



Associazione Interregionale Produttori Olivicoli

L'OLIO D'OLIVA IN CUCINA E ALTRO

un po' di storia

L'olio, del colore dell'oro e dal profumo intenso, è uno straordinario dono della natura, tanto che nell'antichità rappresentava il simbolo di ricchezza e della potenza, non solo economica.

Sulle prime monete coniate a Crotona era raffigurato l'ulivo: l'olio una preziosa merce per il baratto.

E' documentato che nell'antichità l'olio era prodotto alimentare e balsamico; era utilizzato, infatti, per purificare ma anche per le offerte agli dei.

La preparazione degli oli profumati era addirittura una vera e propria arte, quasi sacerdotale, appannaggio di pochi eletti.

Addirittura, le spose, prima del matrimonio, offrivano oli profumati ad Afrodite, dea dell'amore, per propiziare un buon matrimonio.

I ritrovamenti dei numerosissimi recipienti per l'olio, realizzati con i materiali più diversi e più o meno preziosi come l'oro, l'argento, il marmo, l'avorio, il legno, il vetro, l'argilla e dalle forme più diverse, sono la documentazione del culto per la pulizia e l'uso degli unguenti.

In un affresco murale della casa dei Vetti a Pompei è illustrato, non a caso, il complesso procedimento per la preparazione degli oli profumati.

L'olio, inoltre, era utilizzato anche per la preparazione di unguenti per le ferite e pomate curative. Nel Terzo libro di Mosè è annotato come l'olio fosse utilizzato nella cura dei lebbrosi. Ed ancora, l'olio nell'eccellente produzione letteraria di Omero diviene protagonista dei lavaggi di purificazione, di pulizia, di bellezza.

In sostanza, l'olio d'oliva era garante di bellezza, forza e giovinezza.

Prima di avvolgere il corpo del Cristo nel sudario di lino, le pie donne prepararono aromi e balsami per la Sua unzione: così sono raffigurate Maria Maddalena e Maria di Giacomo e Salomé in un rilievo del secolo dodicesimo a Monte Sant'Angelo. Non è casuale, infatti, che la pietra che nella Chiesa del Santo Sepolcro a Gerusalemme delimita il luogo dove fu imbalsamato il corpo del Cristo è detta anche lastra dell'unzione.

un prodotto eccezionale: perché?

Dell'olio di oliva, ingrediente "principe" della cucina mediterranea, erano note in epoca romana le molteplici proprietà e i più diversi usi.

Menzionato nei testi di medicina, rappresentava la base per unguenti portentosi e creme dalle proprietà salutari. Anche gli acciacchi più comuni erano combattuti con



Associazione Interregionale Produttori Olivicoli

l'olio, dalle coliche ai disturbi muscolari; era poi considerato un eccellente rimedio contro gli avvelenamenti.

Plinio il Vecchio offre, in merito, un'eloquente definizione:

“Ci sono due liquidi che fanno molto bene al corpo umano: il vino per uso interno e l'olio per uso esterno”.

Dai testi degli autori più rappresentativi della letteratura latina è documentato come durante le campagne militari i medici dei legionari avevano con sé dell'olio per curare le ferite provocate dalle armi da taglio.

Con il nobile prodotto dell'uva si imbeveva della mollica di pane e anche le foglie dell'ulivo per applicarlo sulla ferita già disinfettata con il vino.

L'unguento medicamentoso a base di pane e olio si applicava, infatti, sulla pelle lacerata con delle spatole, in modo che, attorno al taglio, potesse crearsi una sorta di membrana protettiva della parte ulcerata.

Ippocrate raccomandava l'olio nella cura dei disturbi dell'apparato gastro-intestinale, mentre negli antichi centri del benessere romani l'olio veniva impiegato per massaggiare la pelle dopo il bagno termale.

La coltivazione degli olivi non ebbe molta fortuna nel XIV secolo, quando guerre, disordini amministrativi e rivolgimenti politici, ebbero delle ripercussioni sul mercato oleario.

Solo nel Rinascimento il prodotto tornò a trionfare sulle tavole, d'altro canto i banchetti sontuosi del sedicesimo secolo non avrebbero potuto farne a meno.

Olio: un elisir di lunga vita

Il succo d'oliva quale medicinale. Nella medicina antica il succo d'oliva ha avuto un'importanza vitale.

Si chiamano oli medicinali i preparati grassi che contengono sostanze medicinali che vi erano disciolte. Si preparavano per miscelatura, dissoluzione o estrazione, a freddo o a caldo.

Nelle antiche farmacopee, il succo d'oliva era utilizzato nella preparazione di unguenti medicinali, per la sua capacità di dissolvere in se stesso i principi attivi e di mescolarsi con altri grassi, quali cera, resina etc.

Le virtù medicinali che si attribuiscono al succo d'oliva tuttavia, per uso esterno o interno, si devono al prezioso contenuto in acidi grassi del prodotto.

Internamente, il succo d'oliva costituisce un fattore importante nella formazione dei tessuti, economizza le sostanze nutritive, limita l'assorbimento di ossigeno e la trasformazione dei principi azotati dei tessuti e allo stesso tempo riduce al massimo l'eliminazione delle sostanze minerali attraverso l'urina.



Associazione Interregionale Produttori Olivicoli

Nella medicina tradizionale prendere il mattina, a digiuno, un cucchiaino di succo d'oliva con alcune gocce di limone è un rimedio per attivare il funzionamento della cistifellea.

Nel trattamento della stitichezza, poi, il succo d'oliva si rivelava, e lo è tutt'ora, un efficace lassativo, prendendone un cucchiaino prima dei pasti principali.

Inoltre, sulla base di recenti studi, l'olio di oliva favorirebbe la maturazione del sistema nervoso centrale e le capacità di difesa dell'organismo dall'attacco di agenti ossidanti, base di numerosi processi fisiologici e patologici, quali l'invecchiamento, l'infiammazione, l'emolisi.

Da analisi territoriali, infine, si è rilevato come la popolazione del bacino mediterraneo, che consuma prevalentemente olio di oliva, sia più protetta dal rischio di trombosi rispetto a quelle che invece consumano grassi saturi di origine animale.

L'olio infine dimostra di avere un'azione terapeutica sull'ulcera peptica. In generale i cibi fritti con olio d'oliva sono più nutrienti e digeribili.

Alleato per la bellezza del corpo

Numerosi studi sugli alimenti e sui processi nutrizionali hanno documentato le molteplici ragioni per cui alcuni cibi - tradizionalmente utilizzati da decenni o da secoli - si consumano ancora oggi.

Tra i tanti, il succo d'oliva occupa una posizione di assoluta preminenza: prezioso, complesso e inimitabile, grazie ai suoi tanti pregi, si è meritato la giusta fama di vero "elisir di lunga vita" e di "bellezza".

Molteplici le proprietà biologiche di questo succo che da millenni rappresenta un vero e proprio passe-partout per la salute e un eccellente "alimento" per una corretta nutrizione.

Nel mondo dell'alimentazione costituisce la sola sostanza grassa vegetale fluida che possa essere consumata cruda senza alcun pericolo. Ha un contenuto ben equilibrato di acidi grassi saturi e insaturi, componenti che ne assicurano una facile digeribilità.

L'olio ha un'importante funzione energetica fornendo circa il 30% dell'energia di cui un organismo ha quotidianamente bisogno e mantiene le articolazioni "sciolte".

Per mantenere il corpo e la mente sani, oltre alle proteine, alle vitamine, agli zuccheri e agli elementi minerali (ferro, calcio, fosforo ecc.), è necessario ingerire anche sostanze che l'organismo umano non è capace di sintetizzare: il succo d'oliva, al contrario, risponde a questa esigenza fornendo all'organismo quegli elementi antiossidanti (polifenoli, fitosteroli, clorofilla e carotenoidi, che esplicano un'importante azione protettiva) e altro che fungono da veicolo delle vitamine A, D, E, K.

Ecco perché l'olio è un formidabile antiossidante che aiuta nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Un cucchiaino d'olio a digiuno, oltre a rendere la bocca



Associazione Interregionale Produttori Olivicoli

fresca e pulita, aiuta nella digestione preservando lo stomaco dai traumi di piatti troppo saporiti.

Inoltre, contiene lo “squalene”, un grasso che si trova soltanto nel latte materno, nel fegato dello squalo e negli strati profondi della nostra pelle che perciò è morbida, liscia e delicata: per questo gli antichi ungevano il corpo e i capelli con il succo di oliva.

Quindi il succo d’oliva, non è solo un condimento bensì un vero toccasana per la salute che, per la tollerabilità e per la purezza, può essere usato quale sostanza terapeutica naturale.

Il succo d’oliva è una sostanza alimentare definita “grassa”. Il grasso, peraltro, assorbito dal corpo tramite l’alimentazione, svolge diverse importanti funzioni nell’organismo: contribuisce alla formazione della linfa (sintesi degli anticorpi, difesa immunitaria); mantiene sciolte le articolazioni, riducendone l’attrito; costituisce una protezione termica del corpo; assicura la regolare attività di tutti gli organi e dell’apparato cardiocircolatorio in particolare.

E’ importante quindi rifornire il corpo di succo d’oliva, che nella sua struttura ha un contenuto equilibrato di acidi grassi essenziali, con numerosi elementi preziosi ed indispensabili per l’organismo, oltre a numerose proprietà nutrizionali e accertate virtù terapeutiche e medicinali.

In più, il succo d’oliva è ricco di vitamine A, D, la preziosa vitamina E e sostanze antiossidanti che proteggono l’organismo ostacolandone l’invecchiamento.

L’olio è poi ricco di enzimi, indispensabili perché veicolano e favoriscono l’assorbimento degli elementi nutritivi stessi.

Il succo d’oliva può essere impiegato quale elemento naturale in dermatologia. Fa bene a pelle e capelli; cute e capelli sono i tessuti del nostro organismo che cambiano più spesso e velocemente, pertanto la loro salute dipende dal corretto apporto di sostanze nutrienti.

Il succo d’oliva fornisce acidi grassi che l’organismo non è in grado di produrre e favorisce l’assorbimento di vitamine. Così il succo d’oliva combatte le alterazioni cutanee, i disturbi della ritenzione idrica e quelli digestivi (gastriti, insufficienze epatiche, stitichezza).

Usato regolarmente ha una benefica azione nei confronti della cistifellea: l’acido oleico contenuto nel succo d’oliva, è il più potente colecisto-cinetico e aiuta i movimenti della cistifellea, impedendo il ristagno del liquido biliare che, tra l’altro, risulta essere il primo passo verso la formazione dei calcoli biliari. Recenti studi hanno, inoltre, dimostrato che il consumo abituale della spremuta di olive aiuta a prevenire i tumori del colon e della mammella.

condire con gusto e salute



Associazione Interregionale Produttori Olivicoli

La ricerca e lo sviluppo dell'olivicoltura hanno evidenziato le diverse virtù del succo di oliva sono esaltate se la coltivazione, la raccolta e la molitura del frutto, avvengono nel rispetto di poche, semplici ma rigorose regole e con l'uso di moderne tecnologie.

Solo così si può ottenere un olio straordinario: l'olio extravergine, protagonista della buona tavola, che non può certamente mancare in cucina. E' un ingrediente fresco, naturale, ma soprattutto essenziale per preparare cibi saporiti e leggeri.

L'olio extravergine d'oliva, ormai assodato, è il condimento per eccellenza: è l'ideale per condire fresche e fantasiose insalate adatte ad ogni stagione. E' indispensabile per preparare salse e creme delicate e aromatiche che accompagnano con gusto verdure e primi piatti.

L'olio extravergine è l'ingrediente principale del classico pinzimonio, miscuglio a base di olio, con pepe e sale, il più naturale e veloce intingolo per ortaggi (sedani, finocchi etc.) e verdure crude.

In corretto equilibrio tra olio extravergine d'oliva, erbe aromatiche fresche e succhi naturali di agrumi, si realizzano sfiziose marinate che inteneriscono e insaporiscono velocemente e facilmente piatti di carne e di pesce, mentre grazie ai processi di conservazione sott'olio, funghi, melanzane, pomodori e altre produzioni di stagione, mantengono a lungo intatto il loro sapore per ogni occasione.

L'olio d'oliva è consigliato poi nelle frittiture dei cibi poiché con questo sistema di cottura, ad alta temperatura, conserva una parte dei suoi acidi grassi (a differenza di altri oli - o del burro - che li perdono del tutto e che scaricano perossidi dannosi alla salute).

Tra i mille usi dell'olio extravergine d'oliva, lo ritroviamo anche nella preparazione dei dolci, sostituendo in tal modo il burro (ricco di colesterolo dannoso alla salute).

L'extravergine d'oliva è digeribile al 100% ed è per questo molto indicato nelle diete. L'olio extravergine d'oliva contribuisce a determinare l'importante 'senso di sazietà' dopo il pasto che permette di alimentarsi in modo equilibrato e di prevenire in tal modo l'eccesso calorico.

L'olio extravergine di oliva, frutto prezioso della natura, è il principe dei condimenti e della sana alimentazione, oltre che, come detto, protagonista della dieta mediterranea, che ha permesso di riscoprire l'antico piacere della tavola e, soprattutto, i sapori e i piaceri della buona cucina.

quali oli da usare in cucina: benefici e proprietà

Utilizzare un olio adatto per cucinare è molto importante per la riuscita del piatto stesso. Senza contare poi che conoscere gli oli da cucina è una conoscenza indispensabile per la propria salute dal momento che alcuni oli potrebbero dare qualche noia se si soffre di patologie particolari che richiedono un tipo di alimentazione equilibrata.

Conoscere gli oli più adatti per cucinare e le loro proprietà è, dunque, fondamentale.



Associazione Interregionale Produttori Olivicoli

Olio di colza.

L'olio di colza appartiene alla categoria degli oli vegetali, ovvero tutti quegli oli ricavati dai semi oleosi di alcune piante. Vari dubbi sono emersi nell'utilizzo di questo olio in cucina per la presenza, fra i diversi componenti che lo contraddistinguono, di una forte quantità di acido erucico, dannoso per la nostra salute.

Per questo motivo, da molti anni, si sta procedendo a importanti selezioni della sua coltura, ottenendo una colza con basso contenuto di acido erucico e acidi grassi saturi.

La colza ottenuta è denominata "olio di canola" e si trova sugli scaffali di molti supermercati anche se lo scetticismo intorno a questo olio non è del tutto scomparso.

Olio di mais.

È un olio che contiene una limitata quantità di grassi saturi e insaturi. È fra i componenti della margarina e utilizzato per friggere (massimo a 180°), per le cotture in padella e per condire.

L'olio di mais non è ricco di sostanze proteiche e proprio per questo è adatto per coloro che soffrono di colesterolo, acidi urici, azotemia, problemi di intossicazione ed epatici.

È fondamentale nelle diete dei celiaci. L'olio di mais contiene provitamina A, ferro e apporta oligoelementi facilmente assimilabili; per questo motivo viene utilizzato nell'alimentazione degli sportivi o nei cambi di stagione quando vengono a mancare le giuste energie.

Olio di semi di girasole.

L'olio di semi di girasole è a basso contenuto di grassi saturi ed è ricco di vitamina E. Molti alimenti, in particolare snack quali le patatine fritte, sono preparati con questo olio, ideale soprattutto per friggere.

Tuttavia il gusto neutro e la sua densità lo rendono perfetto anche per la preparazione di dolci, per condire insalate e marinare.

Olio di semi di arachide.

L'olio di arachidi è perfetto per friggere, potendo sopportare temperature anche di 220°. E' altresì ottimo nella preparazione di dolci, per il suo gusto neutro. L'unica pecca è che sovente, nei prodotti meno raffinati, conserva piccole quantità di proteine sufficienti a scatenare delle reazioni allergiche in quei soggetti già sensibilizzati.

È ricco di acido linoleico e quasi privo di colesterolo e di grassi saturi che ne fanno un valido aiuto per la prevenzione di malattie cardiovascolari. Naturalmente deve essere consumato con moderazione e sostituito ai grassi animali.

Olio d'oliva.

L'olio d'oliva è il più comune e utilizzato in cucina. Ideale nelle frittiture ad alte temperature in quanto non brucia neanche a 280° grazie alla sua bassa acidità.

È consigliato a quanti soffrono di colesterolo, è altresì un ottimo protettore delle arterie e importante nella prevenzione del cancro.



Associazione Interregionale Produttori Olivicoli

Tuttavia, l'assunzione dell'olio d'oliva va tenuta sotto controllo quando si segue una dieta; in questo caso il quantitativo viene ridotto generalmente ad un cucchiaino da the a portata.

AIPÓ Associazione Interregionale Produttori Olivicoli

Viale Del Lavoro, 52 - 37135 Verona ITALY - Tel. 045.8678260 - Fax 045.8034468 - Part. IVA 0259306 023 5 - C.F. 0136794 023 4
info@aipoverona.it - www.aipoverona.it