardo medioevo, soprattutto in Italia centrale. Qui infatti, la famiglia Medici concesse ai comuni la facoltà di affittare ai contadini le zone collinari a prezzi molto bassi purché fossero coltivate a oliveto o vigneto. Così nacquero le fattorie-fortilizio dotate di frantoi e cantine che tutt'oggi possiamo ammirare nella campagna toscana. Più tardi, la repubblica di Venezia stabilì una gerarchia di prezzo dell'olio in base alla sua resa e alla qualità.

Alla fine del '700 l'olivicoltura italiana acquisì le caratteristiche di una vera e propria coltura specializzata e l'olio cominciò ad essere esportato in tutto il mondo.

Oggi la superficie olivetata italiana si estende su un milione di ettari circa per un patrimonio di un totale di 15 milioni di piante.

**Nella storia....** - Sin dalla sua comparsa l'olio è assunto al rango di alimento simbolico, e nel corso dei secoli si è caricato di significati assumendo addirittura una valenza mistica. Oggi consumiamo l'olio di oliva extravergine perché è buono e perché è il condimento più salutare che esista. Ma nel campo dei grassi alimentari la scelta è davvero vasta.

Tra questi solo uno ha un valore nutrizionale e una "dignità" paragonabile a quella dell'olio: è il burro. Olio e burro quindi sono passati a contraddistinguere due tipi di alimentazione, due culture, due aree d'influenza, il Nord e il Sud, un sud che vuol dire Mediterraneo, sole, civiltà greca e romana, cioè la culla del mondo occidentale

**L'olio dei faraoni** - Da reperti archeologici si apprende che in Egitto si commerciava l'olio prima della XIX dinastia. I rami dell'olivo, che probabilmente era originario del Caucaso, adornavano le tombe dei faraoni, e questo simbolo di vita e fecondità li accompagnava anche nell'aldilà. Ma ancor prima, nel 2500 a.c., il codice babilonese di Hammurabi regolava la produzione e il commercio dell'olio di oliva. Fenici e Cartaginesi fecero commercio di olio e di olivi per tutto il bacino del Mediterraneo. In Grecia questo alimento, che è condimento, medicina e cosmetico, si riteneva fosse di origine divina. Secondo un mito diffusissimo nell'Ellade l'ulivo era un dono di Atena, la romana Minerva che contendeva al dio del mare, Poseidone, la supremazia dell'Attica. I due, davanti ad un tribunale degli dei presieduto da Zeus, si sfidarono offrendo un dono ciascuno ad Atene. Poseidone con un colpo di tridente fece comparire una pozza di acqua marina, che simboleggiava il dominio di Atene sul mare. Atena, invece, percosse la terra con una lancia e fece apparire un olivo. Zeus e gli altri non ebbero dubbi: e fu Atena la dea eponima e protettrice di Atene.

**L'albero di Minerva** - E sotto una pianta di olivo nacquero Apollo e Artemide, altri due abitanti dell'Olimpo. Aristeo, figlio di Apollo e di Cirene, apprese dalle ninfe come innestare l'olivo selvatico per avere un raccolto abbondante, e insegnò agli uomini a frangere le olive per ricavarne l'olio. Tutti gliene furono grati, i Greci per primi, ma anche i Siculi e i Sardi, che da lui, secondo la leggenda, avrebbero appreso l'olivicoltura. In realtà in Italia l'ulivo arriva con i coloni greci, e gli Etruschi già nel VII secolo a.c. ne possedevano vastissime piantagioni. Da Atene a Roma la valenza sacrale dell'olivo è fuori discussione. Omero ci racconta che Ulisse costruì il suo letto nuziale con il tronco di un grande olivo. E non c'è scrittore dell'antichità classica che non faccia cenno

all'olio e alla coltivazione dell'olivo.

**Frantoi omerici** - Ma come si estraeva l'olio a quell'epoca? Nell'isola di Santorini è stato trovato un frantoio antichissimo, risalente all'età micenea. È composto da una pietra concava dove si depongono le olive, e da una pietra convessa, che cadendovi sopra le schiacciava. La pasta di olive veniva immessa in cesti sovrapposti, che premendo uno sull'altro lasciavano fuoriuscire un liquido composto da acqua di vegetazione e pasta di olive. Da questo, dopo un periodo di decantazione, sarebbe poi affiorato l'olio. Sistemi più o meno simili, dove c'erano contenitori di pietra da riempire di olive che venivano pestate con mazze e bastoni o appositi utensili dovettero precedere l'invenzione della macina. All'apogeo della civiltà romana l'olivicoltura era una delle branche più sviluppate dell'agricoltura: si contavano almeno una decina di varietà di olivi.

**Omnium plantarum prima...**- In epoca imperiale l'olio ormai abbondava, aveva un prezzo accettabile e spesso veniva distribuito gratuitamente, come il pane, ai meno abbienti. I "negotiatores oleari" erano i soli commercianti abilitati a trattare "l'oro verde", ed erano riuniti in collegi di importatori. Le contrattazioni delle varie partite avvenivano nella "arca olearia", che era una vera e propria borsa specializzata. Le opere che trattano l'agricoltura, da Catone ai Georgici, sono prodighi di consigli su come produrre l'olio. Nulla è lasciato al caso: dalle varietà più adatte alla potatura, all'epoca ai sistemi di raccolta fino alle tecniche di frangitura. La cosa più sorprendente è che molti di questi insegnamenti sono ancora attuali. È il caso, ad esempio, della raccolta a mano delle olive ancora verdi, che a detta di Catone, Plinio e Columella, per citare solo alcune fonti, era il sistema per ottenere l'olio più pregiato, quello "ex albis ulivis".

Seguiva poi l'olio dal colore più intenso, derivante dalle olive raccolte all'epoca dell'invaiaitura. Un gradino più sotto si collocava l'olio dalle olive ben mature raccolte in inverno. Decisamente poco pregiati ma economici erano gli oli delle olive cadute a terra o colpite da parassiti: in genere erano destinate all'alimentazione degli schiavi. Gli imperatori e i generali vittoriosi nel momento del trionfo si cingevano il capo con ramoscelli d'olivo, a significare il ristabilimento della Pax Romana. Ma non sono solo Roma e Atene le patrie dell'olio.

**L'olio della Bibbia** - È un ruolo che rivendica anche Israele. Non nacque forse, il primo olivo, da un seme caduto dal paradiso terrestre sulla tomba di Adamo, in cima al monte Tabor? Un dono di Dio anche per gli ebrei, nella cui cultura l'unzione assume un significato religioso, una sorta di investitura, riservata a re e sacerdoti. Come non pensare poi, a proposito di pace ritrovata e di speranza, al ramoscello di olivo che la colomba recò nel becco a Noè alla fine del diluvio? L'olio, come il vino, è sempre stato qualcosa di più di un semplice frutto della terra. Se ne accorse sul nascere il cristianesimo, che si appropriò di tutte le immagini positive legate all'ulivo e all'olio, trasformandolo sincreticamente in uno dei primi simboli della nuova religione. Se i primi cristiani avversano il culto pagano degli alberi, l'ulivo ne esce rafforzato. Gesù passò le sue ultime ore in preghiera nell'uliveto dei getsemani, che è ancor oggi vegeto e visitabile,

e vanta alcune delle piante d'ulivo più antiche del mondo.

**Da Gerusalemme a Roma** - Ma tanto basta per far sopravvivere la tradizione, che gradualmente prende vigore. Doppiato l'anno Mille l'ulivo è tornato ad essere, grazie soprattutto agli ordini religiosi, una coltura diffusa e importante. Gli uliveti aumentano in tutta la Penisola, soprattutto in Toscana, dove la borghesia commerciale scoperse nella produzione e nel commercio dell'olio una fonte importante di guadagno, I mercati del nord riservavano una ottima accoglienza al prezioso olio, e mentre si impiantavano nuovi oliveti in Italia, Genova e Venezia iniziarono a commerciare per mare il nobile condimento. Per approvvigionarsi i liguri incoraggiarono la coltura dell'ulivo in patria, in Provenza e perfino in Spagna. Lo stesso faranno i veneziani, impiantando oliveti in Puglia, in Dalmazia e in tutte le isole del Mediterraneo . Allo stesso periodo risale l'impianto di gran parte delle zone di produzione attuale in Calabria, Campania, Abruzzo, Lazio e Sicilia.

**L'olio dei califfi** - Non "sfugge" all'ulivo la parte del Mediterraneo controllata dalla mezzaluna. Gli arabi sono stati tra i più grandi studiosi di agricoltura del medioevo. Le loro tecniche di innesto, potatura e frangitura erano all'avanguardia, e sotto la dominazione araba la Spagna diviene un grande produttore di olio, come pure tutti i paesi del Nordafrica e del vicino Oriente. A metà del XVI secolo un viceré spagnolo fa costruire strade per collegare Napoli alla Puglia, alla Calabria e agli Abruzzi allo scopo di agevolare l'afflusso dell'olio. Alla fine del secolo Venezia muoveva quantitativi enormi in tutta Europa. Nella seconda decade del Seicento, un altro viceré spagnolo fece arrivare in Sardegna da Palma di Maiorca ben cinquanta maestri d'arte dell'innesto e della potatura dell'olivo. Ognuno di loro insegnò a dieci allievi, e questi a loro volta, ad altri. Con questo espediente, e con una legge che concedeva la proprietà degli olivi a chi l'innestava, l'accorto viceré fece decollare in pochi anni la produzione di olio della regione.

**Incentivi papali** - Nella decade del tra il 1830 e il 1840, grazie ad una politica d'incentivi, nella sola Umbria, allora parte dello stato della chiesa, fu piantato circa quarantamila olivi. Da allora, e fino ai nostri giorni, l'olivicoltura italiana (gelate permettendo) ha continuato a crescere in quantità e in qualità. Sono cambiati i sistemi d'impianto e di potatura. Sono stati reimpiantati gli oliveti poco produttivi, e la meccanizzazione della raccolta in alcune zone è ormai una realtà. L'introduzione di nuove tecniche di spremitura, insieme al generalizzato anticipo dell'epoca della raccolta hanno reso possibile una grande e generalizzata crescita qualitativa. Oggi l'olivo è diffuso in gran parte delle regioni italiane e in tutti i paesi del bacino del mediterraneo.

**Otto milioni di olivi** - Gli emigranti italiani hanno tentato la diffusione dell'ulivo in altri continenti, precisamente nella fascia temperata, quella che va dal 30mo al 45mo parallelo nord e alla zona corrispondente dell'emisfero Sud. Si produce olio negli Stati Uniti, in Cile e in Argentina, in Sudafrica, in estremo Oriente, in Russia e in Ucraina. Australia e Nuova Zelanda sembrerebbero avere zone idonee, e già sono in corso sperimentazioni. Ma degli 800 milioni di piante di olivo esistenti oltre il 90% viene coltivato nel bacino del

mediterraneo, e tra i paesi produttori l'Italia è protagonista assoluta. L'olio italiano è stato protagonista negli ultimi anni di una grande crescita qualitativa, crescita alla quale i consumatori non sono rimasti estranei. Non sono ormai solo pochi esperti a distinguere tra un olio piccante e un olio fruttato, tra un ligure e un toscano, tra un olio da bruschetta e uno da pesce. Perché se è pur vero che non siamo il solo paese produttore di olio di oliva, l'olio italiano delle zone vocate non ha rivali al mondo. Anche se il mondo non rimane certo a guardare....

**...E oggi la Dieta Mediterranea-** Un modello alimentare che è tradizione, cultura, piacere, socializzazione, equilibrio. Il termine "Dieta" definisce le abitudini alimentari e l'organizzazione di più razioni alimentari nel tempo. Seguire una dieta significa trarre i massimi vantaggi in salute ed efficienza fisica dal cibo. Le diete che si discostano dagli standard consigliati dalla scienza ufficiale possono portare serie conseguenze per la salute. Queste si avvertono anche dopo mesi o anni e difficilmente vengono ricollegate con la memoria al modello alimentare sbagliato (osteoporosi, anemia, patologie dell'apparato digerente, calcolosi renale e della colecisti, squilibri ormonali legati a disfunzioni ghiandolari, ecc.). Anche l'eventuale dimagrimento iniziale viene in seguito annullato e ripagato con un peso corporeo spesso superiore a quello iniziale. Una dieta in sostanza è uno stile di vita, un modello alimentare che può essere portato avanti per tutta la vita senza problemi di organizzazione dei pasti e di salute.

La cultura alimentare di un popolo è legata all'ambiente geografico e climatico, alle tradizioni e alle condizioni sociali ed economiche. Il modello alimentare italiano di oggi conserva solo pochi aspetti della vera Dieta Mediterranea che si caratterizzava per una alimentazione composta da cibi naturali, senza additivi o conservanti chimici. Salvo per alcuni prodotti di cui era necessario approvvigionarsi per la stagione invernale (carne di maiale elaborata e conservata o la frutta trasformata in marmellate o mantenuta in cantine ben ventilate), tutto il resto veniva consumato praticamente fresco o nell'arco di qualche giorno. La ricetta che sintetizza emblematicamente il modello mediterraneo è certamente la "pasta e fagioli", tipica alimentazione contadina dei tempi passati. Non a caso i legumi sono sempre stati definiti come "la carne dei poveri". Se poi la pasta è all'uovo e fatta in casa si realizza un mixer elevato di proteine nobili, glicidi complessi, preziosi minerali, vitamine e fibre. Pertanto la dieta mediterranea non è abbondanza di pane e pasta. Innanzitutto il pane è integrale e la pasta non solo di grano duro ma anche di vari cereali. Uno spazio particolare occupano i legumi. La carne è poca e la preferenza viene data a quella bianca e pesce azzurro. Pochi grassi con utilizzo principale di olio extravergine di oliva. Molta verdura e frutta fresca, inoltre frutta a guscio e vino. Una ulteriore caratteristica è la grande varietà dei prodotti con la possibilità di abbinare un'infinita varietà di gusti e sapori, adattabili a tutte le esigenze. L'elenco delle ricette è praticamente infinita e si amplia ulteriormente in relazione agli usi e costumi locali. Dieta mediterranea è anche movimento e attività fisica. Il contadino e l'operaio dei decenni passati lavoravano manualmente tutto il giorno e si spostavano per lo più a piedi o con mezzi di locomozione non motorizzati. Pertanto un sufficiente e costante apporto energetico, soprattutto glicidico, diventava indispensabile.

I piatti unici, che praticamente uniscono il primo piatto col secondo, sono una delle principali caratteristiche di questa dieta. Oltre alla pasta e fagioli (ma anche pasta e ceci, lenticchie, piselli, ecc.), altri esempi di piatti unici sono la pasta al sugo di carne con aggiunta di formaggio e olio extravergine di oliva. Inoltre i minestrone con verdure e legumi, la pizza napoletana con alici, mozzarella e pomodoro, ecc. Il pasto, accompagnato da un buon bicchiere di vino, si conclude sempre con una porzione di verdura e frutta fresca.

Nel modello alimentare dei paesi che si affacciano sul Mediterraneo, pur nella diversità, sono presenti elementi comuni di somiglianza e omogeneità. Circa 50 anni fa, l'equipe del prof. Ancel Keys effettuò uno studio minuzioso confrontando le abitudini alimentari degli Stati Uniti, Giappone, Italia, Grecia, Jugoslavia, Olanda e Finlandia. Furono prese in esame 12.000 persone di età compresa tra i 40-59 anni, suddivise in 14 campioni. Dallo studio emerse che la mortalità per cardiopatia ischemica era nettamente inferiore tra le popolazioni situate intorno al Mediterraneo. La mortalità superiore delle altre popolazioni fu attribuita alla dieta che includeva una quota consistente di grassi saturi quali strutto, burro, carne rossa, ecc. Da allora ulteriori studi hanno sempre confermato questi risultati.

**Italia leader Ue per prodotti dop e igr** - Italiani popolo di santi, poeti, navigatori e... produttori di alimenti a denominazione d'origine. Venendo alla storia di oggi, secondo i dati dell'osservatorio socio-economico della Fondazione Qualivita, con una pubblicazione che raccoglie tutti i prodotti certificati, l'Italia è leader europeo per numero di prodotti Dop, Igp e Stg con 175 denominazioni, il 13% in più rispetto a due anni fa, davanti a Francia (160) e Spagna (121). Numeri che non sempre indicano successo, secondo l'osservatorio che lancia un monito: il 90% del fatturato e il 93% della produzione del comparto finisce ai primi 15 prodotti Dop e Igp. I restanti 160 prodotti raccolgono solo le briciole di un settore che fattura più di 5,5 miliardi di euro all'anno alla produzione e 10 miliardi di euro al consumo, e che finora non ha conosciuto battute d'arresto, anzi ha consolidato l'effetto "traino" all'estero per l'intero made in Italy alimentare. Prodotto principe, per il terzo anno consecutivo è il Grana Padano che copre il 37,76% del valore del consumo dell'intero comparto di riferimento. Seguono in classifica il Parmigiano Reggiano e il Prosciutto di Parma. Al primo posto delle regioni italiane con maggiori produzioni certificate, c'è l'Emilia Romagna, seguita dalla Lombardia. Tra i casi di successo non c'è solo il Nord. Anche il Sud Italia, nell'Atlante ha una bella storia da raccontare: quella dell'Oliva Bella della Daunia Dop, di provenienza pugliese, che ha esportato nel 2007 ben l'80% del totale della produzione certificata con un incremento del 90% dei quantitativi esportati rispetto all'anno precedente. Per la prima volta, l'Atlante Qualivita, "strumento di divulgazione scientifica del settore agroalimentare", secondo i suoi curatori, quest'anno andrà in libreria come capostipite di una nuova collana di pubblicazioni targate Qualivita.