

## **OLIO D'OLIVA PROTAGONISTA NEI MILLENNI**

*Intervento di Elia Fiorillo, presidente Unasco*

Da millenni l'olio d'oliva è protagonista nella tavola mediterranea. L'olio extravergine di oliva, derivato esclusivamente dalla spremitura meccanica delle olive, non è solo una delizia per il palato o un semplice condimento, ma un vero e proprio alimento. L'olio di oliva è tra tutti gli olii vegetali quello a più alto grado di digeribilità da parte dell'organismo umano. Oltre ai trigliceridi e grassi polinsaturi, contiene infatti sostanze antiossidanti come vitamina E, polifenoli, fitosteroli, clorofille e carotenoidi, che esplicano un'azione protettiva per il nostro organismo. Grazie a questi elementi l'olio extravergine di oliva può contribuire a bloccare l'attività dei radicali liberi, cioè i composti chimici responsabili dell'invecchiamento delle cellule. L'olio d'oliva fornisce altresì un ottimo apporto di precursori della vitamina A e grazie a ciò l'olio extravergine di oliva impedisce la secchezza delle mucose e rallenta l'invecchiamento della pelle. La presenza di significativi livelli di vitamina D, fa sì che l'olio d'oliva permetta una buona assunzione del calcio nell'intestino e una conseguente buona attività contro la decalcificazione ossea negli anziani.. La sua elevata digeribilità gli consente di essere considerato un ottimo veicolatore di sostanze antiossidanti e vitaminiche presenti in altri alimenti ed in sua assenza difficilmente assimilabili. L'equilibrata presenza dell'acido Linoleico, ed il giusto rapporto con i suoi derivati ac. Linolenico e ac. Arachidonico, favorisce l'eliminazione del colesterolo attraverso l'intestino riducendo il pericolo di malattie coronariche, di calcoli biliari e di trombi. Inoltre, è noto che il consumo abituale può aiutare a prevenire i tumori del colon e della mammella, ma anche le malattie cardiovascolari, perché grazie alla presenza di acido oleico rende le lipoproteine più solubili e ne aumenta la capacità di rimuovere il colesterolo. Come sostengono i nutrizionisti, l'olio extravergine di oliva è un prodotto che aiuta la digestione ed è ottimamente assorbito dall'organismo in qualsiasi età, in virtù della sua percentuale di acidi grassi di origine vegetale. Grazie alla presenza di acido Oleico la struttura dell'olio d'oliva resta praticamente inalterata fino a 200°C. L'olio extra vergine di oliva è quindi un alimento fondamentale per tutte le diete. Per i bambini, per il grande apporto di acido oleico presente anche nel latte materno, alimento perfetto sotto qualsiasi punto di vista; per gli sportivi perché è fonte di energia prontamente digeribile e nell'età senile in quanto limita la perdita di calcio nelle ossa. La sua ricchezza di grassi di origine vegetale è molto importante per dare energia e salute al nostro prezioso organismo. Non a caso, infatti, l'extravergine di oliva rientra nelle composizioni di diversi prodotti cosmetici, come detergenti, emulsioni e shampoo.

### ***L'olio nella letteratura***

"Fece un'insalata di erbe e con poco d'aceto e oglio cenarono." "Lo zelo della giustizia, lo quale è un fuoco, dee ardere nell'olio della misericordia." Domenico Cavalca (Vicopisano 1270 – Pisa 1342) "Non fo il dé e la notte altro che filare, tanto che la carne mi s'è spiccata dall'unghia, per poter almeno avere tanto olio che n'arda la nostra lucerna". Giovanni Boccaccio (Certaldo 1313 – Firenze 1375) "Se tu sei cristiano vero, l'olio di che tu se' unto di Spirito Santo

penetrerà l'anima tua e colerà di fuori per tutte le buone operazioni." Girolamo Savonarola (Ferrara 1452 – Firenze 1498) "Il mio olio è durato poco. Quando io credeva di poter trovarmi a sentir questi venerandi lettori dello Studio, mi son sopraggiunte occupazioni che mi concedono né meno un quarto di ora di libertà" Francesco Redi (Arezzo 1626 – Pisa 1689) "Soffocato dal sole e dalla polvere ho corso queste cinquanta miglia - e sempre pieno di voi, e vinto dal desiderio della mia patria, e funestato dalle disavventure de' medici cari – il mio olio e il mio vino è scarso e tante piaghe!" Ugo Foscolo (Zante 1778 – Londra 1811) "Dice il magontino arcivescovo A canto De la mazza ferrata io porto l'Olio santo: ce n'è per tutti." Giosuè Carducci (Pietrasanta 1835 – Bologna 1907) "Cosé va fatto! Le nostre opere non devono mirare solo al presente, ma all'avvenire, non a noi soli, ma ai discendenti nostri. E allora i discendenti, anche lontani, prenderanno un poco d'olio degli ulivi che noi abbiamo piantato." "L'olio cantò, murmure sommesso; un acre odore vaporò per tutto." Giovanni Pascoli (San Mauro di Romagna 1855 – Bologna 1912). "In quella casa una sola finestra era illuminata, la finestra del cristiano che agonizzava aspettando l'Olio santo." "Il mare è quieto come l'olio" Gabriele D'Annunzio (Pescara 1863 – Gardone Riviera 1938) "Tutta la nottata, quella delizia lé. E fosse stato cattivo il mare! Ma che! Un olio." Luigi Pirandello (Agrigento 1867 – Roma 1936) "La sera colava il suo olio, dai bronzi riflessi di cangianti putredini, e le onde n'eran tutte impeciate." Filippo Tommaso Marinetti (Alessandria D'Egitto 1876 – Bellagio 1944) "Ernesto mi dice: - Aspettate, le dà l'Olio Santo." Cesare Pavese (Santo Stefano Balbo 1908 – Torino 1950).

### ***Storia dell'olio***

L'olivo, o ulivo (*Olea europaea* L., Oleacea della tribù delle Oleinee), nodoso e argenteo, è un albero o un arbustone sempreverde, alto dai 5 agli 8 metri (a volte sino a 15), con una circonferenza che può raggiungere i 6. I fiori, di color bianco, odorosi, formano infiorescenze a grappolo che fanno la loro apparizione verso aprile-maggio (mignolatura). I frutti, drupe di forma ovale, dapprima si presentano verdi, poi di color rosso-violacei e infine neri. La loro maturazione avviene tra ottobre e dicembre e si utilizzano, a seconda della varietà, per la spremitura dell'olio, oppure per il consumo a mensa. L'olivo è considerato l'albero-tipo del clima mediterraneo al punto che i limiti settentrionali e occidentali della coltura sono stati scelti dai fitografi per definire la "regione mediterranea". Ma le origini di quest'albero sono molto più remote. Tracce fossili dell'olivo spontaneo, nella zona mediterranea, portano la data di milioni di anni fa, prima cioè della comparsa dell'uomo. È proprio un ramoscello d'olivo, portato nel becco di una colomba, ad annunciare a Noè la fine del diluvio, mentre Adamo, ormai prossimo alla morte, lo ricevette direttamente da Dio. Un Angelo consegna al figlio Seth tre semi, nati dall'albero del Bene e del Male: prima di seppellire il padre dovrà metterli tra le labbra. È così che dalla sua tomba nascono tre arbusti: il cedro, il cipresso e l'olivo. Ma la leggenda più nota tra quelle che riguardano questa specie è la sfida tra Atena e Poseidone. Per decisione di Zeus, il possesso della città di Atene e della regione dell'Attica, verrà aggiudicato al Dio che fornirà il dono più utile. Alla fine, a restare in gara sono, appunto, Atena e Poseidone. Quest'ultimo fa sbucare

dalla foresta un meraviglioso cavallo, mentre Atena fa nascere dalle viscere della terra un nuovo albero: l'olivo. Zeus giudica vincitrice la dea sua figlia, sostenendo che il cavallo è per la guerra mentre l'olivo è per la pace. Ma le leggende non finiscono qui. Tra le tante, ricordiamo quella che parla di Aristeo, pastore e nomade, che fu il primo a ottenere l'olio spremendo le olive; un'altra racconta di come Latana partorì i gemelli Diana e Apollo sotto i primi rami di olivo, che da allora divenne oggetto di venerazione. Infine, impossibile non menzionare i sacri olivi di Olimpia, con i cui serti si incoronavano i vincitori delle Olimpiadi. In epoca storica la coltura, perfezionata dagli innesti, passa dal Nord dell'attuale Siria all'Egitto e alle isole greche, soprattutto Cipro, Rodi, Creta, per poi passare alla Grecia e all'Asia Minore. Già il codice babilonese regolava il commercio dell'olio di oliva e per secoli a tale attività veniva attribuita straordinaria importanza. Gli Egizi lo consideravano un dono degli dei, gli Ebrei lo adoperavano per "ungere" il loro Re, Fenici e Greci costruivano apposite navi per il trasporto delle grandi anfore-contenitore. Pare che in Italia la cultura dell'olivo sia stata introdotta dai Greci, che la consideravano un dono della dea Atena. I Romani si specializzarono nell'immagazzinamento e distribuzione dell'olio e razionalizzarono la gestione delle grandi quantità ottenute dai popoli sottomessi. L'olivo veniva usato per cosmesi, medicina e illuminazione, ma il suo posto d'onore era già in cucina, in ricette che si avvicinavano molto a quelle della nostra attuale "dieta mediterranea". Lo testimoniano i leggendari trattati di Apiculus, uno dei primi gastronomi della storia, che già nel primo secolo dopo Cristo rese l'olio onnipresente nelle sue ricette per conservare, condire, cuocere. Dopo un lungo periodo di declino, dovuto alla caduta dell'impero romano e alle invasioni barbariche, la coltura dell'olivo, sopravvissuta nei monasteri, riacquista un posto preminente dal Dodicesimo secolo, quando l'olio torna protagonista dei commerci, contribuendo alla fortuna dei diversi Stati. La Puglia si trasforma in un immenso oliveto e lancia l'economia delle terre meridionali. Ai giorni nostri, sono soprattutto gli anni Cinquanta a segnare l'espansione nel resto del mondo della "cultura" dell'olio, a seguito della "scoperta" delle sue ineguagliabili qualità nutritive.