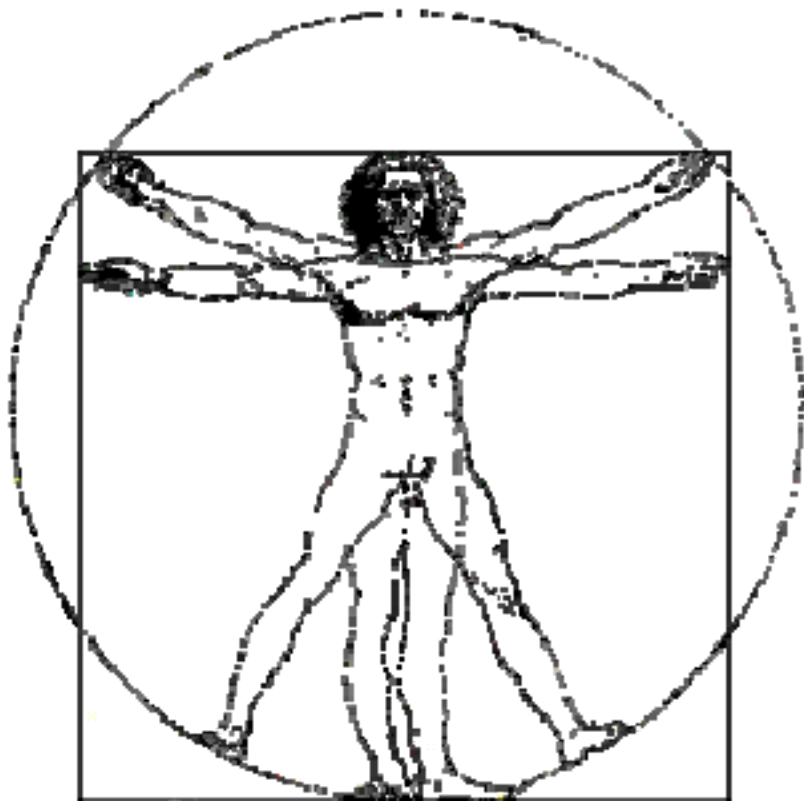


Tesi del corso di “Fitoterapia e Fitofarmacologia” I° Anno
Direttore: Prof. Dott. Ottavio Iommelli
Reparto di Agopuntura - Ospedale San Paolo
A.I.F.F.
Associazione Italiana di Fitoterapia e Fitofarmacologia
Sede di Napoli



Ulivo, Dono Divino

Dott. Vito Pipino

OLEA EUROPEA SATIVA

Ulivo, Dono Divino

L'ulivo, albero comune nelle campagne del sud d'Italia, ha alle sue spalle una storia millenaria legata alla civiltà dell'uomo.

Questo albero dalle cui olive si estrae l'olio più pregiato, è stato impiegato principalmente per uso alimentare ma le sue foglie, i giovani germogli, la corteccia, la radice, sono state utilizzate per scopi terapeutici fin dall'antichità. L'ulivo perciò non è solo "olio d'oliva" ma è anche un "laboratorio vivente" di sostanze chimiche pronte per essere estratte per gli usi più svariati.

La coltivazione di questo albero, tipico di tutta la regione mediterranea, ha influenzato culturalmente i popoli che vi si affacciavano rendendolo un simbolo di pace e prosperità. Si ritiene che l'origine dell'ulivo sia da individuare nella regione compresa tra l'acrocoro armeno, il Pamir ed il Turkistan da dove si sarebbe poi diffuso nell'area mediterranea per merito dei Fenici tra il IX e l' VIII sec. a.C.

STORIA MITOLOGIA E FOLKLORE

Nella storia antica l'olio di oliva è stato utilizzato per scopi di vario genere: in riti di tipo mistico, come protettivo, detergente, emolliente, curativo e lenitivo per la pelle, come veicolo di profumi e per luminarie di vario tipo. Solo in seguito si è imposto come valido condimento per pietanze e si è così diffuso nel bacino del Mediterraneo per opera dei Fenici, Greci, Etruschi e nell'antica Roma.

Nell'antichità, prima dell'avvento di Cristo, i rami di ulivo venivano forgiati in corone ed avevano una forte carica simbolica, segno carismatico di purificazione e di benedizione. La corona di ulivo veniva impiegata, solitamente in riti occulti, per accompagnare i defunti nell'Ade, facendo così conciliare le anime dei morti con i demoni e allo stesso tempo preservando le stesse anime dei viventi dai negativi influssi esercitati dal male.

In Atene le spose indossavano ghirlande di foglie di ulivo per assicurarsi la fertilità, ma anche mangiare le olive assicurava fertilità alla donna e potenza sessuale all'uomo, stimolandone anche il desiderio sessuale.

Negli usi rituali dell'antichità l'olio di "olivo selvatico" (più piccolo, con piccoli frutti rotondi) veniva bruciato nelle lucerne che illuminavano i templi, miscelato ad essenze profumate.

Veniva inoltre usato in tutte le unzioni sacre: Mosé mescola olio di oliva con Mirra, Cinnamomo, Calamo aromatico, Cannella (Esodo, XXX, 25).

Yahvè prescrive a Mosé: "Comanda ai figli di Israele che ti portino olio di oliva purissimo, spremuto al mortaio, affinché sempre ardano le lampade" (Esodo, XXVII, 20) . Gesù Cristo è l'"Unto" per eccellenza.

All'albero di ulivo è stato assegnato dal Piano Divino il nobile ruolo di ambasciatore di pace; non a caso nella mitologia classica, vediamo che fu donato da Atena, dea della sapienza, protettrice delle arti e della scienza, agli ateniesi popolo perennemente in guerra con i popoli limitrofi. Albero di saggezza e di concordia tra i popoli, è l'albero dell'alleanza tra gli dei e la civiltà; così come nella Bibbia alla fine del diluvio, il ramoscello d'ulivo della colomba simboleggia la riconciliazione in un mondo purificato, l'inizio di un nuovo patto. Ancora nella Bibbia troviamo che è un uliveto il luogo che accoglie Gesù Cristo, prima della Passione; nel momento di maggiore tensione, gli ulivi Lo sostengono placando il Suo stato d'animo e contribuendo a quel senso di pace e accettazione per quella tragica predestinazione.

Nella cultura cristiana è così entrato a far parte di una simbologia che sottolinea la sacralità di ciò che è offerto da Dio all'umanità.

Come tutte le cose di valore, all'inizio era considerato un bene raro e prezioso, successivamente è stato arricchito di aromi, estratti vegetali ed essenze profumate per essere impiegato anche nel nobile ruolo di medicamento, per impregnazione di alcune piante, in unguenti e sciroppi dai primi "guaritori" della storia.

L'olio di oliva fa parte dei quei "beni" che la storia ci ha lasciato in eredità.

La sua estrazione non è mai stata una cosa semplice. Anticamente le olive venivano raccolte per "brucatura", una ad una con l'aiuto di scale, poi venivano lavate e passate nei frangitoi dove con grandi ruote in pietra, la "molazza", si creava la "pasta di olive". Le olive frante venivano rimescolate più volte, fino a essere poste in grandi presse e, una volta separata la sansa dall'acqua, da ogni 5 chili di olive si otteneva circa un litro di olio.

Nell'antica Roma esisteva una vera e propria "borsa" delle merci dove ci si contendeva le migliori partite di olio. Scriveva il poeta latino Orazio: "Nelle botteghe circostanti il Foro si potevano trovare cinque tipi differenti di olio, secondo il grado di maturazione e la qualità delle olive da cui erano estratti." Per i Romani l'olio era "oleum viride", ottenuto dalla spremitura di sole olive verdi e ancora acerbe, seguivano per ordine di qualità "oleum ex albis ulivis", ricavati dalle olive un po' più mature.

Il poeta latino Virgilio scriveva: "Quale è quella pianta che può contendere il primato all'ulivo? E quale è quella vivanda che non abbia bisogno del condimento che valorizza e che rende delicata e soave qualsiasi pietanza?"

Nel Medio Evo, dopo un breve periodo di eclissi dovuto alla caduta dell'Impero Romano, la sua coltivazione è sopravvissuta grazie ad alcuni ordini monastici .

Ma è nel Rinascimento che si è imposto come condimento "principe delle pietanze" dei paesi mediterranei.

Con l'arrivo dei popoli nordici la cultura dell'ulivo rischiò di essere dimenticata. Furono i frati Benedettini a salvare questa tradizione millenaria, nei loro monasteri continuarono a produrre l'olio di oliva nonostante che i Longobardi preferissero condire i loro piatti con il burro. La coltivazione degli ulivi riprese pieno vigore nel Rinascimento a partire dalla Toscana dove, in un editto del 1428, Cosimo de' Medici ordinava che i territori comunali "fossero copiosi ed abbondanti di olio, il quale è una delle cose più necessarie all'uomo."

Nell'“erboristeria magica” le piante venivano suddivise in “maschili e femminili”, le prime emanano vibrazioni di forza e di potenza e sono usate a scopo di protezione e purificazione contro i malefici, per stimolare il desiderio sessuale, per mantenere la salute, la forza, il coraggio e per rinforzare i poteri mentali; le erbe “femminili” possiedono vibrazioni più sottili, più pacate, più penetranti e sono adoperate per attirare l'amore, per aumentare la bellezza, per ritrovare la giovinezza, per affinare e sviluppare i poteri mentali, per ritrovare la salute, per stimolare la fertilità, per donare felicità e pace, per avere sonni tranquilli, per indurre visioni. L'ulivo è considerato “maschile” ed è sotto il potere dominante della nostra stella: il Sole.

Il Sole è sempre stato considerato il “Principio Creativo”, l'Intelligenza che governa e a cui sottostà ogni cosa : è la “Forza Vitale”; questa stella conferisce all'ulivo un potere “curativo”, di “protezione” e “risolutivo nelle questioni legali”. L'ulivo è legato all'elemento “Fuoco” (le quattro energie elementali sono: Terra, Acqua, Aria, Fuoco) che gli conferisce ancora qualità di “salute”, “coraggio”, “forza”, “protezione”, “desideri sessuali” e “capacità di esorcismo”.

Nella tradizione popolare i rami dell'Ulivo Benedetto, tenuti in casa, tenevano lontane le streghe e si era soliti bruciarne alcune foglie per purificare gli ambienti dagli spiriti maligni e dai malefici; un ramo di olivo appeso sopra la porta di ingresso allontana da casa tutti i mali, appeso sopra il camino la protegge dai fulmini, le foglie di olivo se indossate donano fortuna.

Nei suoi usi più svariati l'olio d'oliva è sempre stato considerato curativo e sedativo del dolore, le sue foglie sparse in una stanza emanano vibrazioni di pace e tranquillità.

Nella storia dell'olio d'oliva, “l'Olio Santo” è stato da sempre considerato la medicina più efficace, in grado di sanare i mali del corpo, della mente e dello spirito; fino alla metà del secolo scorso, nelle chiese si era soliti fare un'offerta votiva di un boccale di olio di oliva per tenervi a dimora un cerotto perennemente acceso davanti agli altari, adornati o meno dai noti “Santi taumaturghi”. Questo olio veniva poi distribuito ai fedeli quale “Olio Benedetto”, pronto a fungere da intermediario per ottenere una grazia tra Gesù Cristo o i santi intercessori e gli ammalati. Ancora oggi la chiesa cattolica in un documento ufficiale del Concilio Vaticano II, considera “l'Olio Benedetto o Santo” “difesa dell'anima e del corpo”, capace come tale di scacciare ogni infermità e sofferenza.

FISIOLOGIA E OMOTOSSICOLOGIA ALIMENTARE

In questi anni l'evoluzione delle tecnologie nella produzione degli oli e le dure leggi dei mercati , in linea di massima, hanno portato un prodotto con un basso valore nutrizionale. Le metodiche di raffinazione attuali sono in grado di ottenere un prodotto sofisticato che può essere raffinato e rettificato nel gusto e nell'aroma.

Da qui ne è scaturita una normativa legislativa, oggi ancora da perfezionare, che obbliga i produttori a scrivere sull'etichetta almeno il tipo di olio considerato.

Negli anni settanta negli U.S.A. e nella restante parte del mondo, in base a studi scientifici internazionali sulla incidenza delle malattie cardiovascolari, si è rivalutata, nella ricerca per la salute, l'importanza dell'aspetto nutrizionale e della qualità dei cibi e condimenti della "dieta mediterranea" Italian style 1950. In questi studi esaminando paesi come il sud Italia, la Grecia, la Spagna, il Portogallo, Creta, si osservava che la popolazione presentava un minore indice di malattia coronarica, di cancro al colon-retto e di cancro al seno rispetto ai restanti paesi; l'utilizzo, nei paesi su elencati, di oli di oliva prodotti secondo la tradizione contadina nell'alimentazione quotidiana sta portando oggi a rivalutare il valore dell'olio extra vergine d'oliva.

E' ormai opinione di molti ricercatori del settore che la chimica del corpo umano rispecchia un certo grado di intossicazione alimentare ed ambientale. Basti pensare, ad esempio, ai veleni attualmente presenti nel latte delle madri in allattamento.

La causa di tutto ciò è nelle coltivazioni intensive che apportano agli alimenti una minore quantità di minerali, vitamine e micronutrienti; oltre a ciò si aggiunge una certa quantità in microgrammi se non addirittura milligrammi di sostanze nocive introdotte con l'alimentazione quotidiana. Questi composti chimici sono stati rinvenuti da qualche tempo anche in qualche acquedotto nazionale. Oggi effettivamente, molti prodotti dell'industria farmaceutica sono impiegati nelle coltivazioni intensive vegetali, negli allevamenti animali e nelle catene industriali dell'alimentazione di massa. Negli organismi viventi e negli esseri umani cominciano così ad accumularsi sostanze come: diserbanti chimici, atrazina, antiparassitari, composti organoalogenati, nitrati di vario genere, fluoro, cloruri di vario genere, sali di ammonio, ferro, manganese, metalli pesanti, fosfati, derivati benzenici etc. Oggi nel mercato globale troviamo altri spettri dell'alimentazione come: le farine animali, gli organismi geneticamente modificati, mentre i coloranti, gli additivi, le sostanze conservanti, gli antiossidanti, gli edulcoranti, gli esaltatori di sapidità, i glutammati, e gli emulsionanti dell'industria alimentare non sono più una novità (di queste se ne brevettano a migliaia l'anno nel mondo).

Molti condimenti o emulsionanti usati dalle industrie dolciarie e alimentari, vengono idrogenati o solidificati simil-margarine e vengono denominati "grassi vegetali" se hanno una lontana provenienza dal mondo del vegetale; questa trasformazione avviene grazie al nichel che rimane in tracce e rende i preparati più reattivi (radicali liberi, fortemente dannosi). Biochimicamente avviene che, se l'organismo non riconosce le sostanze ingerite, queste possono venire attaccate dagli anticorpi creando intolleranze alimentari o allergie anche verso gli alimenti che li accompagnano o addirittura vengono accumulate nella zona intercellulare e tra il letto capillare e i tessuti connettivi a tempo indeterminato (grasso tossico e cellulite).

E' importante sottolineare che ogni volta che compaiono dei "sintomi", il processo infiammatorio coglie, se vi è abbastanza energia nell'organismo, l'opportunità di allontanare alcune scorie (*Vis Medicatrix Naturae*); reprimere questa fase vuol dire reprimere la "Forza Vitale" del corpo ed avviarlo verso la fase di "impregnazione tossica" contribuendo all'invecchiamento dell'intero organismo e favorire l'insorgenza di tumori.

Ogni trattamento per la conservazione del cibo deve essere rispettoso dell'alimento. Oggi è consentito bombardare con raggi gamma patate, granaglie, semi, legumi, insalate, ecc; alcuni alimenti subiscono forti trattamenti termici, mentre altri, surgelati o congelati, necessitano sulle etichette degli indicatori di "freddo costante". Se gli alimenti vengono gestiti in modo scorretto non solo si interrompono i processi vitali ma spesso avviene un cambio delle isomerie chimiche, queste creano sostanze irriconoscibili dall'organismo e rappresentano ulteriori accumuli da raccogliere e drenare come scorie.

Così facendo, nel giro di poche decine di anni, la chimica del nostro organismo rallenta, sopporta male gli stress e vive l'aspetto "cognitivo – comportamentale – emozionale"- in squilibrio rischiando di cronicizzare determinati sintomi o comportamenti.

E' proprio la difficoltà nell'eliminare le scorie il "nodo" su cui si innesta il "processo di deterioramento" dell'organismo umano o "invecchiamento".

Per quanto riguarda la digeribilità, sia crudo che cotto, l'olio extra-vergine di oliva è l'unico digeribile al 100%; la digeribilità dell'olio di girasole è infatti dell'83%, quello di arachide all'81%, di sesamo al 57%, di mais al 36%. La digeribilità si abbassa notevolmente se gli oli su elencati raggiungono il "punto di fumo", con relativa formazione di radicali liberi e sostanze tossiche fortemente indigeste; è chiaro che anche l'olio di oliva al punto di fumo inizia a degradarsi ma comunque in modo assolutamente minore rispetto ad altri oli e dopo tempi assai più lunghi.

100 g. di olio extra vergine forniscono 883 Kcal edibili (utilizzabili) al 100%.

L'olio è fondamentale per l'assorbimento delle vitamine liposolubili A,D,E e K.

BIOCHIMICA E CLASSIFICAZIONE

Alle analisi chimiche l'olio extra vergine risulta costituito in gliceridi di acidi grassi saturi o solidi (palmitico, arachico, stearico) 4.3 % tenuti in soluzione di liquidi monoinsaturi 77% di cui acido oleico 75.7% (omega-9) e acidi grassi polinsaturi o essenziali 8.7% ossidabili e instabili, di questi, acido linoleico 8.1% (omega-6) e acido linolenico 0.6% (omega-3) . Ma le percentuali di oleina, palmitina, stearina, arachina, linoleina, miristina, etc. possono variare a seconda dell'annata, del terreno, della varietà d'olive e del momento di raccolta. Nelle olive verdi troviamo infatti più calcio e vit B1. Nella frazione insaponificabile, indice di una alta qualità del prodotto, troviamo tra gli idrocarburi lo squalene, tra i tocoferoli la vit. E (antiossidante), tra gli steroli il beta-sitosterolo (precursore ormonale), tra i composti fenolici l'idrossitiroso, il tiroso, la quercitina e l'aglicone oleuropeina (polifenoli), tra i carotenoidi il beta-carotene (precursore della vit. A).

Si distingue: olio extra vergine, con acidità espressa in acido oleico pari a 1 g per 100 g; comune o di forte pressione o olio vergine o fino vergine con acidità pari a 2 g per 100 g; ordinario di seconda pressione o vergine corrente (all'ingrosso) con acidità 3.3 g per 100 g; lampante o raffinato o di terza pressione ed irrorazione di acqua bollente, filtrato e raccolta dell'olio galleggiante (il peggiore) viene purificato, eccelso per l'industria alimentare (all'ingrosso) con acidità 0.5 g per 100

g. Le sanse, residui della torchiatura, subiscono l'estrazione con un solvente, il Solfuro di Carbonio.

Sofisticazioni: con olio di Arachide, Sesamo, Colza, Cotone, Girasole, etc.

L'olio extra vergine di oliva ha il rapporto antiossidanti (vit. E) / polinsaturi più alto (1,87) perchè ottenuto esclusivamente dalla premitura delle olive mediante procedimenti meccanici, quindi senza ricorso di processi a caldo o sostanze chimiche. L'olio di oliva invece, è quel prodotto ottenuto, mediante processi di raffinazione, da olio di oliva raffinato e olio di oliva vergine (diverso dall'olio lampante).

La qualità di un olio dipende da diversi fattori: dalla varietà delle olive, dalla zona di produzione, dalle condizioni climatiche e dalla composizione del terreno. Questi aspetti influiscono soprattutto sul sapore e sull'aroma dell'olio oltre che sulle qualità organolettiche. Ulteriori fattori, come il grado di maturazione delle olive, le tecniche di raccolta e le tecniche di estrazione, ne determinano pregi, difetti ed ulteriori differenze.

L'analisi dell'assorbimento dell'ultravioletto viene utilizzata allo scopo di verificare la presenza di idrocarburi aciclici derivanti dai processi di raffinazione.

Il numero di perossidi evidenzia lo stato ossidativo espresso in millieq. di ossigeno su 1000 g. di olio.

Con la gascromatografia possiamo classificare più accuratamente non solo la componente fisica dell'olio ma anche la componente aromatica; i composti volatili sono responsabili delle note aromatiche che si percepiscono all'olfatto ed esprimono la qualità dell'olio in esame.

L'acidità libera rappresenta la quantità di acidi organici liberati in seguito a un processo di alterazione di natura idrolitica, espressa in grammi di acido oleico su 100 g. di olio. L'acidità può aumentare anche a seguito di negligenza nelle fasi di produzione: utilizzo di olive troppo mature e non sane, intervalli di tempo eccessivamente lunghi tra la raccolta e la lavorazione delle olive, scarsa cura nella lavorazione. L'acidità, diversamente da quanto si pensi, non è riscontrabile nel sapore dell'olio ma è definibile soltanto attraverso analisi di laboratorio.

Il gusto molto spiccato ed il "pizzicore" che si avvertono nell'assaggio dell'olio extra vergine di oliva non sono da considerarsi difetti ma rappresentano caratteristiche distintive di un prodotto naturale che conserva intatte tutte le sue proprietà nutrizionali.

La conservazione di un olio extra vergine di oliva è molto importante per mantenere inalterata la qualità. L'olio extra vergine di oliva va preservato dall'acqua, dalla luce, dal calore e dagli odori: pertanto è buona norma conservarlo in ambienti freschi ed asciutti con escursioni termiche non eccessive, al riparo dalla luce diretta e dall'aria ed in contenitori idonei. E' buona norma consumarlo entro 12 mesi dall'imbottigliamento (novello) poiché dopo detto periodo l'aroma ed il sapore si attenuano notevolmente e si perdono molte proprietà nutritive.

CATEGORIE MERCEOLOGICHE

Gli oli di oliva vergini sono ottenuti dal frutto dell'ulivo soltanto mediante processi meccanici o altri processi fisici in condizioni che non causino alterazione dell'olio e che non abbiano subito alcun trattamento diverso dal lavaggio, dalla decantazione, dalla centrifugazione e dalla filtrazione, quindi esclusi gli oli ottenuti mediante sostanze ad azione chimica e qualsiasi miscela con oli di altra natura.

Gli oli di oliva vergini sono classificati, secondo il regolamento per l'esame organolettico dell'Unione Europea, approvato dal Comitato Olivicolo Internazionale C.O.I. in:

Olio extra vergine di oliva: il cui punteggio organolettico è uguale o superiore a 6.5 la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è al massimo 1 g. per 100 g.

Olio di oliva vergine (il termine "fino" può essere usato nella fase della produzione e del commercio all'ingrosso) : il cui punteggio organolettico è uguale o superiore a 5.5 la cui acidità libera, espressa in acido oleico, è al massimo 2 g. per 100 g.

Olio di oliva: ottenuto dalla miscela di olio di oliva raffinato e di oli di oliva vergini diversi dall'olio lampante, la cui acidità libera espressa in acido oleico non può eccedere 1.5 g. per 100 g. e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria.

Olio di sansa di oliva: ottenuto da una miscela di olio di sansa raffinato e di oli di oliva vergini, la cui acidità libera espressa in acido oleico, non può eccedere 1.5 g. per 100 g. Olio di sansa di oliva greggio (all'ingrosso): ricavato con solventi chimici dai residui di lavorazione delle olive. Olio di sansa e di oliva: da oli di sansa di oliva raffinati e oli vergini con acidità di 1.5 g per 100 g.

La necessità di salvaguardare la qualità e la genuinità dell'olio extra vergine rispetto ad oli ottenuti attraverso procedimenti industriali e quindi spesso neutri per colore, aroma, gusto e con un contenuto in micronutrienti scarso o nullo sta portando ad una riclassificazione, riconosciuta dalla normativa comunitaria europea e a riformulare i messaggi informativi presenti sulle etichette. Questa rideterminazione degli oli di oliva deve essere finalizzata a promuovere e a garantire al consumatore l'autenticità e la sicurezza di un prodotto naturale di pregio quale l'olio extra vergine di oliva.

COSA TROVIAMO ATTUALMENTE IN ETICHETTA

L'etichetta deve indicare le caratteristiche distintive del prodotto. Gli elementi essenziali che devono essere riportati sono:

- l'identità del produttore e il luogo di produzione
- la categoria merceologica dell'olio (extra vergine, vergine, di oliva, etc.)
- il volume del prodotto contenuto nella bottiglia o lattina che deve essere indicato con una delle diverse misure di capacità in litri
- la data di confezionamento
- il numero di lotto o quantità di bottiglie/lattine prodotte o confezionate nelle medesime circostanze
- il termine minimo o massimo di conservazione
- le indicazioni ecologiche di smaltimento del vuoto

Gli oli non sono uguali, solo in alcune aree geografiche, per le varietà, il clima ed i metodi di produzione si ottengono prodotti di altissima qualità.

ETICHETTA D.O.P.

Solo per l'olio extra vergine di oliva vi può essere il marchio "Denominazione di Origine Protetta". Le indicazioni che devono obbligatoriamente essere riportate sull'etichetta sono:

- logo D.O.P. – Denominazione di Origine protetta con l'indicazione del territorio (legame territorio-prodotto)
- "controllato da", seguito dal Logo dell'organismo terzo di certificazione
- numero di bottiglia
- data del confezionamento
- il Codice dell'Operatore
- organismo supervisore: garantito dal Ministero delle politiche Agricole e Forestali ai sensi dell'art. 10 del reg. CE 2081/92.

DEGUSTAZIONE E ASSAGGIO

La necessità di privilegiare un alimento naturale quale l'olio extra vergine di oliva dalle migliori qualità, sia gustative che per le caratteristiche organolettiche, richiede una conoscenza specifica.

La conoscenza dell'olio extra vergine di oliva avviene non soltanto attraverso una esperienza di "gusto e aroma" ma anche attraverso una conoscenza simbolica ed emozionale che da sempre caratterizza questo patrimonio fondamentale della nostra identità culturale. Si impara quindi un metodo approfondito e dettagliato attraverso "l'assaggio" finalizzato alla valutazione di tutti i caratteri che determinano la differenza tra un prodotto di qualità ed uno standard, suggerendo anche le modalità per l'utilizzo più appropriato nei piatti della cucine regionali.

- ESAME VISIVO (facoltativo) non regolamentato:

L'olio si osserva facendolo girare sulle pareti del bicchiere a luce incidente e poi in controluce. L'olio può apparire "limpido" se filtrato o se ha subito nel tempo un processo naturale di decantazione, "velato" se non filtrato, "torbido" se ha in sospensione particelle di polpa di olive. Il colore dell'olio può assumere una gamma diversa di sfumature, dal verde brillante al dorato intenso; l'assenza di colore presente soprattutto negli oli raffinati, è attribuibile a cattiva lavorazione, grave alterazione o illegittima manipolazione. Alcune varietà di olive possono produrre oli molto chiari ma mai incolori. Un verde brillante può essere associato a un gusto tenue e delicato, così come il giallo pallido può avere un gusto intenso e deciso. Se prevarrà la clorofilla avremo oli verdi, mentre il verde assoluto può essere indice di una ossidazione della clorofilla. Ad una maggioranza di caroteni corrisponderà un colore giallo più o meno intenso. La presenza di toni sul rosso-arancio sono invece elementi di una degradazione ossidativa del prodotto.

- ESAME OLFATTIVO

Anticamente i profumi erano confezionati su base oleosa e non alcolica come si usa farne oggi; il loro tempo di diffusione era quindi molto più prolungato. Questo ci ha portato, con l'attuale modo di pensare, a combattere gli odori spontanei della pelle e ad una disgiunzione olfattiva nei rapporti interpersonali fino ad un vero e proprio disgusto nei confronti delle varie secrezioni. Privilegiando la volatilità rispetto alla viscosità, oggi infatti vi è una inferiore attrazione erotica venendo a mancare quegli odori che ci contraddistinguono e che attraverso i messaggeri invisibili (i ferormoni) ci fanno percepire gli altri con l'olfatto. Questa riflessione mi sembra doverosa visto che oggi la funzione olfattiva è più o meno opzionale, specie in tavola.

L'esame olfattivo consiste nel valutare l'Intensità, la Composizione e la Qualità dei profumi dell'olio attraverso brevi e ripetute ispirazioni. L'Intensità si misura attraverso una scala di valori crescenti (lieve, medio, intenso, molto intenso) mentre per la Composizione si considera il grado di maturazione delle olive e quello della cura con cui sono state trattate . Il "fruttato verde di oliva" corrisponde alla percezione dell'odore dell'oliva sana, fresca, colta al giusto grado di maturazione, seguita da sentori di mela verde, di mandorla fresca o più in generale di fiori o fieno o erbe. Il "fruttato maturo" si caratterizza per una percezione di odore dolciastro tipico della frutta dolce (melone) o secca (mandorla, noce, etc.). La Qualità fa riferimento ad attributi particolari quali "Fresco", "Elegante", "Fine", "Pungente", "Grossolano", "Pesante". Gli aromi molto spiccati non vanno considerati come difetti ma piuttosto come elementi distintivi tipici di alcune varietà italiane.

- ESAME GUSTATIVO

L'esame gustativo consiste nel registrare le diverse sensazioni percepite, Dolce, Amaro, Piccante, sui recettori sensoriali della lingua e del palato in una scala di quattro valori: Assente, Leggero, Medio, Intenso. "Il Corpo" o struttura dell'olio normalmente si classifica in Scarno, Vuoto, Esile, Pieno, valutando l'Equilibrio del prodotto. Il "sapore" viene espresso giudicando la Composizione e la Qualità.

Un olio extra vergine di oliva di qualità deve richiamare le olive fresche da cui proviene, anche se è possibile associare altri sapori che tuttavia non devono dominare su quello dell'oliva. Infine si valuta l'"Armonia", che rappresenta lo stato dell'equilibrio complessivo, frutto della fusione delle singole stimolazioni tra gusto e aroma.

L'olio extra vergine di oliva copre un ruolo molto importante sotto il profilo del gusto. Contribuendo a modificare la percezione dei sapori degli alimenti ne determina una migliore palatabilità. Questo è un aspetto rilevante in dietoterapia dal momento che il problema di alcune diete attuali è che sono povere di sapore.

- DIFETTI

"Acqua di vegetazione": sapore caratteristico acquisito dall'olio a causa di un cattiva decantazione e di un contatto prolungato con le acque di vegetazione.

"Avvinato o inacetito": è un sapore caratteristico dell'olio proveniente da olive mal conservate che ricorda quello del vino o dell'aceto. E' dovuto fondamentalmente alla fermentazione alcolica degli zuccheri con conseguente formazione di acido acetico, acetato di etile ed etanolo in quantità superiori a quelle normali.

"Aspro": l'olio che manifesta caratteri di "asprezza e astringenza" non mitigata da altre percezioni.

"Cotto o stracotto": aroma che ricorda quello che si sprigiona dall'olio riscaldato in padella, dovuto ad eccessivo o prolungato riscaldamento della pasta di olive durante la lavorazione.

"Fiscolo": aroma dell'olio ottenuto da olive pressate in diaframmi filtranti inquinati e sporchi di residui fermentati.

"Grossolano": percezione caratteristica di alcuni oli che all'assaggio producono una sensazione orale e tattile densa e pastosa.

"Metallico": si dice dell'olio mantenuto a lungo in contatto con superfici metalliche durante i procedimenti di macinatura, impastatura, pressione o stoccaggio, in condizioni inadatte.

"Morchia"(fecce) : si riferisce all'olio conservato male, senza procedere a filtrazione o travasi, rimasto a lungo a contatto con le fecce in fermentazione.

"Muffa o umidità": aroma che ricorda le muffe, i funghi e l'umidità del sottobosco, derivante dalla cattiva e lunga conservazione delle olive prima della frangitura.

"Rancido": aroma caratteristico, comune a tutti gli oli e ai grassi che hanno subito gravi processi ossidativi a causa di una prolungata esposizione all'aria, alla luce o ad alte temperature.

“Riscaldo”: termine usato per indicare un olio ottenuto da olive ammassate che hanno sofferto un avanzato grado di fermentazione.

“Secco o legno”: è quell’aroma caratteristico dell’olio ottenuto da olive molto secche che hanno patito la siccità, la consistenza asciutta non evidenzia alcun aroma fruttato.

Ancora tra i difetti del gusto: un sapore di terra è dovuto a olive sporche o infangate, un sapore di larve è dovuto alle larve della mosca olearia, un sapore di nafta, di tabacco, di fumo o di letame sono tutti dovuti ad errori di lavorazione o di cattiva conservazione.

- PREGI NELL’AROMA E NEL GUSTO

“Amaro”: ottenuto da olive verdi, più o meno gradevole, secondo l’intensità.

“Armonico”: sensazione di perfetto equilibrio tra profumo e gusto.

“Dolce”: sapore gradevole dell’olio, “gentile e aggraziato” con pasta densa e sapore costante.

“Fresco”: sensazione del frutto appena spremuto, dovuta ad una discreta presenza di aromi; è un olio di fluidità densa, di profumo forte e fragrante.

“Fruttato”: sapore dell’olio che ricorda il profumo dell’oliva sana, fresca, raccolta al punto ottimale di maturazione. Il fruttato è proprio dell’olio extra vergine di oliva e mette in risalto una serie di tonalità aromatiche particolarmente intense; sensazioni di mandorlo, carciofo o di erbe mediterranee sono elementi che si avvertono immediatamente all’olfatto appena si stappa una bottiglia di un buon olio extra vergine di oliva.

“Fruttato intenso”: aroma con caratteristiche più pronunciate.

“Fruttato maturo”: è l’olio ottenuto da olive mature, dal profumo lieve e dal sapore dolciastro.

“Morbido”: olio che fornisce una sensazione piacevole, gradevole e morbida.

“Piccante”: sensazione pungente o di “pizzicore” avvertita su tutta la mucosa della bocca che rappresenta una caratteristica distintiva di un prodotto naturale con bassa acidità e con tutte le proprietà organolettiche e nutrizionali intatte.

“Pieno”: olio equilibrato con bassissima acidità, che dà una sensazione completa, privo di retrogusto e ricavato da olive perfette.

“Vivo”: olio con una forte personalità ben definita ed un buon gusto fruttato.

- RACCOLTA (da Settembre a Dicembre)

“Brucatura a mano”: le olive sono staccate a mano direttamente dai rami; questo è il metodo migliore poiché le drupe sono raccolte al giusto grado di maturazione, richiede però un impiego enorme di manodopera.

“Abbacchiatura”: le olive sono fatte cadere battendo i rami con delle pertiche o con dei rastrelli, in tal modo vengono raccolte a diversi stadi di maturazione oppure contuse e rotte; l’olio che si ottiene non è mai eccellente.

“Scuotimento”: le olive sono fatte cadere scuotendo la pianta con macchine apposite; presenta gli stessi inconvenienti dell’abbacchiatura.

“Raccolta a terra”: si aspetta che le olive cadano a terra e poi si raccolgono; è il metodo peggiore. Quando cadono sul terreno le olive sono troppo mature e hanno un’acidità superiore al 50% rispetto alle olive raccolte al momento giusto; spesso rimanendo a contatto con il terreno si irrancidiscono.

- POTATURA

E’ ciò che distingue principalmente il carattere regionale dell’ulivo legato allo stile ed alle modalità di raccolta tramandato da generazioni dai maestri potatori delle varie zone d’Italia. E’ consigliato svolgere la potatura in assenza di Luna o in Luna calante per perdere la minore quantità possibile di linfa; si svolge solitamente in Marzo-Aprile dopo l’ultima gelata.

- DEPOSITO

Una volta raccolte le olive devono essere lavorate al più presto; infatti se si ammassano per più di 3-4 giorni senza essere lavorate, inacidiscono e forniscono oli di qualità scadente. L’acidità più bassa si ottiene anche accorciando il tempo che intercorre tra la raccolta e la premitura.

- PREMITURA

Questa è la fase più delicata nel processo di produzione: se si ricorre unicamente a mezzi meccanici si ottengono “oli vergini d’oliva”, se invece si ricorre a solventi si ottiene “l’olio di oliva”.

Estrazione meccanica: le olive vengono macinate con una mola, preferibilmente di pietra; dalla pasta così ottenuta, l’olio si può estrarre in tre modi: per pressione, per centrifugazione o frantumando la pasta con lamelle di acciaio. Questo è il metodo più delicato ma anche il meno efficiente in quanto permette di estrarre solo il 70% dell’olio contenuto nelle olive che in questo caso viene chiamato di “sgronda”. Con gli altri sistemi si estrae fino al 98% dell’olio presente nei frutti.

Estrazione con solventi e rettificazione: dalla prima pressione delle olive rimane un residuo chiamato “sansa” formato principalmente dai resti dei noccioli delle olive; questo contiene ancora una percentuale di olio, per estrarlo si utilizzano solventi che danno un prodotto con elevato grado di acidità, inadatto per il consumo alimentare. L’olio ottenuto viene così rettificato, cioè sottoposto ad una serie di operazioni di miglioramento quali il lavaggio, la deacidificazione, la decolorazione, la filtrazione, la deodorazione, la demargarinazione. Per esempio per la deodorazione l’olio viene riscaldato ad una temperatura di 200° C, venendo così privato del suo contenuto di vitamine e di altre sostanze benefiche. Con la rettificazione si ottiene un olio incolore, inodore e insapore; per renderlo gradevole vi si aggiunge una certa quantità di olio vergine e si mette in vendita come “olio di oliva”.

Chiarificazione: per liberare l'olio dalle particelle presenti in sospensione vi sono due metodi: o si lascia decantare, in modo che per forza di gravità le impurità si depositino sul fondo, oppure si filtra facendolo passare attraverso una tela di carta o di cotone. Alcuni oli di ottima qualità non sono filtrati, in questo caso vanno consumati entro l'anno perché i piccoli frammenti di oliva che rimangono in sospensione tendono a irrancidire. Anche dopo la chiarificazione l'olio extra vergine di oliva si presenta non perfettamente limpido e trasparente.

Per il suo aroma e la sua configurazione molecolare l'olio extra vergine di oliva di pregio, "nettare della natura", contiene una chimica perfetta per entrare quasi immediatamente a far parte di alcuni precursori ormonali dell'organismo umano e poter partecipare per la restante parte in elementi e sostanze volatili che lo compongono, alla complessa biochimica del corpo umano.

.Contempliamo la varietà di sostanze presenti in questo "elisir" della natura.

Complesso di sostanze naturali responsabili della protezione e del caratteristico e stupendo aroma dell'olio extra vergine d'oliva spremuto a freddo:

COMPOSTI VOLATILI AROMATICI		
<i>Idrocarburi:</i>	C ₂₄	Cis-2-pentanale
n-Esano	C ₂₆	Trans.-2-esen-1-ale _b
n-Ottano	C ₂₈	Ottanale
Etilbenzene	Fitolo	Nonanale
<i>Alcoli:</i>	<i>Alcoolitriterpenici:</i>	Benzaldeide
Etanolo	B-amirina	<i>Chetoni:</i>
1-Pentene-1-olo	Butirrospermolo	2-Pentanone
3-Metibutano-1-olo	Cicloartenolo	4-Metil-3-penten-3-one
1-Pentanolo	24-Metilencicloartenolo	<i>Esteri:</i>
1-Esanolo	Ciclostadienolo	Etil acetato
Cis-3-esen-1-olo	<i>Aldeidi:</i>	Isobutil acetato
Trans-2-esen-1-olo _b	Acetaldeide	3-Metil-1-butil acetato
C ₁₂	2-Metilbutanale	Esil acetato
C ₂₀	Pentanale	Cis-3-esenil acetato _b
C ₂₂	Esanale	
COMPOSTI FENOLICI		
Tirosolo _{ab}	Acido Sinatico	Acido Chimico
Idrossitirosolo _{abc}	Acido Vanilico	Acido Schichimico
Oleuropein _{ab}	Acido Protocatechico _{ab}	Ac. P-Idrossibenzoico _{abc}
Acido o-Cumarico _a	Acido Omovanillico	Apigemina
Acido Idrossicaffeico	Acido Gentsico	Luteolina

a) Più importanti qualitativamente. Più importanti qualitativamente: b) sulle caratteristiche organolettiche; c) sulla resistenza all'ossidazione.

Non va dimenticato che nella dietetica cinese, nella medicina tradizionale o M.T.C. la componente aromatica del cibo ha una valenza notevole come apporto nutrizionale. Da ciò si deduce che questa qualità preziosa viene attribuita solo agli alimenti “vivi” o con un alto livello di energia (“Chi” o Ki).

In M.T.C. gli alimenti vengono suddivisi in alimenti Yin ed alimenti Yang.

La qualità Yin determina la “sostanza”, la qualità Yang determina la “funzione”.

Sappiamo che lo Yin produce lo Yang e che questo a sua volta protegge lo Yin.

ULIVO, OLEA EUROPEA SATIVA

NOME LATINO: Olea Europea Sativa

NOME TRADIZIONALE: Olivo. VARIETA' SPONTANEA: Olivastro

FAMIGLIA: Oleacee oltre 700 tipi locali, chiamate “Cultivar”

LUOGO: Campi e zone aride del Mediterraneo

SAPORE: “Acido” (in MTC gli altri sapori sono Amaro, Dolce, Piccante, Salato)

PARTI USATE: foglie, corteccia, frutti (drupe).

PRINCIPI ATTIVI: Triterpeni e flavonoidi: rutoside e glucosidi dell'apigenolo e del luteolo; secoridoidi: oleuropeoside (maggioritario); sostanze amare:

olivamarina, tannini; sali minerali; calcio; cere; mannitolo; clorofilla e vitamine (olio extra vergine di pregio).

ELEMENTO PRINCIPALE: “TERRA YIN”

ELEMENTI SECONDARI: “LEGNO YANG”, “FUOCO YIN”.

PROPRIETA' GENERALI: Diuretico, ipotensivante, ipocolesterolemizzante, ipoglicemizzante, antitrombotico, vasodilatatore, cicatrizzante, colecistocinetico, febbrifugo, blando lassativo, depurativo, spasmolitico, broncodilatatore, antiossidante, astringente .

FOGLIE

Si possono raccogliere tutto l'anno, meglio comunque i “giovani germogli” in primavera dalle ore 11 alle 14, con tempo asciutto e soleggiato, in Luna crescente o piena.

Preparazioni in infuso, decotto, tintura.

Azione: febbrifuga ed antimalarica, antiaritmica sul miocardio, antipertensivo, vasodilatatoria e ipotensivante, antidislipemica, notevole ipoglicemizzante.

Uso esterno: cicatrizzante, tonificante dei capillari, couperose, emorroidi.

OLIO EXTRAVERGINE

Ipertensione, ipercolesterolemia, aterosclerosi, arteriosclerosi, colangite, colecistite, colelitiasi, ittero, edemi, coadiuvante nelle forme di diabete, protettivo e cicatrizzante delle mucose digerenti, attivatore della peristalsi intestinale, meteorismo, disbiosi intestinale, favorisce la crescita dei bambini ed agisce positivamente sul sistema nervoso. L'olio extravergine, per l'alto contenuto di vitamine antiossidanti e clorofilla, limita i danni indotti dai "radicali liberi" ostacolando la formazione di neoplasie e prolungando la vita negli anziani. Negli eczemi secchi, dermatiti squamose secche e del cuoio capelluto. L'olio extra vergine di oliva puo' essere usato nelle emulsioni iniettabili, nei saponi, in farmaceutica, per impiastri, pomate, da eccipiente e veicolo, etc. come antidoto negli avvelenamenti e come vermifugo (ossiuri).

OLIVA

NATURA: "Neutra". (Altre nature in MTC: Calda, Tiepida, Fresca, Fredda) .

SAPORE: "Acido", "Aspro", "Dolce". (Altri sapori in MTC: Amaro, Piccante, Salato).

MERIDIANI DESTINATARI: Intestino Crasso, Stomaco.

AZIONI: Purifica il "Calore del Fegato e dello Stomaco", promuove la formazione di liquidi, umidifica lo Stomaco e l'Intestino.

INDICAZIONI: afte, gengiviti, sete, gastralgia, sintomi correlati al "Calore" allo Stomaco; stipsi.

USO ESTERNO per impiastro: ascessi, foruncoli (maturazione), eczemi secchi, screpolature, dermatiti squamose, algie, caduta dei capelli.

MTC : Disperde i Tan (ostruzioni), calma lo Shen (spirito), libera i vasi sanguigni.

La raccolta delle olive si svolge nella Luna nuova in fase crescente o piena, per ottenere il massimo turgore linfatico dei frutti.

Per il clima tipico delle diverse aree geografiche italiane potremmo dare una ulteriore specificazione energetica alle "cultivar" del nostro paese suddividendole in cinque categorie principali, utilizzando la connotazione delle caratteristiche aromatiche e gustative secondo la "dietetica dei sapori" della medicina tradizionale cinese.

Con quest'ottica, fine a sé stessa ma stimolante per il cultore di MTC, gli ulivi della fascia Campana, per le maggiori caratteristiche degli oli dal gusto "pieno" e "fruttato intenso" e dall'aroma "fresco", "intenso" ed elegante potrebbero essere prevalentemente "Legno", un segno che ritroviamo anche tra gli abitanti, persone di "passione e sentimento".

Gli ulivi della fascia Sud Insulare, per le maggiori caratteristiche degli oli dal gusto "fruttato" e "amaro" e dall'aroma "intenso", "fine" e "armonico" potrebbero essere

definiti come prevalentemente “Fuoco”, un particolare che si ritrova tra gli abitanti, gente di “amore” e “volontà”.

Gli ulivi della fascia Pugliese, per le maggiori caratteristiche degli oli dal gusto “pieno” e “vivo” e dall’aroma “fresco”, “intenso” e “fruttato” potrebbero essere definiti come prevalentemente “Terra”, un segno che si rinviene tra gli abitanti, persone “operanti” e “giocose”.

Gli ulivi della fascia Toscana, per le maggiori caratteristiche degli oli dal gusto “pieno” e “delicato” e dall’aroma “fresco”, “gentile” ed “elegante” potrebbero essere definiti come prevalentemente “Metallo”, una distinzione che si ritrova tra gli abitanti, gente “d’arte” e “d’ispirazione”.

Gli ulivi della fascia Emiliana, per le maggiori caratteristiche degli oli dal gusto “fresco” e “piccante” e dall’aroma “fine”, “delicato” e “armonico” potrebbero essere definiti come elemento “Acqua”, un segno che si ritrova tra gli abitanti, persone di “coraggio” e “determinazione”.

Questa lettura non ha la pretesa di essere una riclassificazione categorica né essere una distinzione delle diverse qualità caratteristiche sia degli uliveti del nostro paese sia delle indoli caratteriali degli italiani; infatti nelle medicine tradizionali troviamo spesso: “ogni cosa, pur essendo diversa, possiede al suo interno delle connotazioni di altre”.

MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA (M.T.M.)

Elemento: “FUOCO”. H. C. Agrippa nel “De occulta filosofia” dice: “V’hanno quattro elementi che costituiscono la base di tutte le cose materiali, e cioè il Fuoco, la Terra, l’Acqua e l’Aria, che compongono tutte le cose terrene, non per fusione, ma per trasmutazione e per raggruppamento e in cui tutte le cose si risolvono quando si corrompono. Tali elementi adombrano nella realta’ fisica, apparente, particolari esperienze dello spirito operante e cosciente o non, e siccome nessuno di essi si trova allo stato di purezza, essi sono piu’ o meno amalgamati tra di loro e suscettibili di trasmutarsi l’un l’altro”.

RADICE

Qualità: la radice è “calda” e “secca” nel secondo grado; “astersiva”, fluidificante, “consuma” e “dissecca”, diuretica, disgrega i calcoli renali e vescicali.

SAPORE: “Aromatico”, “Acre”.

AZIONI: è diuretica e litontritica; corrode i lembi delle ulcerazioni; sana le emorroidi; apre le ostruzioni di Fegato e Reni; apre le ostruzioni che si formano al collo della Vescica e ne elimina i residui umorali (a prevalenza “flemmatica”) che sono divenuti collosi e tenaci. In generale, favorisce l’espulsione per via renale della “flemma” viscosa.

Il Pisanelli, medico bolognese nel 1589 diceva delle olive:

Elezione: “Che siano ben condite, e nate in luoghi aprichi, grosse, come le bolognesi, che si acconciano in salamoia e diventano più saporite”.

Giovanenti: “Taglia la flemma dello stomaco, fanno venire appetito, e la loro salamoia, lavandosi la bocca, stringe le gengive e rinsalda i denti smossi”.

Nocumenti: “Fanno dolere la testa, cioè la rendono pesante, quando se ne mangia assai, massime le salate, e fanno venire l’insonnia”.

Rimedio: “Si mangiano quelle condite con l’aceto e non con il sale, che abbiano il loro naturale color verde, e che abbiano buona preparazione, insieme alle altre vivande”.

Gradi: “Le salate sono calde nel secondo grado, ma le altre temperatamente, e hanno un poco di virtù astringente e corroborante”.

Tempi: “Sono buone nei tempi freddi”.

Età: “A tutte le età e complessioni quelle condite con aceto o salamoia”.

Complessioni: “Le salate”.

“Si trova nell’ulivo una virtù molto astringente, perché il decotto delle sue foglie ferma il flusso del sangue e il succo spremuto delle sue foglie con vino bianco e acqua piovana restringe ogni sorta di flusso di sangue. Il liquore che si distilla dal legno verde dell’olivo acceso, guarisce le screpolature delle mani, le croste e la rogna.”

Il Gallina, negli anni seguenti, fece delle annotazioni all’interessante testo del Pisanelli: “Non avendo fatto memoria l’autore dell’olio che s’usa ove non c’è butirro, m’è parso di non tralasciare di dire che tra le molte virtù, che esso possiede in nutrire il corpo, ha ancora queste: che ingrassa, fa crescere il calore naturale, e insieme fortifica la sostanza del fegato. Oltre di ciò, scrive Galeno che i pesci e la carne unti prima d’olio, avanti che si mettano a arrostire, sono migliori e più ricchi e di piacevole gusto. Forse perché l’olio, serrando i meati della pelle esteriore dei pesci o della carne, fa che si concentri dentro l’umidità loro naturale, e non s’abbruci dal fuoco, onde son più teneri e più gustevoli. Suole farsi l’olio in tre modi, si come sogliamo noi fare il vino, imperò che o si cava dalle olive immature: pestate, come si fa l’agresto, e quello si chiama “olio onfacino”, che serve per medicina, avendo più dell’astringente che l’altro; ovvero si cava dalle olive, che sono state ammuchiate senza pressione di torchio, che si chiama “verdolino” o sia vergine, e quello è il migliore come il vino chiamato “mosto”; ovvero si cava dalle olive per pressione, come s’usa per tutto, e sì come il nostro vino si fa comunemente, e di quello si può usare ove non si trova butirro, avendo le medesime qualità.”

Le foglie di ulivo erano conosciute nell’antichità soprattutto per le loro proprietà astringenti; poste a macerare nel vino e lasciate al sole, diventavano un impiastro utile per molte indicazioni.

Data la forte valenza terapeutica delle sotto citate preparazioni se ne consiglia l'impiego esclusivamente sotto la guida di un medico esperto in fitoterapia e fitofarmacologia. L'autore ne declina ogni responsabilità da eventuali usi impropri, od altro, finalizzati a cure mediche che devono essere gestite esclusivamente da medici esperti

Per l'ulivo andrebbero considerati più fitocomplessi, è utilizzato solitamente quello delle foglie; per l'efficacia terapeutica andrebbe considerato anche quello presente nelle olive, quello estratto dalla corteccia dei giovani ramoscelli e quello estratto dalle giovani radici; non andrebbe trascurato nemmeno l'effetto prodotto sull'organismo umano dalle note aromatiche che si sprigionano dai prodotti naturali, anzi questa capacità di alcune sostanze vegetali viene utilizzata in aromaterapia.

FORMULARIO E POSOLOGIE

Olea europea T.M. : 10 gtt. tre v. al di'

Polvere E.S. : 200 mg per cps, 1 cps die

E.F. : 20 gtt due v. al di'

Gocce diuretiche-antisettiche:

Uva ursi	T.M.
Achillea m.	T.M.
Olea e.	T.M. ana parti
S/ 20 gtt 2-3 volte al dì	

Eretismo cardiaco:

Crataegus o.	T.M. 20 ml
Valeriana o.	T.M. 20 ml
Olea e.	T.M. 30 ml
S/ 20 gtt 2-3 volte al dì	

Eretismo in soggetto pletorico:

Fumaria o. T.M. 20 ml
Passiflora i. T.M. 20 ml
Olea e. T.M. 30 ml
S/ 30 gtt 2-3 volte al dì

Ipertensione e pletora sanguigna: (trattamento complementare)

Olivo
Marrubio
Fumaria
Carciofo
Galega T.M. ana parti
S/ 15 gtt 2-3 volte al dì

Ipertensione e aritmie: (trattamento complementare)

Crataegus o. T.M. 20 ml
Olea e. T.M. 40 ml
Passiflora i. T.M. 20 ml
S/ 25 gtt 2-3 volte al dì

Ipertensione e ansia: tisana (trattamento complementare)

Lavanda fiori 10 g.
Olivo foglie 40 g.
Biancospino fiori 40 g.
Equiseto 30 g.
Melissa 40 g.
2 cucchiaini per tazza, 2 tazze al dì

Ipertensione: tisana (trattamento complementare)

Olivo foglie
2 cucchiaini per tazza, 2-3 volte al dì

Iperlipemia e iperglicemia: tisana depurativa (trattamento complementare)

Cynarae folium 30%,
Taraxaci radix cum herba 20%,
Betulae folium 10%,
Olae folium 30%,
Arctiae radix 10%
2 cucchiaini per tazza, 2-3 volte al dì

Iperlipemia con pletora sanguigna e congestione epatica: tisana
(trattamento complementare)

Marrubio	10%
Olivo	40%
Gramigna	30%
Curcuma	20%

1 cucchiaino per tazza, 1 volta al dì

Iperglicemia in soggetti ipertesi e concomitante dislipemia: tisana
(trattamento complementare)

Galega	30%
Centaurea minore	10%
Olivo foglie	20%
Fumaria	20%
Noce foglie	20%

1 cucchiaino per tazza, 2-3 volte al dì

Preparazione di Apozema (Leclerc)

Far bollire 20 foglie fresche di olivo in 300 g di acqua, ridurre a meno di 200 g. filtrare, (dolcificare) e bere mattino e sera. Per “apozema” si intende un decotto che a differenza di quelli usuali, contiene una forte dose di medicamento, ragione per cui deve essere somministrato secondo prescrizione medica.
(Medicamenta, Cooperativa Farmaceutica, Milano annate varie).

Edward Bach, medico di grande intuito e straordinaria sensibilità, si dedicò allo studio delle emozioni umane ed al modo di modularle e positivizzarle con la rugiada di 38 fiori diversi. Stabili per “Olive”, il fiore dell’ulivo, che era indicato per quelle persone che hanno sofferto molto, fisicamente o moralmente e sono così stanchi, così esauriti che si sentono incapaci del minimo sforzo. Per loro, la vita è un peso, priva di piacere. Questi soggetti non riescono ad intraprendere niente, né desiderano far niente, desiderano solo stare a riposo. E’ indicato anche in quelle persone che alternano fasi di grande rendimento ad altre di estremo esaurimento. Posologia: 4 gtt. 1 o più vv. al dì, come sintomatico. Se si vuole eliminare anche la memoria cellulare, si lavora su una diluizione più alta: si mettono 4 gtt in un flaconcino, dove si pone preventivamente 2/ 3 di buon brandy o aceto di mele, ed 1/ 3 di acqua oligominerale: da questo nuovo flaconcino si assumono 4 gtt 1-3 volte al dì dopo aver agitato.

TOSSICITA’ ED EFFETTI SECONDARI DEL FITOCOMPLESSO

Interazioni: ipoglicemizzanti orali (F. Firenzuoli)

Controindicazione: epilessia (J. Van Hellemont)

Ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

La letteratura non segnala effetti tossici secondari. Le feci possono presentarsi inconsistenti.

CONSIDERAZIONI

Da una recente ricerca condotta dall’Università di Bari su un campione di 702 soggetti compresi tra i 72 e gli 82 anni residenti nel comune di Casamassima, che ospita una delle otto unità operative dell’Italian Longitudinal Study on Aging finanziato dal CNR e dall’ Istituto Superiore della Sanità, è emerso che l’olio extra vergine italiano (quello pugliese nello studio) è ritenuto dai nutrizionisti un vero e proprio “elisir di lunga vita”: un monitoraggio durato nove anni su soggetti abituati alla “dieta mediterranea” ha permesso di rilevare come i consumatori abituali di olio di qualità ottengano risultati migliori nei test cognitivi ed una maggiore aspettativa di vita rispetto a quanti non ne facciano uso. Secondo uno studio parallelo dell’ Authority per la sicurezza alimentare europea, un consumo giornaliero di olio extra vergine di oliva durante la gestazione permetterebbe di partorire figli più intelligenti; secondo lo studio in esame l’olio oltre a rafforzare l’apparato cardio-vascolare e il fegato della gestante, agisce sulle membrane

cellulari del feto ricostituendo i fosfolipidi di membrana e aggiungendo al sistema nervoso un surplus di intelligenza stimato attorno al 30% rispetto a chi ne fa un scarso consumo, probabilmente la configurazione degli acidi grassi essenziali è molto simile a quello del latte materno, rivela quindi di avere una funzione neuro trofica.

Ricapitolando, l'equilibrata percentuale in acido oleico, acidi mono e polinsaturi, tocoferoli e polifenoli, lo rendono indispensabile per l'alimentazione, lo proteggono dagli agenti ossidanti come l'aria, il calore, l'acqua, la luce, rendendolo allo stesso tempo il più resistente alla cottura ed il più assimilabile rispetto a tutti gli altri oli.

Negli studi di vari A.A. internazionali, in ricerche medico-scientifiche sulla ricerca per il benessere e su la vitalità degli esseri umani, emerge che l'olio extra vergine di oliva, per l'alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, riduce il colesterolo ematico (LDL, aumentandone l'HDL), per l'azione decongestionante sul circuito vascolare formazione di tromboxano e prostaglandina-1, molecole coinvolte nel garantire l'integrità dei vasi capillari con un ruolo antitrombotico, svolge un'azione ripulente nell'organismo favorendo un aumento della vita media e riducendo il deficit delle capacità cognitive degli anziani.

Il suo impiego nell'alimentazione quotidiana fornisce quella meravigliosa sensazione di benessere ed appagamento del dopo pasto; previene inoltre la formazione di calcoli biliari, favorisce lo sviluppo del sistema nervoso e delle ossa. Inoltre l'apporto di Alfa-tocoferolo o vit. E, di spiccata attività anti-ossidativa, riduce l'invecchiamento cellulare, combatte l'inappetenza negli anziani e negli ammalati, risolve le turbe di malassorbimento intestinale, combatte la stitichezza, esercita un effetto benefico sulla pressione sanguigna (30-40 g. al giorno riducono del 25% il rischio di coronaropatie). Ha un ruolo protettivo contro l'insorgenza di formazioni tumorali, migliora lo stato della cute, sia attraverso l'alimentazione che applicato direttamente, previene nelle gestanti le strie gravidiche; è fondamentale nello sportivo o in chi svolge attività agonistiche fornendo la maggiore quantità in kilocalorie edibili rispetto a qualsiasi altro alimento. È un alimento funzionale, nel senso che oltre al valore nutrizionale, promuove funzioni biochimiche atte alla salute.

CONCLUSIONI

L'uomo moderno è sottoposto a condizioni di stress inimmaginabili rispetto agli inizi del secolo scorso; fondamentalmente in questo secolo passato si sono commessi due grandi errori: il primo è l'aver inquinato e devastato il Pianeta Terra (il degrado ambientale rispecchia il degrado mentale) oggi purtroppo quasi tutto è finalizzato per scopi economici. L'aver perduto lo stretto rapporto con l'ambiente, con la fauna e la flora ci ha portati a non prestare più attenzione ai problemi riguardanti l'ecologia e a non dare la giusta importanza alle creature vegetali che ci producono ossigeno e molto altro. Noi umani dipendiamo dal mondo vegetale per l'aria che respiriamo ma tutt'oggi non è considerato un crimine abbattere un albero,

manca un'educazione ambientale né tanto meno disponiamo nelle città di superfici a verde attrezzate in modo sufficiente. Ancora oggi è consentito utilizzare cavie da laboratorio, cosa superflua per l'industria dei farmaci visto che qualsiasi sostanza può essere attualmente testata con i computers o con altri mezzi; tra l'altro l'uomo è diverso da qualsiasi anima-le, quindi la sperimentazione su questi esseri viventi è un palliativo. Visitare gli allevamenti industriali ed i mattatoi è tra le cose più raccapriccianti che si possa fare, si rimane sconvolti per giorni. L'essere umano ed il Pianeta Terra oggi sono malati e siamo ad un passo dalla catastrofe ambientale. L'altro grave errore è l'aver tralasciato e disperso il sapere scientifico riguardante l'aspetto terapeutico degli alimenti; Ippocrate, Galeno, Avicenna, Paracelso, solo per fare alcuni nomi a noi vicini nella storia medica dell'area mediterranea, ci hanno aperto delle strade terapeutiche sin dall'antichità. Purtroppo di tutto quello che è stato sperimentato per millenni nelle Medicine Tradizionali del nostro Pianeta oggi non rimane quasi nulla; d'altro canto ne abbiamo guadagnato che conosciamo il potere calorico degli alimenti, cosa che in realtà non dice nulla su come dobbiamo alimentarci.

Per tutto quello che è stato commentato e per non disperdersi in discorsi etici, oggi ci sono rimaste poche cose autentiche e quelle cose credo che vadano salvaguardate. Ritengo sia necessario, per ritornare al nostro buon olio, valorizzare nell'etichetta le proprietà dei prodotti salutistici ed in particolare di questo "elisir di lunga vita" e quello che il consumatore deve sapere.

Perseguiamo allora il consumo di un olio dalle qualità organolettiche ideali ottenuto da una premitura a freddo e che contiene clorofilla (e x t r a v e r g i n e), da coltivazione biologica.

Penso che la crescita morale dei popoli "ospiti" di questo pianeta debba privilegiare la salute come garanzia della libertà a chiunque, e da questo concetto si possa valutare il livello di civiltà del pianeta: ad esempio promuovere a livello legislativo europeo una normativa dove siano esplicitati sulle etichette dei prodotti di consumo alimentare le composizioni, i conservanti, gli additivi, gli emulsionanti e non solo se superano certi limiti, così come le qualità organolettiche ed i procedimenti o le metodiche impiegate per le produzioni (es. estratto con solventi, ecc.).

Le regole del "mercato globale" non devono prevaricare i valori etici e storico-culturali anzi, proprio quei valori che appartengono alle culture del mondo vanno salvaguardati per perseguire la crescita mentale e spirituale di noi esseri umani, memori del nostro passato e rispettosi di ciò che è buono nel dono della vita.

CURIOSITA'

“E' affatto moderno l'uso dell'ulivo contro le febbri intermittenti. Gli ufficiali sanitari dell'armata francese invadente la Spagna, e quelli che più tardi gareggiarono in Morea, trovandosi sprovvisti affatto di chinino, ed approfittando delle produzioni e probabilmente anche delle tradizioni farmaceutiche locali, ne ottennero splendidi risultati” (da: Flora medica della provincia di Como. Scotti, 1872) . Dallo stesso autore è ancora riportato: “Dal frutto verde immaturo i romani estraevano un olio viscoso e brunastro chiamato “omphacion”; gli atleti se ne ungevano il corpo, poi dopo la lotta, misto alla polvere, al sudore ed al sangue lo si raschiava dal corpo con una specie di spatole (strigili) e lo si conservava come rimedio preziosissimo contro una infinità di malattie, principalmente la “scabie” e l'alopecia . L'olio raccolto con lo strigile poteva essere venduto quale medicamento contro i dolori fisici.

BIBLIOGRAFIA

- Art. Erborista 2.2000 di Marcello Mondatori: Prevenzione a tavola
- Art. Erborista 2.2000 di Pietro Mascheri: La dieta della salute
- Art. Farmacia News n. 2 marzo 2000: Gli antiossidanti potenziano le terapie antitumorali. A. A. Vari
- Art. Farmacia news n 2 marzo 2000: Ferro glutammato e neurodegenerazione . Francesco Bottaccioli
- Art. Farmacia News n 6 Settembre 2000: L'olio di oliva migliora la pressione e riduce l'uso di antipertensivi. A.A vari
- Art. Farmacia news n 4 giugno 2000: L'olio di oliva , topi e sole
- Art. La Repubblica-Bari 9 11 2003: elisir di lunga vita e intelligenza.
- Art. Notiziario Agricolo Regionale N. 11 nov 1992: Più qualità per l'extra vergine di oliva Pugliese. G. Diceglie, M Solina.
- Asso.Pr.Oli-Associazione Produttori Olivicoli Bari. www.assoproli.it
- La Bibbia
- Bondil, Kaplan: Alimentazione in gravidanza e nella prima infanzia. Tecniche Nuove ed.
- S. Brewer: Guida alle tecniche e agli alimenti energetici. Tecniche Nuove ed.
- Enrica Campanini: Dizionario di fitoterapia e piante medicinali. Ed. Tecniche Nuove
- VI campagna per la promozione dell'olio di oliva guida per il consumatore N. 1, 2, 3, “Olio di oliva naturalmente buono”, “Ecco perché fa bene”, “Quel sapore in più in cucina”

- Luigi Caricato: Star bene con l'olio d'oliva. Tecniche Nuove ed.
- F. Caspani, A. Pellegrini: Dietetica cinese nella pratica clinica. Mediterranee.
- Cibi che guariscono. A.A.V.V. Tecniche Nuove ed.
- Corso di Specializzazione in Fitoterapia e Fitofarmacologia tenuto a Napoli presso l'Istituto di Agopuntura dell'Ospedale San Paolo dal Prof. Ottavio Iommelli
- Scott Cunningham: Enciclopedia delle erbe magiche. Ed. Mursia
- Complesso di sostanze naturali responsabili della protezione e del caratteristico e stupendo aroma dell'olio extravergine d'oliva spremuto a freddo. Dal convegno: "olivicoltura Pulita" Nesente- VR 24-25 marzo 1990 relazione Paolo Berni
- C.O.I: Consiglio oleicolo Internazionale: la frittura degli alimenti in olio di oliva. Gregorio Varela , Prof. Università Complutense di Madrid .
- R. Dahlke, D. Ehrenberger: La purificazione del corpo. Ed. mediterranee.
- Della filosofia occulta o della magia. H. C. Agrippa Ed. Mediterranee
- Carlo Di Stanislao, Ottavio Iommelli, Luigi Giannelli, Guglielmo Lauro: Fitoterapia comparata. Massa editore
- F.e.m.o. Federazione Euromediterranea Municipi Olivo (circa 500 città del Mediterraneo).
- Fabio Firenzuoli: Interazioni tra erbe, alimenti e farmaci. Tecniche Nuove.
- Grande dizionario enciclopedico di Pietro Fedele UTET: notizie storiche-mitologiche sull'ulivo.
- D. Grant, J. Joice : Combinazioni alimentari per la salute. Tecniche Nuove.
- Guo-Jun Xu, R. Gatto: Farmacologia Tradizionale Cinese. Jaca Book ed.
- T. J. Kaptchuk: Medicina Cinese. Ed. Red
- C. Kousmine: "Salvate il vostro corpo" Ed. Tecniche Nuove
- N. Laniado, G. Pietra: Alimenti super della salute. Red ed.
- C. Larre, F. Berera: Filosofia della Medicina Tradizionale Cinese. Jaca Book
- C. Larre, E. Rochat De La Vallée : Dal " Huangdi Neijing : Lingshu, la Psiche nella Tradizione Cinese". So-Wen Jaca Book.
- Le Città dell'Olio. Associazione nazionale di 251 paesi produttori in Italia. Larino (CB).
- G. Lepetit De La Bigne, A. Amante : L'alimentazione vegetariana. Tecniche Nuove ed.
- H. C. Lu: Curarsi con i cibi secondo la dietetica cinese. Ed. Red
- Marchio D.O.P. art. 10 del reg. CE 2081/92 Ministero delle Politiche Agricole e Forestali
- Oreste Mattiolo, Bruno Gallino, Giorgio Pallavicini: Phytoalimurgia Pedemontana. Ed. Blu
- Rita Masci: L'erbario degli Dei. M.I.R. ed.
- E. Minelli: La Dietetica nella Medicina Tradizionale Cinese. Jaca Book ed.
- Massimo Muccioli, Margherita Piastrelloni, Attilio Bernini: La dietetica tradizionale cinese volume II. Quaderni di medicina naturale XVII-XVIII. Supplemento della Rivista Tradizionale Cinese n.84 (2-2001)

- E. Occhipinti: La grande medicina cinese. So-Wen Jaca Book.
- Olio: la guida dell'Ispettorato Centrale Repressione Frodi, a cura del Ministero per le politiche agricole. Reg. CE 356/92 del 10/ 2/ 93
- L'olivocoltura in Puglia e la valorizzazione dell'olio di oliva. N. speciale al notiziario agricolo regionale N. 11/ 1987
- Maria Luisa Pastorino: Introduzione ai rimedi floreali di Bach. Nuova Ipsa ed.
- Luca Pennisi: Nutrizione in naturopatia. Tecniche Nuove ed.
- Baldassar Pisanelli: Trattato de' cibi et del bere. Ed. Arktos; Ristampa anastatica.
- Luigi Pomini: Erboristeria Italiana. Ed. Vitalità
- Poudzo.it Olio extra vergine di oliva
- Regimen Sanitatis Flos Medicinae Scolae Salerni.
- W. Strehlow: La medicina di Santa Ildegarda. Ed. Mediterranee.
- H. H. Reckeweg: Omotossicologia, prospettiva per una sintesi della medicina. Ed. Guna
- Mechthild Scheffer: Terapia con i fiori di Bach. Nuova Ipsa Editore.
- Franco Verzella: Nutrizione comportamento e salute. Edisai ed.
- B. Vial-B. Mandrant: La medicina affettiva. Psiche e piante dell'orto. Xenia ed.

E' vietata la riproduzione anche parziale del testo, i trasgressori saranno citati in sede giudiziaria