

OLIO EVO RIONELLA

La mia passione per l'albero d'ulivo è nata circa quaranta anni fa. Vedevo questi alberi sempreverdi che più crescevano più diventavano belli e maestosi. Fu così che impiantai il mio piccolo uliveto in c/da Paternella a Terrasini (PA). Dopo incontrai mia moglie che è proprietaria di un uliveto secolare di circa 350 anni di età in c/da Riolo a Partinico (PA). Nasce così la nostra piccola produzione di extravergine d'oliva "Rionella" (Riolo-Paternella).

Cos'è l'olio extravergine d'oliva: La normativa europea (Regolamento CEE n. 2568/91 e successivi aggiornamenti) ha fissato gli standard qualitativi minimi che l'olio di oliva deve presentare per poter essere commercializzato con la dicitura "Olio Extra Vergine". Deve essere ottenuto tramite estrazione con soli metodi meccanici. L'acidità di un olio extra vergine non deve mai superare lo 0,8%. Infatti l'acidità, cioè la concentrazione di acidi grassi liberi, è uno dei parametri fondamentali per valutare qualitativamente l'olio.

Noi siamo andati oltre, perché riusciamo ad ottenere un olio più prezioso, grazie a un sistema che prevede una coltivazione biologica e una serie di procedure che ci permettono di ottenere un prodotto molto ricco di sostanze antiossidanti (polifenoli).

Innanzitutto la maturazione del frutto e la sua raccolta assume un ruolo fondamentale perché più è verde l'oliva raccolta, minore sarà la resa ma il prodotto sarà qualitativamente eccellente.

Evitiamo raccolte tardive, le olive vengono molite lo stesso giorno della raccolta e comunque massimo entro le 24 ore. Curiamo la massima igiene, sia durante la raccolta, effettuata con metodi manuali tali da non danneggiare né la pianta né le olive che durante lo stoccaggio delle olive nel frantoio e la molitura.

E' importante pure la "cultivar", infatti da una "cultivar" all'altra cambiano le caratteristiche genetiche e ciò si riflette sul quantitativo e sul profilo dei fenoli.

E' vero che quasi tutte le cultivar presenti nel bacino del mediterraneo potrebbero essere in grado di assicurare la soglia minima di contenuto fenolico stabilita da indicazioni salutistiche del regolamento europeo 432/2012 (contenuto minimo 250mg di polifenoli per ogni chilogrammo di olio).

Il nostro olio proviene dalla cultivar "Cerasuola" che per sue caratteristiche genetiche riesce addirittura ad avere il triplo del contenuto minimo dei polifenoli raggiungendo 700/800 mg per chilo d'olio.

Anche l'irrigazione dei terreni è importantissima: la stessa cultivar proveniente da terreno non irrigati dà più polifenoli mentre quelli irrigati danno meno polifenoli fino al 50%. Le nostre coltivazioni, infatti, per questo motivo non vengono irrigate.

Al frantoio la gramolatura è un momento importante per la produzione d'OEVO, in questa fase la temperatura deve oscillare dai 24° massimo 30° e la sua durata non deve superare i 30 minuti.

Anche la conservazione e l'imballaggio dell'olio è anch'essa rilevante: bisogna usare recipienti opachi (vetro o acciaio) che garantiscono la conservazione e la durata dei polifenoli.

L'olio di nuova produzione, si presenta torbido e con l'andare del tempo, produce un sedimento nel fondo, chiamato residuo o morchia che se rimane nel recipiente per i primi due mesi arricchisce l'olio, ma dopo questo periodo si innescano dei meccanismi chimici negativi, per cui è necessario filtrare l'olio e separare l'olio da questo residuo, cambiando recipiente.

L'olio della nostra cultivar Cerasuola ha un colore verde con riflessi dorati e nel tempo diventa un po' ambrato, il profumo è fresco e fruttato intenso con aromi erbacei che ricordano il carciofo, il pomodoro maturo, talvolta il cardo e il timo.

Al palato si sente morbido, pieno esprimendo sensazioni di amaro e piccante.

La Cerasuola viene chiamata "ogliara" nel trapanese e "purrittara" nell'agrigentino, mentre nel palermitano è conosciuta con il nome di "marfia".

Da un punto di vista chimico l'olio di oliva extravergine contiene diverse sostanze:

1) i terpeni sono composti organici e conferiscono alle piante profumi unici ed aiutano le piante a difendersi dai parassiti, attirano insetti impollinatori per la riproduzione per proteggerla dai parassiti;

2) patrimonio antiossidante importante per il nostro organismo costituito da:

a) clorofilla, b) feofitine, c) caroteni, d) tocoferoli, e) polifenoli.

Le clorofille e le feofitine sono responsabili della colorazione verde dell'olio, mentre i caroteni impartiscono una colorazione tra il giallo e l'arancio.

Infatti, a seguito della maturazione e dell'invecchiamento dell'olio le clorofille tendono a degradarsi così da avere una lenta perdita del colore verde.

Il principale componente della parte polifenolica nei frutti dell'olivo è l'olio cantale che è la sostanza principalmente responsabile "del bruciore in gola". L'olio cantale possiede caratteristiche antiossidanti e antinfiammatori e questa sua azione antinfiammatoria e analgesica sull'organismo umano è molto simile al "ibuprofene", antinfiammatorio in largo uso in medicina, ma distinguendosi da molti altri infiammatori in uso perché presenta pochissimi effetti collaterali.

L'olio cantale, peraltro, da recenti studi, sembrerebbe avere effetti benefici per le malattie degenerative e neurodegenerative (Alzheimer).

La scoperta dell'olio cantale va attribuita ad uno scienziato nordamericano il Dott. Gary Beauchamp, che lavora e fa il ricercatore molecolare e biologo presso il Monell-Chemical Sense Center di Filadelfia occupandosi principalmente delle caratteristiche organolettiche e sensoriali delle sostanze alimentari e non.

L'olio cantale ricorda lo stesso pizzicare in gola di un antinfiammatorio ("ibuprofene"). L'etimologia che il Dott. Beauchamp ha dato alla sostanza è la seguente:

-oleo dal latino, olio

-acanth dal greco, spina (pizzicore)

-al dal composto chimico aldeide

L'olio cantale insieme all'oleacina riduce il rischio di trombosi perché provoca una riduzione dell'aggregazione delle piastrine.

Esso presenta anche un'attività contro il tumore della pelle ed in particolare contro il melanoma documentato da studi americani e dell'Università di Pisa. Sembrerebbe avere anche un'azione contro il tumore del colon e del fegato ma ancora da documentare.

L'oleacina è anch'essa contenuta negli oli di grande qualità il nome deriva da:

-oleo che sta per olio

-ace sta per enzima che converte l'angiotensina 1 in 2 creando ipotensione

-in inibitore

L'olio evo si comporta come aceinibitore cioè da benefici sulla pressione arteriosa riducendola: esso protegge i globuli rossi dall'invecchiamento, ha un ruolo nel ridurre l'aterosclerosi principale causa di ictus e infarto, per cui ha un'azione pulente dei vasi sanguigni da cumuli ostruttivi da parte di sostanze grasse.

In ultima analisi l'assunzione giornaliera di circa 20-40 gr di olio **evo** assicura grandi benefici sulla salute umana.

Gli antichi romani già sapevano tutto!! Ai loro tempi già distinguevano l'olio in almeno cinque qualità:

-Crudum: si ottiene quando le olive da verde opaco diventano lucide. Era destinato ai filosofi, poeti, senatori.....perché favorisce la facoltà del pensiero.

-Viride: si ottiene al primo accenno di invaiatura, quando le olive iniziano ad avere un fianco vilaceo. Era destinato ad avere all'imperatore, ai comandanti delle legioni, ed ai migliori combattenti, perché dà forza ai muscoli.

-Maturum: quando le olive sono nere. Veniva destinato all'imperatrice, alle nobildonne, per le sue proprietà sulla pelle, per uso interno ed esterno.

-Caducum: quando le olive mature cadono facilmente dall'albero. Questo olio, era destinato alla popolazione.

-Cibarium: le sanse venivano immesse in acqua calda e l'olio che galleggiava veniva raccolto e destinato agli schiavi.

N.b: consigliamo un uso giornaliero, a crudo, dai due a quattro cucchiari da tavola al dì e possibilmente uno la mattina prima di fare la colazione.

Gaetano ventimiglia: www.veterinarioventimiglia.it -cell 338 8055161