

Agricoltura biodinamica: Si fa presto a dire olio extra vergine di oliva

Olio Evo

L'olio extra vergine di oliva è uno dei tre pilastri della **dieta mediterranea** insieme al grano e alla vite (vino). La produzione dell'olio prima di essere un mestiere è un'antica tradizione e l'oliva non è solo un frutto ma piuttosto una reliquia. E allora oggi vi voglio parlare di un'azienda che produce un olio extra vergine davvero ottimo: **l'azienda Terradoro di Vincenzo Cito**.

Olio Extravergine di oliva Biodinamico

Qualche mese fa sono andata a **Grottaferrata** per conoscere l'azienda di Vincenzo e il suo **olio biodinamico**. Dal centro del paese, molto trafficato e caotico, dopo aver varcato il cancello dell'azienda e percorso con la macchina qualche centinaia di metri di strada sterrata, mi si sono ritrovata immersa nel verde, tra **ulivi secolari** e piante da frutto dove lo sguardo si perdeva nelle campagne circostanti.

Un paradiso immerso nelle colline dei castelli romani, un luogo incantevole.

Ulivicoltori biodinamici

Vincenzo, con la sua azienda **Terradoro**, fa parte dell'**associazione degli ulivicoltori biodinamici del Lazio** per cui la produzione del suo olio si attiene alle procedure indicate dall'agricoltura biodinamica.

L'agricoltura biodinamica non usa erbicidi, pesticidi, prodotti chimici di nessun tipo; fa uso invece dei preparati biodinamici.

Vantaggi dell'olio Biodinamico

I preparati **biodinamici** sono dei supporti microbiologici che derivano da erbe officinali, da letame di mucca trasformato e da un minerale, il cristallo di rocca (silice).

Il cristallo di rocca micronizzato, ad esempio, dato sulle foglie stimola la fotosintesi della pianta rendendola più sana e forte. Vincenzo mi racconta che ad esempio **nell'agricoltura biodinamica** non si combatte la mosca olearia, il parassita più temuto per chi produce l'olio, ma la si previene sia usando tecniche agronomiche sia cogliendo le olive prima della loro completa maturazione, prima che la mosca possa infestare la pianta.

La raccolta anticipata permette di raccogliere le olive al massimo della loro ricchezza in polifenoli a discapito certamente della quantità di olio (il raccolto "precoco" rende il 20-25% in meno in termini di olive). Quantità minori ma qualità eccellente e a noi consumatori deve interessare la qualità di un alimento.

Caratteristiche

Il principale **acido grasso contenuto nell'olio** con una percentuale che si aggira sul 70% è l'acido oleico, un acido grasso monoinsaturo che conferisce all'olio un'alta temperatura di fumo (superiore ai 200 gradi). La temperatura di fumo è quella temperatura sopra la quale si formano sostanze tossiche dannose per l'organismo.

Grazie a questa caratteristica, **l'olio extra vergine può essere usato anche per friggere**; inoltre è assai resistente alle ossidazioni per il suo contenuto in **anti-ossidanti (polifenoli, vitamina E)**.

La **quantità di polifenoli dell'olio** è inversamente proporzionale alla sua acidità (più l'olio è acido, meno polifenoli ha). È importante sottolineare che l'acidità di un olio è un parametro chimico, non gustativo: l'acidità non si avverte cioè al palato, ma viene determinata da analisi di laboratorio e per legge un olio di oliva extra vergine non deve avere una acidità maggiore dello 0,8%: l'olio dell'azienda di Vincenzo ha una acidità molto inferiore allo

0,1% ed è dunque è ricchissimo di polifenoli.

Nell'olio extra vergine di oliva c'è un **polifenolo che si chiama oleocantale**: questa molecola, che è peraltro il principale responsabile del bruciore in gola quando si assaggia l'olio, ha un'azione anti-infiammatoria.

Un olio monovarietale viene ottenuto con olive di un'unica varietà; ciascuna varietà di olio ha una sua unicità come sapore, colore, odore, composizione di nutrienti. Esistono circa **600 varietà di ulivi** e quindi di oli e solitamente l'olio viene fatto con più varietà di olive lavorate insieme. **Le varietà coltivate da Vincenzo** sono: Rosciola, carboncella, olivella, frantoio, leccino e itrana.

Oltre ad acquistare un olio di qualità è poi altrettanto **importante la conservazione**: l'olio va mantenuto in bottiglie scure, lontano da fonti di luce e calore. Termino questo articolo con l'invito a visitare l'azienda di Vincenzo e raccontandovi un mito greco che vede come protagonista l'ulivo.

Il mito

Il mito narra che **Poseidone e Atena** per contendersi la sovranità dell'Attica, si sfidarono: avrebbe vinto chi avesse presentato il più bel dono, ottenendo in premio il privilegio di dare il proprio nome alla maggiore città della regione.

Poseidone colpendo il suolo con il suo tridente fece comparire uno splendido cavallo simbolo di forza e coraggio, promettendo il suo sostegno delle future battaglie.

Invece **Atena con la sua lancia fece comparire un ulivo rigoglioso**, promettendo di donare saggezza e pace. Un anziano del popolo parlò a nome di tutti, ringraziando per i doni prestigiosi e conferendo la vittoria ad Atena che così ottenne l'onore di dare il suo nome alla città: Atene.

L'ulivo diventa in questo modo una pianta sacra e abbattere o bruciare olivi era considerato un reato punito dagli dei.

Scopri molte **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.