

# Dalle olive all'olio...



## La pianta di olivo (*Olea europea sativa*)

L'olivo è un albero appartenente alla famiglia delle "Oleacee". Molto antico ed originario del bacino mediterraneo, viene citato nella Bibbia, nella mitologia e da scrittori greci e romani proprio per la sua simbologia di pace, vittoria ed onore, nonché per le sue virtù. L'albero di olivo è sempreverde, molto longevo e può vivere centinaia di anni. Presenta foglie coriacee e fiori piccoli che compaiono a giugno. Il frutto "oliva" è una drupa inizialmente di color verde e consistenza dura; poi, a completa maturazione, diventa nera e carnosa. A seconda delle condizioni ambientali un olivo può produrre mediamente da 15 a 30 kg di olive all'anno.

## La raccolta delle olive

Il periodo di raccolta delle olive dipende dall'uso che se ne farà. Per le olive da olio generalmente inizia da novembre fino a gennaio. Possono essere raccolte a mano o meccanicamente con l'aiuto di grossi pettini che rastrellano le olive dai rami.



## Nel Frantoio le olive raccolte vengono trasformate in olio.

Il processo inizia con la "frangitura o molitura" delle olive tramite la pressione delle macine che ruotano lentamente, la pasta ottenuta dalla frantumazione delle olive viene distribuita sopra appositi dischi di iuta (fisciole) i quali opportunamente accatastati in un carrello mobile, vengono alloggiati all'interno di una pressa idraulica che provvede, attraverso la sola pressione meccanica, a separare la parte liquida della pasta (olio e acqua) dalla parte solida (residui: sansa). Successivamente l'olio viene separato dall'acqua con l'aiuto di una centrifuga ed è pronto al consumo. Questo metodo viene chiamato "spremitura a freddo" proprio perché le olive vengono frante a temperatura ambiente.

## Valore nutritivo

L'olio extravergine d'oliva è composto da grassi insaturi, molto digeribili, ferro e vitamine A-E. Possiede innumerevoli proprietà benefiche per l'organismo;

- protegge dal rischio di malattia del cuore e del fegato;
- possiede un grande potere antiossidante;
- aiuta l'intestino;
- impedisce l'aumento di colesterolo;
- previene l'arteriosclerosi.

## Altre notizie:

- Generalmente le olive si raccolgono verdi.
  - La resa di olive in olio è del 15/25%. Quindi, da 100 kg di olive si ottengono 15/25 kg di olio.
  - Anticamente si usava anche come combustibile.
- Viene utilizzato anche per cosmetici e per conservare inalterati gli alimenti.
- È ideale per le fritture perché resiste meglio alle alterazioni dovute all'alta temperatura.



Per l'olio extravergine di oliva dei Castelli Romani è stato avviato l'iter per il riconoscimento del marchio di qualità D.O.P.

