

## Benefici dell'olio extravergine di oliva



- Abbassa i livelli del **colesterolo**
- Previene le **malattie cardiovascolari**
- Protegge il **fegato**
- Favorisce la **digestione**
- Regola l'**intestino**
- Nutre la **pelle ed il cuoio capelluto**

### Aiuta a perdere peso

L'olio di oliva è un tipo di grasso sano che può aiutarci nella perdita di peso. Questo ingrediente contribuisce ad attivare il metabolismo e apporta una maggiore sensazione di sazietà.

### Allevia i dolori

Grazie al suo alto contenuto di Oleocantale, l'olio di oliva agisce come un antinfiammatorio naturale che può aiutare a ridurre dolori di varia natura.

### Evita il deterioramento mentale

Grazie al suo alto contenuto di grassi monoinsaturi, l'olio di oliva può aiutare a ritardare o prevenire il deterioramento mentale, che sta alla base di malattie come l'Alzheimer.

## 7. LE VIRTU' TERAPEUTICHE DELL'OLIO

### Previene il diabete

Includere l'olio extra vergine di oliva nella dieta, può aiutare a ritardare o a prevenire la comparsa del diabete. Ciò che fa l'olio di oliva è riequilibrare i livelli di insulina nel corpo.

### Rafforza il sistema immunitario

L'olio extra vergine di oliva contiene alte quantità di antiossidanti che rafforzano il nostro sistema immunitario. Questa notevole quantità di antiossidanti non si trova in nessun altro tipo di olio.



### Aiuta a smettere di fumare

L'olio di oliva può essere un utile rimedio per le persone che desiderano smettere di fumare.

Ingerire cinque gocce di olio extra vergine di oliva a digiuno ogni mattina aiuta a combattere gli effetti della nicotina nell'organismo e fa diminuire l'ansia.

### Composizione chimica:

L'olio è una sostanza lipidica e contiene principalmente trigliceridi. A differenza degli altri oli di semi ha un maggior contenuto in acido oleico rispetto a quello linoleico.



Larga parte dei territori olivetati del Salento oggi appaiono desertificati e sono divenuti improduttivi, con danni irreparabili per il paesaggio e per l'economia



### Il batterio non fa prigionieri

E' la peggiore emergenza fitosanitaria al mondo quella che ha colpito sin dal 2013 le piante di ulivo nel Salento. Il fenomeno del disseccamento degli ulivi, si è espanso in modo vertiginoso. Al momento nulla si oppone all'avanzata inesorabile del contagio.

## 8. GLI ULIVI CHIEDONO AIUTO

### XYLELLA PADRONA - GLI ULIVI MUOIONO IL SALENTO ABBANDONATO A SE STESSO

Gli ulivi gridano aiuto ed è una lotta contro il tempo per cercare di salvarli dal batterio killer, la *Xylella fastidiosa*, che ha già contaminato 90.000 ettari di superficie, provocando il disseccamento e la morte di almeno un milione di ulivi.

E' stato chiesto lo stato di calamità per il Salento dove la quantità di olio prodotto ha subito un tracollo dell'80% ed il paesaggio sta assumendo delle connotazioni spettrali.

È la foresta di ulivi che sta scomparendo. È il paesaggio che è cambiato e sta cambiando ancora. È il mare verde che continua a colorarsi di marrone.

*E vi è una pianta, albero non piantato da mano d'uomo, che da sé ricresce, che in questa terra germoglia: il glauco ulivo, che nutre i nostri figli. E nessun uomo lo distruggerà sradicandolo con forza: poiché sotto il suo sguardo lo tiene l'occhio di Zeus protettore.*

*Sofocle - «Edipo a Colono»*



L'ulivo in Puglia è padre e madre.

L'ulivo è paesaggio. E' anche olio e affari, ma è, soprattutto, storia e identità. E, non a caso, un ulivo compare anche nel simbolo della Regione. Nodosi e aspri, bellissimi e austeri, vegliano sul nostro Salento da tempo immemorabile.



## 1. STORIA DEGLI ULIVI IN PUGLIA

Dal punto di vista storico, sono stati i Saraceni ad occuparsi intensamente della olivicoltura in terra salentina.

Tra il 769 ed il 963, l'area, oggi denominata Salento, venne popolata da boschi di ulivi.



Non si videro forse mai tanti oliveti e vigne come dal 1000 al 1400, periodo in cui i monaci Benedettini e Cistercensi, convinsero i contadini a dedicarsi a colture redditizie quali l'olivo



Quello salentino è un paesaggio agrario millenario.

In quei rami possenti, in quei tronchi scolpiti dal tempo si riassume, infatti, non solo la potenza straordinaria della natura, ma anche la nostra storia, perché questi stessi ulivi hanno visto Messapi, Greci, Romani, Normanni, Crociati, Aragonesi, Angioini, Francesi, Spagnoli, Borboni, Piemontesi e, ora, gli Italiani.



L'albero di ulivo è il simbolo per eccellenza del Salento.

Gli ulivi hanno resistito per secoli, alle intemperie, alla forza distruttrice del vento e della pioggia e al caldo torrenziale delle estati salentine. Chi li guarda resta incantato e ammaliato dalle loro forme contorte e dalla



grande chioma dove da miriadi di olive piccole e scure si ricavava l'oro verde del Salento: l'olio d'oliva

## 2. ULIVI NEL PAESAGGIO SALENTINO

Gli ulivi millenari sono un raro esempio di arte naturale, al pari dei monumenti costruiti dall'uomo nel corso dei secoli e costituiscono un bagaglio di storia, di cultura, di vita popolare e di tradizioni.

Le loro enormi dimensioni, con tronchi del diametro di oltre tre metri e un'altezza che può superare i dieci metri, li rendono dei veri e propri giganti del mondo vegetale. Tra gli ulivi millenari si avrà come l'impressione di perdersi in un mondo incantato. Piante che raccontano la storia dell'antica Roma e dei Messapi che abitarono queste terre.



La storia salentina dell'ulivo inizia con i Greci, che portarono i primi alberi tra i VII e l'VIII secolo a.C.

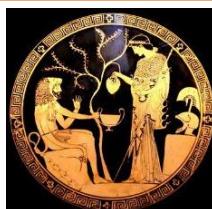
In epoca romana il Salento occupava già il primo posto tra le aree olivetate in Italia.

L'olivo racchiude una ricchezza millenaria di simboli generati dalla sua forma, resistenza, bellezza «sempreverde» e dalle proprietà del suo prodotto. Ad esso sono collegati molteplici significati simbolici: bellezza e gioia, pace e alleanza; fecondità ed eternità, vitalità e potere terapeutico o purificatorio; festa, forza, vittoria, preziosità e ricompensa; luce e civiltà.

L'olivo è citato 40 volte nella Bibbia. Il ramoscello d'olivo che la colomba porta a Noè dopo il diluvio diventerà per il Cristianesimo simbolo di rigenerazione dell'uomo e di pace, per la fine del castigo e la rinnovata alleanza con Dio.



Nell'antica Grecia è la pianta sacra ad Atena, e rappresenta il raggiungimento della civiltà da parte dell'uomo. Nessuno la può danneggiare, pena l'esilio o la morte. Per il Cristianesimo l'olivo rappresenta il Cristo che, attraverso il suo sacrificio, diventa strumento di riconciliazione e di pace per tutta l'umanità. L'olivo diviene pianta sacra e così il suo frutto che diventa il *Crisma*, usato nelle liturgie cristiane, dal Battesimo all'Estrema Unzione, dalla Cresima alla Consacrazione dei nuovi sacerdoti.



### 3. SIMBOLOGIA DELL'ULIVO E DELL'OLIO

L'olivo ha lasciato un segno indelebile nella storia dell'umanità



Simbolo di pace e fratellanza



Simbolo di luce eterna e di speranza nella resurrezione



Simbolo di gloria e sacralità nei giochi olimpici



Simbolo della forza di Cristo contro il peccato nell'unzione di coloro che stanno per divenire cristiani (catecumeni)



Il ramo d'olivo, a sinistra della stella, (l'Italia), rappresenta la volontà di pace della nazione. La ruota dentata il lavoro e le foglie di quercia, a destra, la forza e dignità del popolo italiano

L'olivo o ulivo (*Olea europaea*) è un albero da frutto sempreverde, la cui attività vegetativa è pressoché continua con attenuazione nel periodo invernale. Ha crescita lenta ed è molto longevo: in condizioni climatiche favorevoli un olivo può diventare millenario, ed arrivare ad altezze di 15-20 metri. Le radici di tipo avventizio, sono espanse e superficiali.



Le foglie sono opposte, coriacee, semplici, intere, ellittico-lanceolate, con picciolo corto e margine intero, spesso revoluti. La pagina inferiore è di colore bianco-argenteo per la presenza di peli squamiformi. Le gemme sono per lo più di tipo ascellare. Il fiore è ermafrodito, piccolo, con calice di 4 sepali e corolla di petali bianchi.



### 4. CARATTERISTICHE BOTANICHE DELL'ULIVO

Il frutto (oliva) è una drupa con buccia dapprima verde e, a maturità, nera, rossiccia, ecc., secondo la varietà. Il cambiamento di colore durante nella fase di maturazione prende il nome di invaiatura.



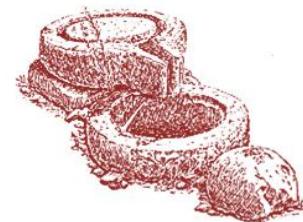
Il mesocarpo (la polpa) è ricco di olio, che si ricava per spremitura. La produzione dei frutti ha la tendenza a essere alterna: di solito, a un anno, con abbondante produzione (anno di carica), cui segue un anno con scarsa produzione (di scarica).



Le *cultivar italiane*, cioè le varietà coltivate di olive da olio, sono oltre 500.

Sono state selezionate nel corso dei millenni dai produttori d'olio che hanno individuato le piante con le caratteristiche genetiche migliori in termini di resistenza alle malattie, alle avversità climatiche, alla resa in olio ed alle proprietà nutrizionali ed organolettiche. Nel Salento due sono le varietà più diffuse: l'*Ogliarola* di Lecce e la *Cellina di Nardò* detta anche *Saracena*.

Gli Egiziani pestavano le olive con l'aiuto di un grosso sasso, all'interno di una pietra cava. Il liquido, attraverso scanalature, colava direttamente in cavità adiacenti.



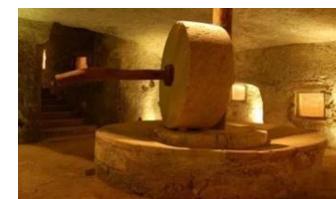
Pressa in granito rosso con pestello emisferico rinvenuta a Luxor (metà del XII sec.)

Seguiva la pressatura della pasta ottenuta, racchiusa in una fitta corona di ramoscelli di olivo (una sorta di fiscoli primitivi). Il mosto oleoso era raccolto e versato in recipienti di terracotta



I greci utilizzavano grosse macine in pietra, collegate a un palo centrale, che ruotando entro una vasca di forma circolare, esercitavano un'azione tritillante sulle olive. Questa tecnica di macinazione delle olive si diffuse anche negli anni a seguire, tra i Romani, sino ad arrivare a noi pressoché immutata.

### 5. L'ESTRAZIONE DELL'OLIO



"Miniere d'oro verde" nel sottosuolo salentino erano i frantoi ipogei scavati nella roccia.

Quando, a seguito del contatto con i Bizantini nel IX secolo, il commercio dell'olio prese il posto di quello del grano, i "trappeti" sorsero sulle rovine dei granai d'età messapica. L'ambiente sotterraneo assicurava una migliore conservazione dell'olio. I frantoi ipogei erano opere d'ingegneria basti pensare che le ruote venivano calate a mano. Gli operai erano i "trappitari", il supervisore era il "Nachiro".

1. Le olive che giungono al frantoio devono essere i **pulite** per eliminare ciò che danneggia le caratteristiche organolettiche dell'olio e lo stesso impianto;
2. E' eseguita la **molitura o frangitura**, cioè il loro schiacciamento con mezzi meccanici nelle molazze (vasche dotate di ruote, di granito, che girano su se stesse ed intorno ad un albero centrale);
3. La frangitura serve per **ledere le cellule della polpa**, favorendo la fuoriuscita di olio dai vacuoli e la frantumazione del nocciolo;
4. **Gramolatura**. È un rimescolamento della pasta d'olio ed ha lo scopo di *rompere* l'emulsione fra olio e acqua e facilitarne la separazione;
5. **Estrazione del mosto d'olio**. Ha lo scopo di separare la fase liquida, l'emulsione acqua-olio, dalla fase solida, la *sansa*
6. **Separazione dell'olio d'oliva**;

L'olio **extravergine** è il prodotto migliore del mercato degli oli da olive, esso:

- è ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici
- le sue analisi chimiche e fisiche soddisfano una lunga serie di parametri richiesti dalla legge, l'acidità (acidi grassi liberi) deve essere inferiore allo 0,8%
- all'esame organolettico non ha difetti ed ha presenza di fruttato cioè ricorda l'odore ed il gusto del frutto sano, fresco e colto al punto ottimale di maturazione.



**Olio vergine o lampante**  
Si chiama così perché veniva impiegato come combustibile nelle lampade per l'illuminazione domestica.

Presenta, all'assaggio, difetti e le sue analisi chimiche non soddisfano i parametri richiesti. Non è commestibile, ha elevati livelli di acidità ed è sgradevole al gusto e all'odore. L'olio lampante viene trattato chimicamente in raffineria per togliere odori e sapori cattivi. Miscelato poi con olio vergine o extravergine diventa olio di oliva!

### 6. VARI TIPI DI OLIO



Gallipoli, dall'inizio del XVI secolo, risultava la maggiore piazza europea per la produzione di olio lampante che serviva a illuminare i grandi centri d'Europa.

Città come Parigi, Londra, Berlino, Vienna, Stoccolma, Oslo, Amsterdam lo hanno usato per illuminare le strade fino alla fine del XIX secolo, quando arrivò l'elettricità mandando in crisi questa economia.

Sin dal 1600, nel Salento l'olio di Gallipoli valeva come l'oro in quanto era il migliore del Mediterraneo.

Tutti i Paesi esteri con i quali Gallipoli commerciava il suo olio lampante avevano una loro rappresentanza nella cittadina salentina.