
Le gustose olive da tavola

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La pianta dell'olivo è originaria dell'Asia Minore da dove si diffuse in Grecia e nella Magna Grecia. Gli antichi romani portarono l'olivo nei territori conquistati ed in seguito altrettanto fecero gli arabi. Fin dai tempi antichi questa coltura ha rivestito una grande importanza non solamente legata all'aspetto alimentare ma anche a quello sociale: l'olio d'oliva, infatti, era utilizzato nelle lampade, per allungare la durata del giorno oltre al tramonto ed inoltre era usato come unguento. L'olivo è considerato da epoche remote simbolo della pace. La Bibbia racconta che quando Noè era sull'Arca durante il diluvio una colomba con un ramoscello d'olivo nel becco venne ad annunciare la fine del diluvio e la nuova alleanza di pace tra Dio e l'umanità. Le olive staccate dall'albero, anche se perfettamente mature e sane, hanno un sapore molto amaro dovuto alla presenza di una sostanza la oleuropeina e solamente dopo particolari trattamenti (concia) diventano commestibili. Questi frutti oltre ad avere un alto contenuto di grassi sono ricchi di sali minerali: fosforo, potassio, zolfo, magnesio, calcio, ferro, rame, manganese e contengono, inoltre, tocoferolo (vitamina E), vitamine B, betacarotene, polifenoli, fibre ed altri costituenti minori. Secondo la medicina popolare, le olive sono efficaci specialmente nelle insufficienze epatiche, stimolano la secrezione della bile e sono blandamente lassative. Le olive da tavola sono di due tipi: verdi e nere. Le prime di solito più sode, dal gusto amarognolo, sono raccolte prima della maturazione; le altre vengono raccolte ben mature e sottoposte a vari lavaggi per farle risultare più morbide. Di solito sono essiccate al sole o cotte al forno, conservate sott'olio o anche in salamoia. Tra le olive verdi la "Tenera ascolana" chiamata dai latini "Picena" è succosa, saporita, di facile digestione ed è considerata una delle migliori olive italiane verdi da mensa. Già Plinio ne vantava la bontà e Marziale la consigliava a fine pasto. Estimatori ne furono anche Garibaldi, Puccini e Rossini che se la faceva spedire persino a Parigi. Tra le olive nere si segnala l'"Oliva di Gaeta", molto apprezzata, per la quale, attualmente, sono in corso le procedure tecniche ed amministrative per ottenere la registrazione comunitaria dell'indicazione geografica protetta: la "Igp Oliva di Gaeta". Si tratta di un importante riconoscimento e di una misura protettiva europea della zona d'origine di tale oliva.