

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER
L'ENOGASTRONOMIA E L'OSPITALITA'
ALBERGHIERA

LISCIO COME... L'OLIO

Progetto Alfamedialità



CLASSE: II D

Docente: Prof.ssa Mancuso Giovanna

Coordinatore: Prof. Martinico Rosario

ANNO SCOLASTICO: 2012/2013

STORIA DELL' OLIO EXTRAVERGINE D' OLIVA



L'olivo, o ulivo (Oleacea della tribù delle Oleinee), è un albero sempreverde, alto dai cinque agli otto metri, con una circonferenza che può raggiungere i sei. I fiori, di color bianco, profumati formano infiorescenze a grappolo, che fanno la loro apparizione verso aprile-maggio. I frutti, di forma ovale, dapprima si presentano verdi, poi di color rosso-violacei e infine neri. La loro maturazione avviene tra ottobre e dicembre e si utilizzano, a seconda della varietà, per la spremitura dell'olio, oppure per il consumo a mensa.



L'olivo è considerato l'albero-tipo del clima mediterraneo. Le origini di quest'albero sono molto remote. Tracce fossili dell'olivo spontaneo risalgono infatti a milioni di anni fa, prima ancora della comparsa dell'uomo. È un ramoscello d'olivo, portato nel becco da una colomba, ad annunciare a Noè la fine del diluvio universale, mentre Adamo, prossimo alla morte, lo ricevette direttamente da Dio.



Ma le leggende non finiscono qui. Tra le tante, ricordiamo quella che parla di Aristeo, un pastore che per primo ottenne l'olio spremendo le olive; un'altra leggenda racconta di come Latona partorì i gemelli Diana e Apollo sotto i rami di un olivo, che da allora divenne oggetto di venerazione. Infine, impossibile non ricordare i sacri olivi di Olimpia, con i cui ramoscelli intrecciati si incoronavano i vincitori delle Olimpiadi.

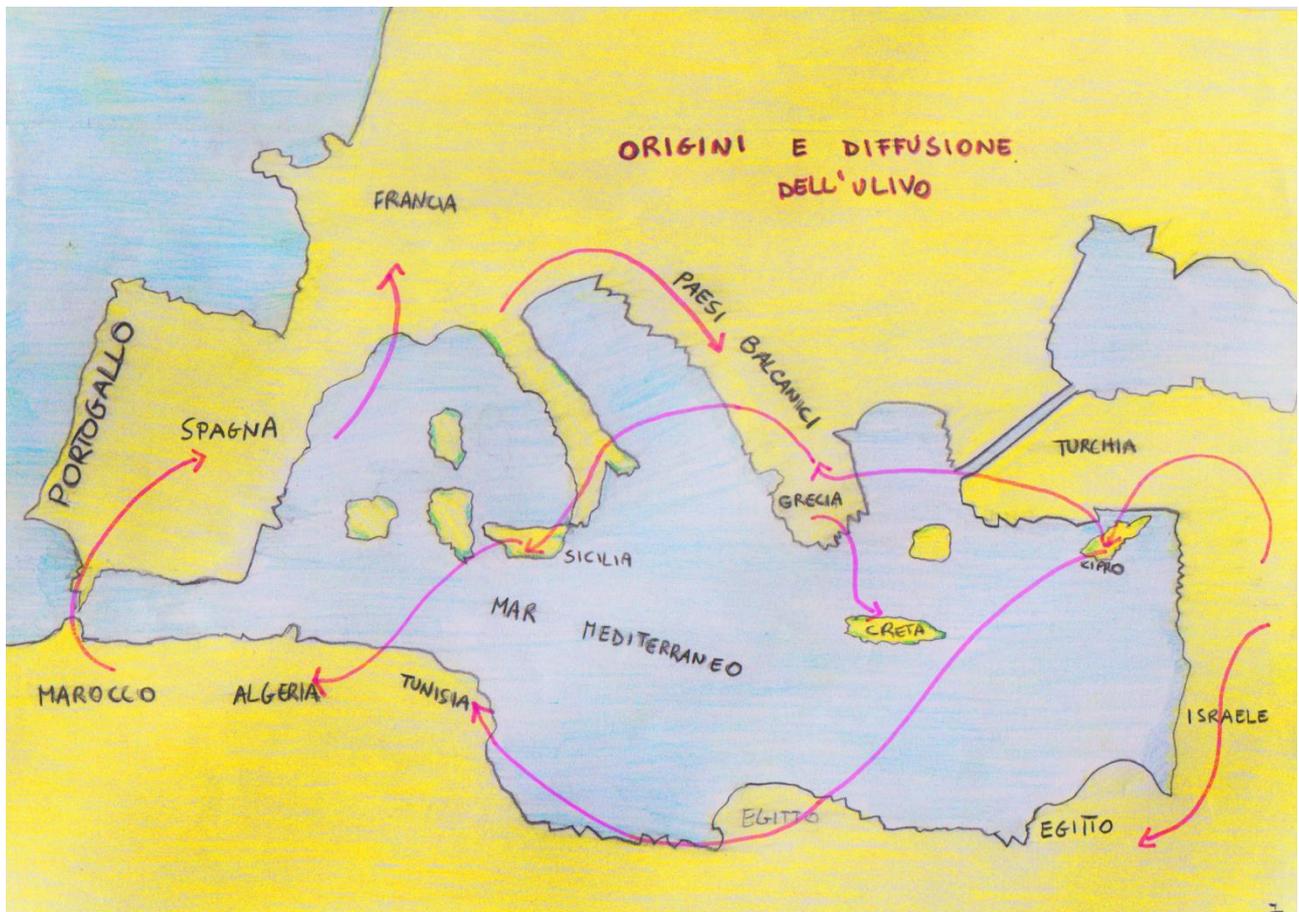


Un'altra leggenda famosa è quella della sfida tra Atena e Poseidone. Per decisione di Zeus, il possesso della città di Atene verrà aggiudicato al dio che fornirà il dono più utile. Poseidone fa sbucare dalla foresta un meraviglioso cavallo, mentre Atena fa nascere dalle viscere della terra un nuovo albero: l'olivo.

Zeus giudica vincitrice della gara Atena, sostenendo che il cavallo è per la guerra mentre l'olivo è per la pace.



Anche Omero nelle sue opere parla spesso dell'olivo e del suo olio. Stupenda è la descrizione della camera da letto di Penelope che Ulisse aveva costruito, prima della sua partenza, con legno d'olivo.



In epoca storica, la coltura dell'olivo, perfezionata dagli innesti, passa dal nord dell'attuale Siria all'Egitto e alle isole greche, come Cipro, Rodi, Creta, per poi passare alla penisola greca e all'Asia Minore. Già il codice babilonese regolava il commercio dell'olio di oliva, gli Egizi lo consideravano un dono degli dei, gli Ebrei lo adoperavano per ungere il loro re, Fenici e Greci costruivano apposite navi per il trasporto delle grandi anfore in terracotta, contenenti olio d'oliva.

L'olivo veniva usato per cosmesi, medicina e illuminazione ma il suo posto d'onore era già in cucina. In epoca romana Apicus, uno dei primi gastronomi della storia, nel primo secolo dopo Cristo rese l'olio onnipresente nelle sue ricette per conservare, condire, cuocere.





A Roma l'olivo era dedicato a Minerva e Giove.

I Romani onoravano i cittadini illustri con corone di foglie di olivo, così pure gli sposi il giorno delle nozze.

Illustri uomini di cultura, come Plinio il Vecchio, Catone e Varrone offrirono un notevole contributo di conoscenze sulla coltivazione degli olivi.

Anche nell'area islamica molte leggende fanno riferimento all'olivo e al suo prodotto; in particolare si ricorda la storia di Ali Babà e i quaranta ladroni nascosti negli otri che dovevano contenere l'olio.





Dopo un lungo periodo di declino, dovuto alla caduta dell'impero romano e alle invasioni barbariche, la coltura dell'olivo, sopravvissuta nel Medioevo solo nei monasteri, riacquista un posto preminente dal XII secolo. La Sicilia si trasforma in un immenso oliveto e lancia l'economia delle terre meridionali.

Il commercio dell'olio assume una notevole importanza anche grazie ai navigatori veneziani e, nel 1559, il viceré spagnolo De Rivera fa costruire una strada che colleghi Napoli alla Puglia, per consentire un trasporto più rapido dell'olio di oliva.



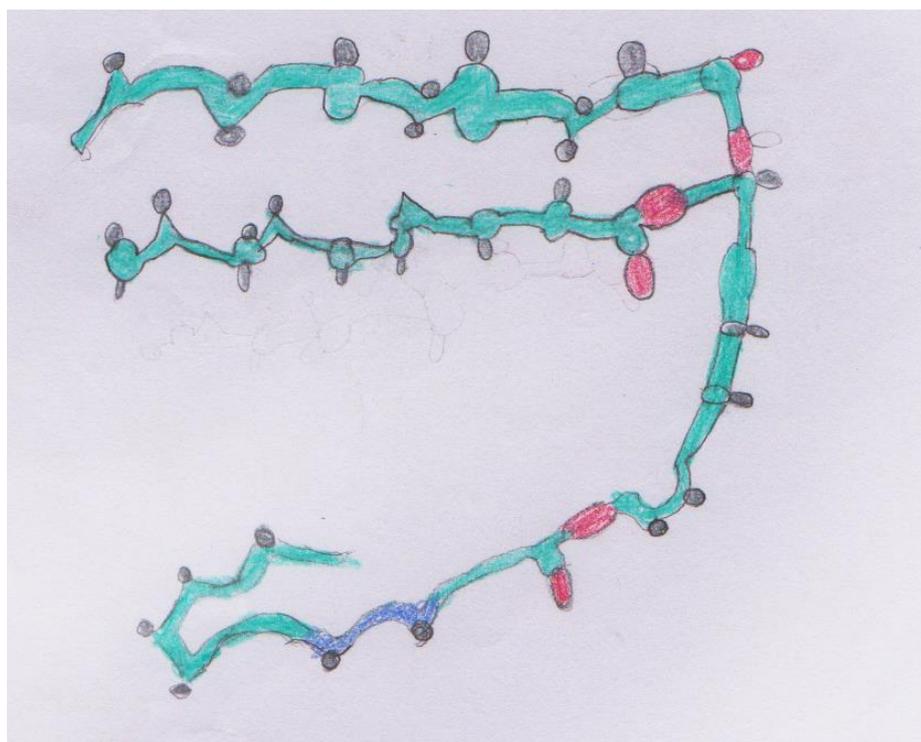


Dal 1600, la coltura dell'ulivo ha conosciuto una continua espansione. I potatori e gli innestatori hanno modellato la forma selvatica dell'olivo, per trasformare le zone boschive in coltivazioni ben curate e regolari. Questo lavoro di secoli, inserito nel patrimonio naturale di grande bellezza della nostra terra, suscita l'ammirazione dei visitatori e dei turisti. L'Italia perderebbe la sua identità se mancasse l'olivo dal suo splendido panorama.

RUOLO DELL' OLIO EXTRAVERGINE D' OLIVA NELLA NUTRIZIONE E UTILIZZO NELLE DIETE IPOCALORICHE

L'olio extravergine di oliva si ottiene dalla spremitura a freddo delle olive, esclusivamente attraverso mezzi meccanici. La sua acidità, espressa in acido oleico, non può eccedere l'1%.

L'olio extravergine di oliva è il condimento tipico della dieta mediterranea ricca di vegetali, frutta, cereali, legumi, pesce e carni bianche. E' formato dal 99% di grassi: i trigliceridi, costituiti da una molecola di glicerolo e tre molecole di acidi grassi.



Tutti gli oli sono costituiti dalla stessa percentuale di trigliceridi e si differenziano tra di loro per la composizione in acidi grassi. Pertanto apportano tutti 9 calorie per grammo. Con questa affermazione sfatiamo il vecchio pregiudizio che l'olio extravergine di oliva è più grasso di altri oli.

Una differenza tra gli oli è quella riguardante la loro viscosità che può determinare una sensazione al palato diversa. L'olio extravergine di oliva è più viscoso degli oli di semi ma non “più grasso”.

L'olio di oliva è ricco di acidi grassi monoinsaturi, in particolare di acido oleico, ha un basso contenuto di acidi grassi saturi e una componente di acidi grassi polinsaturi notevolmente inferiore rispetto agli oli di semi. L'apporto di acidi grassi polinsaturi è importante per la salute dell'uomo in quanto alcuni di essi sono “essenziali”. Poiché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarli, devono essere introdotti con l'alimentazione.



L'olio extravergine è anche un'ottima fonte di vitamine liposolubili, quali la vitamina A e la Vitamina E . In particolare, la vitamina E è un antiossidante naturale in grado di combattere i radicali liberi, sostanze dannose che favoriscono l'invecchiamento delle cellule e la loro degenerazione. Diversi studi hanno inoltre dimostrato che il consumo di olio extravergine di

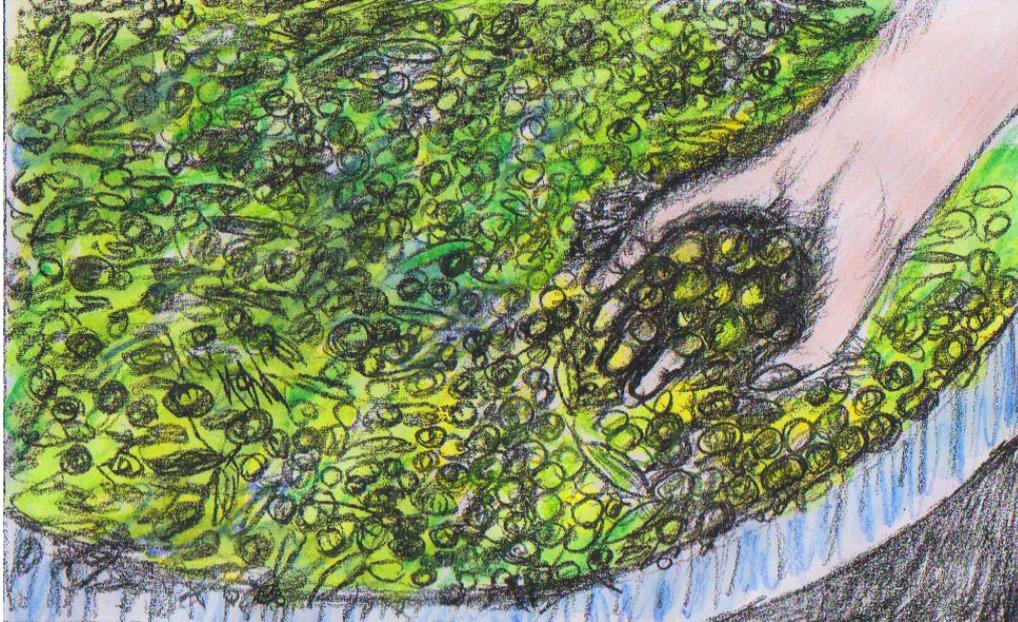
oliva riduce i livelli del colesterolo totale ed aumenta o mantiene costante i livelli del colesterolo buono.

E' quindi indicato per la prevenzione e la terapia delle malattie cardiovascolari.

Si consiglia di consumare almeno due cucchiaini di olio extravergine di oliva (g 20) al giorno. Eliminare completamente i grassi dalla dieta è un grave errore nutrizionale.



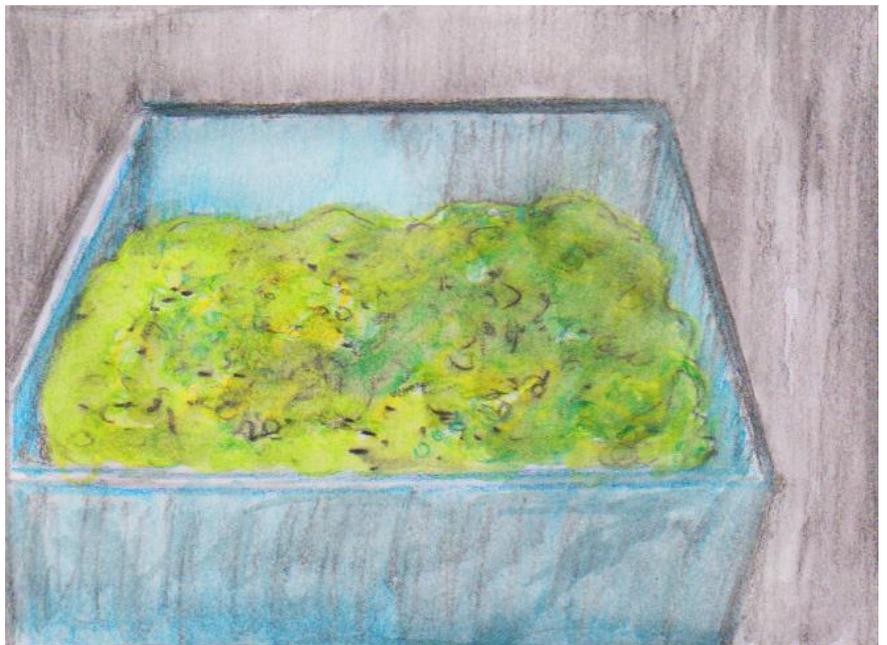
LE FASI DELLA LAVORAZIONE DELL'OLIO



La raccolta delle olive viene effettuata tra ottobre a novembre. Le olive da tavola vengono raccolte acerbe, mentre quelle da olio si raccolgono al giusto punto di maturazione. Le olive vengono raccolte dagli alberi manualmente e la lavorazione avviene entro poche ore dal raccolto.

Dopo la raccolta le olive vengono portate all'oleificio per essere lavate e pulite.

Poi si passa alla mondatura, per separare le olive da eventuali impurità (foglie, rametti, terra, ecc.) e attraverso la frangitura si procede alla frantumazione della polpa e dei noccioli, in tal modo le olive vengono



trasformate in una pasta oleosa.



Successivamente si passa alla gramolatura che consiste in un delicato rimescolamento della pasta. Durante questo processo, le micro-particelle di olio si uniscono l'una all'altra eliminando le particelle di acqua.

Si passa, infine, all'estrazione tramite il "ciclo continuo integrale" (cioè un insieme di macchinari collegati tra di loro senza interruzione nella lavorazione). Dopo la gramolatura, la pasta oleosa passa in una centrifuga estrattiva chiamata decanter. La centrifuga separa sansa, acqua e olio. Questo metodo viene denominato "ESTRAZIONE A FREDDO", poiché non si superano i 25-27°C nelle fasi di gramolazione ed estrazione.



A questo punto l'olio viene pulito dalle impurità rimanenti attraverso la decantazione naturale per esaltarne le caratteristiche organolettiche. L'olio viene poi depositato nei silos e imbottigliato, senza l'aggiunta di conservanti, in lattine o bottiglie scure per proteggerlo dalla luce e non compromettere le sue delicate proprietà.

Le olive destinate alla produzione dell'olio di oliva extravergine sono prodotte, nell'ambito della provincia di Trapani, nei territori idonei alla produzione di olio e assumono la denominazione di origine protetta "Valli Trapanesi".