

OLIO D'OLIVA

di Massimo Peluso

L'olio d'oliva rappresenta sicuramente una delle eccellenze e dei simboli dell'italianità nel mondo, oltre che un'icona del Salento: decine e decine di chilometri di strade circondate da meravigliosi e secolari ulivi, in parte devastati purtroppo dal fenomeno xylella. La storia di questi alberi e del loro prodotto per antonomasia risale ad almeno 6500 anni fa, dove in territorio palestinese l'olio aveva diversi utilizzi sia dal punto di vista medico, sia da combustibile per le lampade. Nei millenni che seguono, l'olio diventa un importante prodotto



per il commercio, specie nell'antico Egitto, per poi essere portato al massimo splendore da greci e romani: sono proprio quest'ultimi ad estendere la coltivazione degli ulivi anche in territori meno indicati dal punto di vista climatico. Dopo il periodo medievale favorevole ai grassi di provenienza animale, intorno al 1500 l'Italia raggiunge il primato in quanto a produzione e partendo dalla Toscana, l'olio diventa un alimento

indispensabile per la cucina del nostro paese, in particolare quello extra vergine prodotto nei frantoi dalla spremitura meccanica delle olive. Dal salato sino al dolce, l'olio extravergine d'oliva si presta ad innumerevoli preparazioni: a crudo come le insalate o magari come condimento di una frisa o di una fetta di pane rafferma al pomodoro, dove riesce a dare quel suo gusto inconfondibile. Dal punto di vista nutrizionale, l'extravergine è portatore di vitamine e di antiossidanti che svolgono funzioni importanti di prevenzione delle malattie al cuore, oltre che far bene alla pelle, al sistema nervoso e al rallentamento dell'invecchiamento. Insomma, un prodotto d'elite che tutto il mondo ci invidia e nonostante la concorrenza di altri popoli, l'olio salentino rimane il migliore, potendo contare su di un clima ed un terreno estremamente favorevoli.

PUBBLICATO NELL'OTTOBRE 2020