

Le virtù dell'olio di oliva



**Lupo A. Fermont**

**LE VIRTÙ DELL'OLIO DI OLIVA**

**BOOK**  
**SPRINT**  
EDIZIONI

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2014  
**Lupo A. Fermont**  
Tutti i diritti riservati

## Premessa

Fin dall'antichità la pianta di olivo ha avuto un'enorme importanza presso le popolazioni mediterranee: esso era da loro considerato sacro.

L'olio, estratto dalle sue drupe, veniva utilizzato sia come alimento che per scopi religiosi, medicamentosi, di cosmesi e perfino come combustibile.

L'olivo è una pianta sempreverde caratterizzata da una grande rusticità, in grado di adattarsi ad ambienti molteplici, purché il clima sia temperato, che riesce a vivere per moltissimi anni.

L'importanza fondamentale dell'olivo e la sua recente espansione dopo decenni di drastica riduzione della superficie coltivata ad olivi è da attribuire alla scoperta dei benefici apportati dal suo olio, che carat-

terizza la ormai conosciutissima dieta mediterranea. L'olio d'oliva ha un indiscusso valore nutrizionale ed è ricco di componenti salutari, in giuste proporzioni, che lo rendono facilmente digeribile, promuovono lo sviluppo cerebrale e ritardano l'invecchiamento cellulare contrastando anche la formazione di colesterolo.

È a crudo che fa maggiormente sfoggio del suo sapore e profumo, benché il suo punto di fumo sia particolarmente alto al punto da renderlo particolarmente adatto anche per la cottura dei cibi.

(Per punto di fumo si intende la temperatura in cui le molecole si degradano producendo sostanze dannose).

Questa pianta, per via del valore ornamentale della sua chioma e del suo tronco dalla caratteristica forma contorta, viene accolto con favore sempre crescente anche nei giardini.

La storia dell'olivo è profondamente legata a quella dell'umanità; fin dai tempi più remoti l'olivo fu considerato un simbolo di spiritualità, come un ponte fra la cultura popolare e i riti sacri. Fertilità, rinascita, sopravvivenza alle ingiurie del tempo come alle guerre ed alle carestie, armonia, pace e benessere. Sono que-

ste alcune delle rappresentazioni più significative della pianta dell'olivo nella mitologia, nella cultura popolare e nelle religioni: la Natura come forza e purificazione.

La coltivazione dell'olivo ha origini antichissime: da oltre seimila anni vengono tramandati racconti popolari. Testi religiosi e rinvenimenti archeologici ci confermano oggi dell'amore millenario esistito fra l'uomo e questa pianta. Lo testimoniano anche gli esemplari secolari del giardino del Getsemani a Gerusalemme e l'olivo di Platone ad Atene.

Sono circa settanta i versetti della Bibbia che citano l'olivo ma tra tutti il più significativo è quello di Ezechiele: "Sulle rive del Giordano crescono degli alberi che non perdono mai le foglie i cui frutti sono cibo e le foglie medicina". Questo ci indica chiaramente come nelle foglie sono racchiusi gli straordinari principi attivi mentre nei frutti, le olive e l'olio, ritroviamo alimenti fondamentali per la dieta e l'uomo.

L'albero dell'olivo è straordinario, senza cure e pesticidi può sopravvivere per millenni; può essere trasportato e trapiantato attecchendo sempre. Come mai?

Perché nelle sue linfe scorrono sostanze attive uniche al mondo che lo proteggono e lo mantengono vitale nel tempo: molecole che la scienza sta studiando per donarle all'umanità.

Non esistono altre piante con simili caratteristiche. L'olivo, questa portentosa pianta cardine della dieta mediterranea, è stata recentemente riscoperta e rivalutata in tutto il mondo. Tutto questo può venire sintetizzato in questo slogan: – L'olivo è l'albero della vita!

#### LE VIRTÙ DELL'OLIO DI OLIVA:

Le innumerevoli proprietà benefiche dell'olio extravergine di oliva sono più dettagliatamente enunciate nei capitoli finali, ma in sintesi

- 1) Riduce la percentuale di colesterolo LDL
- 2) Riduce i rischi di occlusione delle arterie
- 3) Riduce la pressione arteriosa
- 4) Riduce il tasso di zucchero nel sangue
- 5) Aumenta la secrezione di bile
- 6) Aumenta l'apporto di vitamine A-D-E



- 7) Facilita l'assorbimento delle altre vitamine
- 8) Previene l'arteriosclerosi
- 9) Previene l'infarto del miocardio

## L'oliva: uno scrigno prezioso

Le olive sono drupe, frutti carnosì che contengono un seme legnoso. Pesano circa tre grammi ma ci sono qualità che possono pesarne venti. La loro maturazione inizia a fine settembre e termina fra novembre e gennaio. La loro buccia, unitamente alla polpa, contiene circa il 20% di olio, il 50% di acqua, ed il 30% di altre sostanze quali polisaccaridi, pectine, proteine, acidi organici, tannini, polifenoli, Sali minerali, pigmenti, cere vegetali, resine e vitamine. Durante la crescita l'oliva muta il suo colore naturale, passando a seconda della specie dal verde al giallo, al viola, al nero violaceo.

Le principali varietà di olive provengono dall'Italia, dalla Francia, dalla Grecia, dal Portogallo, dalla Spa-

gna e dal Medio-oriente. Nel nostro paese esistono circa 400 varietà di olive. Dal momento che la qualità e la specie di questa drupa è estremamente variegata e molteplice, ogni oliva possiede qualità organolettiche differenti. Generalmente però si possono suddividere in due grandi categorie: da tavola e da olio. Le varietà più comuni di olive sono: Leccino, Coratina, Frantoio, Taggiasca, Moraiolo, Pendolino, Cellina.

Le olive da tavola possono essere nere oppure verdi. Inizialmente tutte le olive sono di colore verde, e quando vengono raccolte a fine estate mantengono tale colorazione, ma se lasciate maturare divengono nere.

Le qualità migliori di olive verdi da tavola risultano essere le ascolane, le giganti dolci greche, le siciliane, quelle di Cerignola e quelle di Castel Vetrano. In commercio si trovano principalmente in salamoia oppure conciate, cioè ammaccate o anche denocciolate e condite con spezie.

Fra le olive nere da tavola merita una particolare citazione l'oliva Taggiasca, l'oliva di Gaeta e l'oliva nera Greca. Le olive nere risultano più digeribili di quelle verdi poiché contengono una minore quantità di car-

boidrati, anche se hanno un maggiore contenuto di lipidi e risultano più caloriche. In generale le olive, come già detto, sono ricche di acidi grassi monoinsaturi che aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo. In più possiedono elevate quantità di potassio. Per il loro contenuto di vitamine e di sali minerali le proprietà terapeutiche delle olive sono rivolte principalmente al fegato, per il quale costituiscono un ottimo drenante, anche attraverso l'attività di stimolo alla produzione ed escrezione della bile. Le olive hanno un'influenza benefica anche nella colite.

Durante la raccolta di queste fantastiche drupe è opportuno operare con estrema attenzione per non provocare danni alterando così la qualità dei frutti. Dopo la raccolta e prima della molitura le olive vanno ripulite dalle foglie e da ogni altro residuo di vegetazione. Il periodo di raccolta delle olive varia a seconda che si tratti di olive da olio oppure da mensa.

Per le olive da mensa da utilizzare verdi il periodo di raccolta è quando le olive hanno raggiunto la massima dimensione, pur tuttavia prima che comincino a mutare il loro colore, particolarmente quando la buccia inizia a passare dal colore verde al color verde