



.33..

# Origini e importanza nella cucina dell'olio EVO in Italia

Franco Corno  
Torino 2024



Tesina di Franco Corno

## **Le origini dell'olio d'oliva in Italia e l'importanza dell'utilizzo dell'olio extravergine d'oliva nella cucina italiana**

### *Introduzione*

L'olio d'oliva ha una storia millenaria che affonda le sue radici nella cultura del Mediterraneo, un'area geografica che ha visto lo sviluppo delle civiltà più antiche del mondo. Tra queste, l'Italia ha un ruolo di prim'ordine, grazie alla sua posizione strategica e al suo clima favorevole, che hanno contribuito a rendere l'olivo una coltura fondamentale. Oggi, l'olio extravergine d'oliva è diventato un elemento essenziale della cucina italiana, famoso per le sue qualità nutrizionali e organolettiche. In questa tesina, analizzeremo le origini dell'olio d'oliva in Italia, il suo sviluppo attraverso i secoli, e la sua importanza nella gastronomia contemporanea.

### *Le origini storiche dell'olio d'oliva in Italia*

L'olivo (*Olea europaea*) ha origini antichissime, risalenti a oltre 6.000 anni fa. Le prime tracce di coltivazione dell'olivo sono state individuate nell'area del Levante, l'attuale Siria, Palestina e Israele. Da queste regioni, la coltura si è diffusa gradualmente in tutto il bacino del Mediterraneo, trovando terreno fertile in paesi come la Grecia, l'Egitto e, successivamente, l'Italia. L'introduzione dell'olivo in Italia è attribuita ai Fenici e ai Greci, che attraverso i loro commerci portarono la pianta lungo le coste della Magna Grecia. Tuttavia, furono i Romani a dare un contributo decisivo allo sviluppo della coltivazione dell'olivo.

Durante l'età repubblicana e, soprattutto, sotto l'impero, l'Italia divenne uno dei principali produttori di olio d'oliva dell'antichità. L'olio veniva utilizzato non solo a scopo alimentare, ma anche per la cura del corpo, nei riti religiosi e come combustibile per l'illuminazione. L'importanza dell'olio nell'antica Roma è testimoniata dalla diffusione dei "trapetum", antichi frantoi utilizzati per la spremitura delle olive. Inoltre, le ville romane erano spesso dotate di oliveti e impianti per la produzione di olio.

Le opere di autori come Plinio il Vecchio e Columella offrono dettagliate descrizioni della coltivazione e della produzione dell'olio d'oliva, riconoscendone l'importanza economica e culturale.

### *L'olio d'oliva nel Medioevo e Rinascimento*

Con la caduta dell'Impero Romano d'Occidente, la coltura dell'olivo conobbe un periodo di declino, ma non scomparve del tutto. Durante il Medioevo, l'olivo continuò a essere coltivato

principalmente nei monasteri, che preservarono la tradizione agricola romana. In particolare, gli ordini monastici benedettini e cistercensi giocarono un ruolo chiave nella diffusione dell'olivo in Italia centrale e settentrionale.

Nel Rinascimento, con la rinascita economica e culturale dell'Italia, la produzione di olio d'oliva riprese vigore. La nobiltà e la borghesia emergente iniziarono a valorizzare i prodotti del territorio, tra cui l'olio d'oliva, che divenne un simbolo di ricchezza e raffinatezza. Le regioni centrali e meridionali dell'Italia, in particolare la Toscana, l'Umbria e la Puglia, divennero famose per la qualità del loro olio.

### L'olio extravergine d'oliva oggi

Oggi l'Italia è uno dei maggiori produttori di olio extravergine d'oliva a livello mondiale, con una produzione che varia tra i 400.000 e i 600.000 tonnellate all'anno. Le regioni principali per la produzione sono la Puglia, la Calabria, la Sicilia, la Toscana e l'Umbria. Ogni regione ha sviluppato varietà autoctone di olivo, che conferiscono all'olio caratteristiche organolettiche uniche.

L'olio extravergine d'oliva (EVO) è considerato il miglior tipo di olio per qualità, poiché viene ottenuto esclusivamente tramite spremitura meccanica delle olive, senza l'uso di trattamenti chimici. Il termine "extravergine" indica inoltre che l'olio ha un'acidità libera espressa in acido oleico inferiore allo 0,8%, parametro fondamentale per garantire la purezza del prodotto.

Negli ultimi decenni, la consapevolezza dei consumatori riguardo alla qualità degli alimenti è notevolmente aumentata, e l'olio EVO è diventato un simbolo della dieta mediterranea, famosa per i suoi benefici per la salute. Ricco di antiossidanti, vitamina E e acidi grassi monoinsaturi, l'olio EVO contribuisce a prevenire malattie cardiovascolari, riduce l'infiammazione e svolge un'azione protettiva nei confronti dell'invecchiamento cellulare.

### L'importanza dell'olio extravergine d'oliva nella cucina italiana

L'olio extravergine d'oliva è uno degli ingredienti principali della cucina italiana, apprezzato per il suo sapore e per le sue proprietà benefiche. Il suo utilizzo spazia da condimento a crudo per insalate, bruschette, verdure e piatti di pesce, a ingrediente fondamentale nella preparazione di sughi, zuppe e dolci.

Nella cucina italiana, l'olio EVO è ampiamente considerato una delle chiavi per esaltare i sapori autentici degli ingredienti. In molte regioni, l'olio viene prodotto localmente, e questo rafforza il legame tra il cibo e il territorio.

In Toscana, per esempio, l'olio EVO ha un sapore fruttato e leggermente piccante, ideale per esaltare piatti semplici come il pane abbrustolito o la ribollita.

In Puglia, invece, l'olio ha un gusto più dolce e delicato, perfetto per accompagnare piatti a base di pesce e verdure.

Una delle caratteristiche più apprezzate dell'olio EVO è la sua capacità di resistere bene alle alte temperature, il che lo rende adatto anche per la frittura, sebbene in Italia venga prevalentemente usato a crudo. Questo perché l'olio EVO conserva al meglio le sue proprietà nutrizionali e aromatiche quando non è sottoposto a temperature elevate.

Oltre all'aspetto culinario, l'olio extravergine d'oliva ha anche un forte valore simbolico nella cultura italiana. È infatti considerato un prodotto sacro, utilizzato in molte tradizioni religiose e sociali, come battesimi e celebrazioni locali. Le sagre dell'olio, diffuse in molte regioni italiane, testimoniano l'importanza che questo prodotto continua ad avere nel tessuto socio-economico del Paese.

### Conclusioni

Le origini dell'olio d'oliva in Italia sono antichissime, risalenti ai tempi dei Fenici e dei Greci, e da allora la sua importanza è cresciuta costantemente, passando attraverso le epoche romane, medievali e rinascimentali. Oggi, l'olio extravergine d'oliva è un elemento insostituibile della dieta mediterranea e della cucina italiana, apprezzato non solo per le sue straordinarie proprietà organolettiche, ma anche per i suoi benefici per la salute. Il suo legame con la cultura e il territorio italiano lo rende un prodotto simbolo del Paese, che continua a essere celebrato e amato in tutto il mondo.