

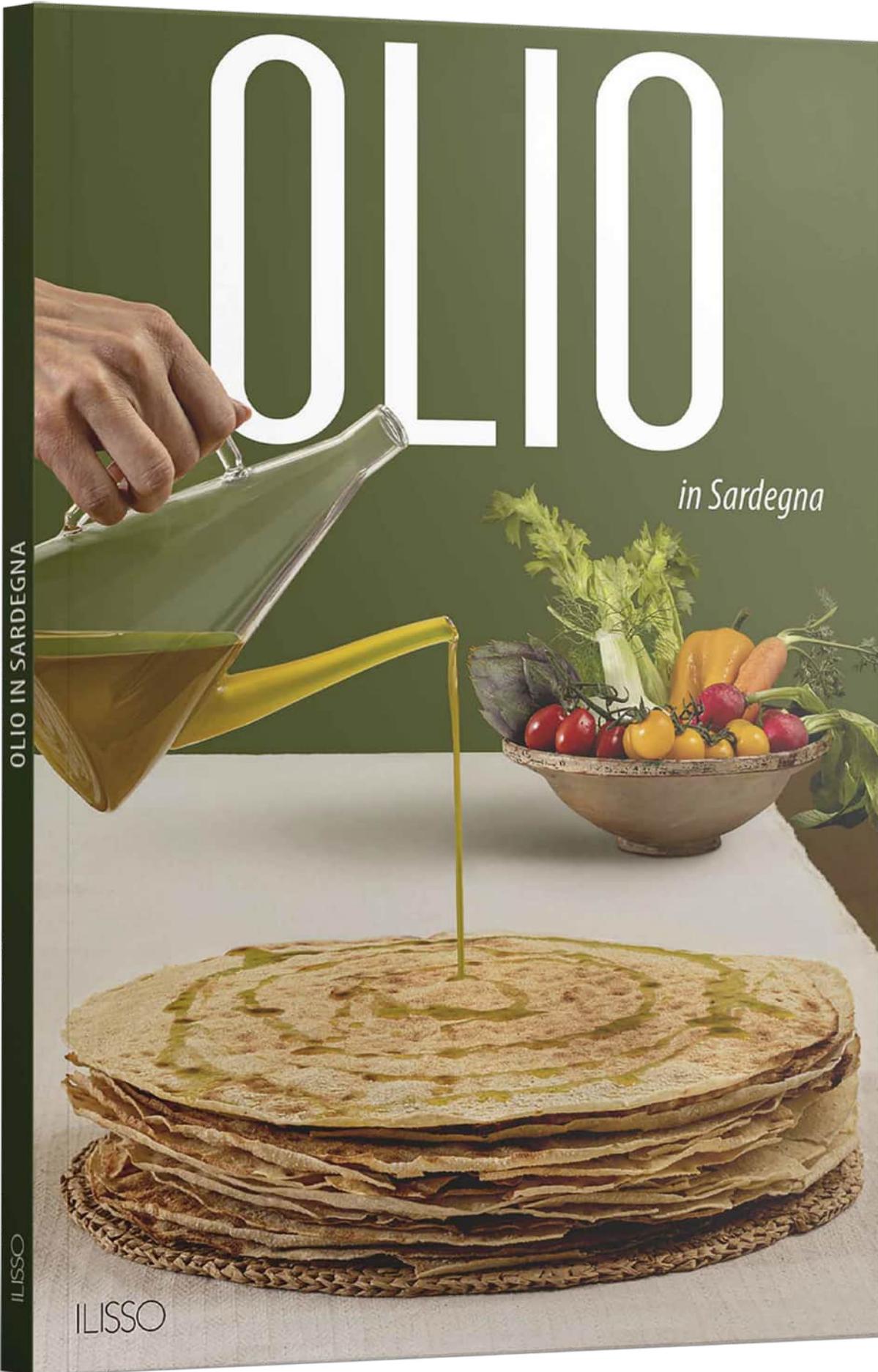
OLIO

in Sardegna

OLIO IN SARDEGNA

ILISSO

ILISSO





OLIO

in Sardegna

*Testi di Giovanni Bandino,
Susanna Paulis, Piergiorgio Sedda*



L'olivicoltura in Sardegna

Giovanni Bandino, Piergiorgio Sedda

L'olivo (*Olea europaea* L.) appartiene alla famiglia delle *Oleaceae*, che comprende circa 600 specie (tra cui ricordiamo il frassino, il lillà, la fillirea e il ligustro), ma è l'unica tra queste ad avere un frutto che può essere consumato direttamente (olive da mensa) o trasformato (olio di oliva).

Le aree vocazionali per la sua coltivazione sono caratterizzate da un clima con minime non inferiori a $-6/-7$ °C, soglia al di sotto della quale le foglie subiscono danni consistenti, mentre le temperature di $-3/-4$ °C possono danneggiare i frutti più ricchi di acqua se ancora non sono stati raccolti, con conseguenze negative sulla qualità dell'olio. Le zone dove questa specie è maggiormente diffusa presentano inverni miti, con condizioni termiche che raramente scendono sotto lo zero, ed estati asciutte e molto calde. La piovosità annua deve essere al di sopra di 400 mm: fino a 600 mm si hanno condizioni sufficienti, diventano discrete fino a 800 mm e sono buone fino a 1000 mm. L'apparato radicale dell'olivo si espande prevalentemente nei primi 50-70 cm di suolo e spinge alcune radici oltre il metro di profondità per approvvigionamenti idrici supplementari.

Grazie ai benefici effetti sulla salute umana riconosciuti all'olio, l'*Olea europaea*, dall'area del Mediterraneo, centro a maggiore coltivazione, si è ormai diffusa, in maniera significativa, in tutti e cinque i continenti. Negli ultimi anni, a causa dei cambiamenti climatici,

Oristano. Nelle aree fertili e pianeggianti si tende a intensificare la densità di piantagione, con geometrie regolari che consentono l'uso delle macchine.



L'olio nell'alimentazione

L'olio di oliva, in particolare l'extravergine, è un protagonista di primaria importanza nella dieta mediterranea (posto al vertice dell'omonima piramide alimentare), dal 2010 proclamata dall'UNESCO patrimonio immateriale culturale dell'umanità. La necessità di assumerlo in piccole dosi ben si accorda con le caratteristiche del suo gusto deciso e con il fatto che la sua efficacia benefica sia dimostrata anche in quantità minime. A renderlo così prezioso sono i suoi nutrienti bioattivi, di cui si riconoscono il valore terapeutico contro patologie tumorali, neurodegenerative, cerebrovascolari, l'attività antiaterosclerotica, antipertensiva e antiaggregazione piastrinica, nonché la funzione immunomodulatoria; dall'olio e dalle acque di scarto della lavorazione è stato anche isolato e modificato un componente (l'idrossitirosole) che offre buone prospettive nella lotta contro l'HIV.

Gli acidi grassi che costituiscono la parte "saponificabile" dell'olio, sua principale componente, sono soprattutto monoinsaturi (seguiti da una buona quota di polinsaturi e una piccola quota di saturi), la cui presenza nelle calorie totali giornaliere è da preferire a quella dei grassi derivanti da alimenti di origine animale. Su tutti, l'Acido Linoleico (o omega 6) e l'Acido Linolenico (o omega 3) sono particolarmente importanti in quanto "essenziali": non potendoli costruire da sé, il nostro organismo deve assumerli con l'alimentazione. Gusto e proprietà salutiste speciali sono invece conferite all'olio dalla componente "insaponificabile". I fitosteroli, normalmente presenti negli alimenti di origine vegetale, hanno un effetto antitumorale, antinfiammatorio e immunomodulatore, e aiutano a ridurre il colesterolo "cattivo" (LDL). Lo stesso vale per i fenoli, che alla partecipazione in alcuni meccanismi d'azione antitumorale e all'azione antiossidante sulle LDL aggiungono quella chelante diretta nei confronti dei metalli pesanti. I tocoferoli (vitamina E), considerati il più importante gruppo di antiossidanti lipo-

solubili, prevengono la distruzione dei grassi dovuta ai radicali liberi, mentre i carotenoidi (soprattutto betacarotene e luteina) sono antiossidanti naturali maggiormente presenti in olio ottenuto da olive denocciolate: il betacarotene ha un duplice ruolo e può funzionare da antiossidante ma anche da proossidante (il che dipende dalla quantità di ossigeno presente, quindi è bene preservare l'olio dal contatto con l'aria); la luteina invece lavora in sinergia

L'olio extravergine di oliva è la principale fonte di grassi nella dieta mediterranea.

L'olio di oliva risulta liquido a temperatura ambiente per la prevalenza di grassi insaturi benefici per la salute.



Pizz'e carroga



Mignole Pizz'e carroga



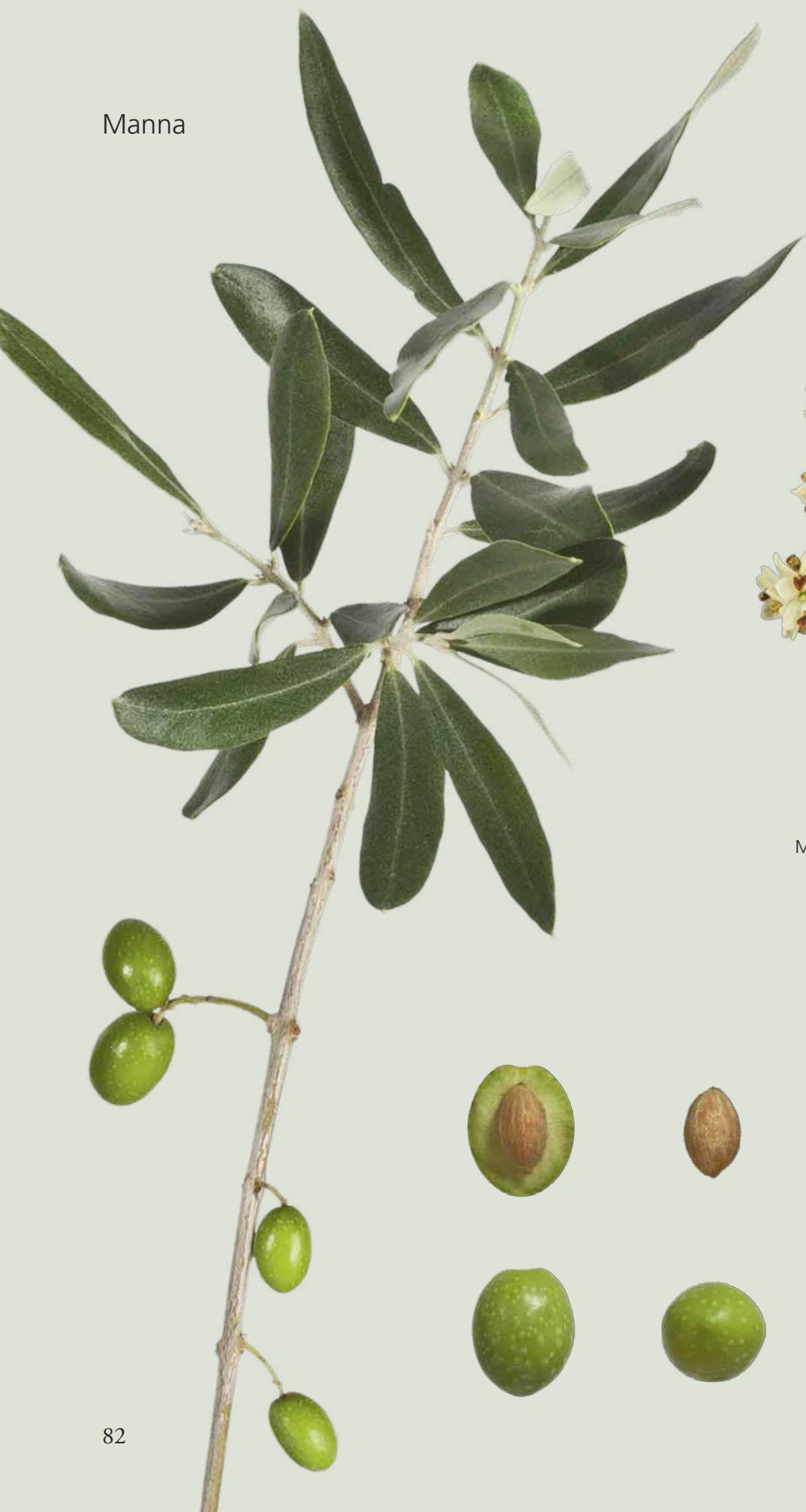
Frutto Pizz'e carroga



Olivo della varietà Pizz'e carroga. Questo albero millenario, denominato Sa Reina ('La Regina') per la sua monumentalità, si trova a Villamassargia in località S'Ortu Mannu.



Manna



Mignole Manna

Frutto Manna



Oliva de Nuxi



Frutto Oliva de Nuxi



Mignole Oliva de Nuxi



irregolarmente riempiti di pietre e di terra, in maniera tale che l'acqua, penetrandovi, non si fermasse in superficie.

Gli olivi preferiscono terreni di medio impasto, privi di strati superficiali impermeabili all'aria e all'acqua, contenenti cioè una percentuale di sabbia in grado di garantire una buona circolazione idrica, una sufficiente ossigenazione e una facile penetrazione delle radici. L'olivo vegeta bene anche su terreni grossolani o poco profondi, con rocciosità affioranti, essendo una pianta calcifila (amante del calcare). Oltre a un buon terreno, la condizione fondamentale per la produttività delle piante è una buona esposizione al sole (camp. *facci a soli*), rivolta verso sud. Tutti gli informatori concordano nel ritenere che, a prescindere dai periodi in cui la calura sfocia in condizioni siccitose, il sole sia fonte di beneficio e garanzia di sviluppo per le piante e le olive, che non solo tollerano, ma necessitano della luce solare. A Oliena è attestata l'importanza di *apperrer sa mola* durante le operazioni di potatura, ossia di svuotare la parte più interna della chioma, in maniera tale che il sole possa penetrare tra le fronde.

Spesso l'oliveto (camp. *olivàriu* e sim.; centr. *olibàriu* e sim.; log. *oliàriu*; sass. *aribari*; gall. *uliàri* e sim.), soprattutto in passato, veniva piantato all'interno di una vigna. Nel Nuorese è tradizionalmente diffusa la consociazione dell'oliveto con altre colture e attività: oltre che con la vite (in passato soprattutto a Oliena), col frutteto (specialmente a Orosei) e con le attività pastorali. In Marmilla, per esempio a Tuili o Barumini, gli olivi si trovavano spesso in coltivazione promiscua con i cereali (*lori*), oppure in consociazione arborea (*mattedu*) con il mandorlo e la vite.

La forma di associazione colturale in assoluto maggiormente diffusa in passato – e oggi solo sporadicamente presente – era senz'altro quella

Momento di festa e convivialità probabilmente alla fine della raccolta delle olive. Alghero, Il Carmine, 11 febbraio 1905. Foto Ermino Sella, Archivio Fondazione Sella, Biella.

