



Conoscere le erbe

Olivo

Olea europaea Oleaceae



Storia, botanica e cultura

I greci e i romani piantavano interi uliveti per onorare i soldati e i legionari caduti in battaglia.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

L'olio di oliva ha assunto una grande importanza non solo nella medicina popolare e nella cucina, ma anche in campo cosmetico.



Ricetta

Polenta alle olive



Cenni storici

L'olivo è il simbolo della pace. La storia dell'olivo risale a migliaia di anni fa. I reperti archeologici di semi della prima forma selvatica degli olivi dovrebbero avere circa ottomila anni. Non si può dimostrare con precisione quando furono coltivati per la prima volta gli olivi fruttiferi. Già nella Bibbia, però, si trovano indicazioni che rimandano alle prime forme di coltura degli odierni olivi. Nella cultura ebraica, l'olivo si è conquistato una grande stima in campo alimentare, per la cura del corpo e come bene sommo, dono sacrificale agli dei. L'olivo simboleggia potere, ricchezza, forza e immortalità. Anche in questo caso in antichi scritti si trovano numerosi riferimenti di questa pianta come reliquia apprezzatissima nelle culture più diverse. Il 23 settembre è il giorno dell'olivo e non c'è da meravigliarsi che in questa giornata siano nati anche importanti sovrani, politici, artisti e scribi.

Botanica e cultura

L'olivo può diventare millenario o anche più vecchio. È un «compagno» bitorzolato e ricurvo che cresce molto lentamente e in vecchiaia può raggiungere anche 20 metri di altezza. I suoi rami molto articolati si rivolgono simbolicamente verso il cielo. Le foglie sono di un verde delicato e risplendono argentee sul lato inferiore. L'olivo è un vero maestro di vita, con una voglia di vivere enorme, sorprendente e pressoché immortale. Anche quando il nucleo dell'albero è morto, dal legno continuano a nascere sempre nuovi rami. «Nuova vita da vecchie rovine», questo detto è proprio azzecato per l'olivo. I piccoli fiori vengono impollinati per lo più dal vento e in casi rari anche dagli insetti. Dopo alcune settimane, dai fiori impollinati nasce un frutto bello e allungato. I frutti acerbi sono sostanzialmente verdi mentre le olive mature diventano nere.

L'olivo richiede un'ubicazione ben soleggiata. Il suo habitat ideale sono i terreni porosi e leggermente sabbiosi. Sopporta anche la siccità. Alle nostre latitudini, si consiglia di tenerlo in vaso poiché non sempre resiste all'inverno.

Le principali zone di coltivazione in Europa e nelle zone mediterranee limitrofe si trovano in Grecia, nelle isole greche, in Italia, Spagna e Portogallo. Anche in Tunisia, però, l'albero sacro agli dei viene coltivato in grandi oliveti.



Impiego nella medicina naturale

Nel corso del tempo, molte applicazioni nella medicina naturale sono purtroppo andate perdute poiché venivano tramandate in parte solo oralmente da generazione a generazione.

L'olivo è antisettico, calmante, antipiretico, abbassa la pressione ed è lassativo. Inoltre migliora la funzione renale.

Internamente viene impiegato per combattere le febbri leggere, il nervosismo, la stipsi, le ulcere gastriche e la pressione alta. In caso di pelle secca e squamosa, è utile una lozione di olio d'oliva o anche un benefico bagno oleoso. In cosmetica, come sostanza profumata, così come nella lavorazione del legno, l'olivo viene utilizzato da secoli.

È noto anche che l'olivo, nella terapia dei fiori di Bach, in caso di sforzo fisico e psichico, può portare rapidamente sollievo e relax.

Impiego in cucina

Il frutto dell'olivo è pregiato e ricco di sostanze nutritive. Oltre agli oli contiene anche enzimi, vitamine, coloranti e numerosi oligoelementi.

Le olive vengono utilizzate nelle insalate, negli antipasti, nei paté, nella pasta, in ricette con pomodori e melanzane e aggiunte a pizze speciali. Anche nelle ricette a base di pesce, pollame e unite a un raffinato risotto, le olive sono gustosissime e si possono utilizzare con creatività.

Come ingrediente fondamentale della maionese, di raffinati dressing e insalate, l'olio di oliva è un fornitore di energia importante e raffinato, ormai indispensabile in una cucina sana e moderna.



Ricetta

Polenta alle olive

per 4 persone come portata principale accompagnata dall'insalata
per ca. 6-7 persone come contorno alla carne

1,2 l d'acqua
300 g di farina grezza di mais
1 cucchiaino
e ½ di sale
100 g di olive (verdi e nere), denocciolate
2 cucchiari di panna acida

- Tagliare le olive ad anelli.
- Fare bollire l'acqua, aggiungere il sale, mescolare.
- Aggiungere la farina di mais. Fare cuocere a fiamma bassa per circa 40 minuti. Mescolare di quando in quando, quindi aggiungere le olive e fare bollire per altri 5 minuti.
- Aggiungere la panna acida e mescolare.

