

L'OLIO DI OLIVA ITALIANO: STORIA E NOTIZIE

Apriamo questa rubrica dopo una serie di richieste di nostri pareri sull'olio di oliva extravergine Italiano e la richiesta di segnalazioni di prodotti caratteristici locali. Cercheremo di accontentare queste richieste meglio possibile, iniziando a pubblicare un "sunto" sull'olio di oliva realizzato da "ricettenostrante.it" che riportiamo integralmente in quanto ci pare centrato. Le segnalazioni, invece, le trovate nei singoli servizi periodici. Grazie e buona lettura.

In tutte le civiltà sorte nel bacino Mediterraneo, l'olivo è stato sempre ritenuto un albero sacro e l'olio estratto dai suoi frutti veniva utilizzato non solo come alimento ma anche a scopo religioso e rituale: gli Egizi lo consideravano un dono degli dei, i Fenici lo diffusero con il loro commercio, definendolo "oro liquido", i Greci e i Romani lo usavano per scopi medicamentosi e come combustibile nelle lampade votive, gli Ebrei lo adoperavano per "ungere" il loro Re, i Cristiani da sempre lo impiegano nei riti più significativi.

L'olio d'oliva rappresenta per tradizione alimentare, uno dei prodotti fondamentali dell'agricoltura mediterranea, di indiscusso valore nutrizionale per la composizione chimica e le caratteristiche organolettiche esaltate dal suo impiego come condimento.

Composizione dell'olio di oliva - L'olio di oliva è chimicamente costituito, per la quasi totalità, da trigliceridi (98-99,5%), esteri della glicerina con acidi grassi, la cui composizione media è rappresentata da acidi grassi saturi (16% circa tra cui predomina il palmitico), acidi grassi monoinsaturi (circa il 75% con netta prevalenza dell'acido oleico) e di acidi polinsaturi (circa il 9% con prevalenza di acido linolenico e limitate quantità di linoleico). Oltre a questi componenti principali, l'olio di oliva contiene altri composti che costituiscono la frazione dell'insaponificabile e, seppur presenti in minima quantità (0.5-2%), influiscono in maniera determinante sulla qualità merceologica, nutrizionale ed organolettica (steroli, alcoli alifatici e triterpenici, polifenoli, tocoferoli, componenti dell'aroma).

L'olio di oliva, la medicina e la chimica - Anticamente l'olio di oliva veniva particolarmente raccomandato per la conservazione dei capelli e per il mantenimento del loro colore naturale; per la cura dei sofferenti di stomaco, di fegato e di intestino; per rimarginare la pelle dalle ustioni e per preservarla dall'irraggiamento solare; era considerato indispensabile per i massaggi muscolari e articolari.

L'attuale ricerca medica, pur non smentendo le prescrizioni sopra indicate, anche se un po' troppo generiche, raccomanda l'uso dell'olio di oliva nell'alimentazione per prevenire l'invecchiamento e per preservare l'organismo dalle malattie cardiocircolatorie. Infatti, gli approfondimenti clinici e terapeutici hanno dimostrato che il particolare rapporto fra acidi saturi, monoinsaturi e polinsaturi che caratterizzano la composizione dell'olio di oliva e la naturale presenza di microcostituenti, quali tocoferoli e polifenoli, fanno sì che esso possieda una serie di preziose proprietà, quali, ad esempio, facilità di digeribilità e resistenza alla cottura, azione ritardante l'invecchiamento cellulare, azione preventiva nei confronti della formazione di calcoli biliari, effetto favorevole per lo sviluppo cerebrale, effetto antitrombotico ed ipocolesterolemizzante. Da quanto è stato detto, emerge che l'olio extra vergine di oliva, oltre ad un elevato valore nutrizionale, ha anche un pregio organolettico che è dovuto al territorio di produzione delle olive, alla varietà degli oliveti, alle tecniche di conservazione e lavorazione dei frutti.

per maggiori informazioni:

www.frantoionline.it/