

Alimento da scoprire: l' **Oliva**



COS'È?

L'oliva è il frutto dell'ulivo, della specie *Olea europea*, pianta di origine mediterranea appartenente alla famiglia delle *Oleaceae*, e ha forma ovale. Le olive sono impiegate per l'estrazione dell'olio, elemento base della dieta mediterranea, e come alimento da tavola.

In Italia le olive si raccolgono nel periodo che va da metà ottobre a fine dicembre. Sono tradizionalmente raccolte su reti battendo i rami con bastoni flessibili, in modo da provocare il distacco dei frutti, oppure attendendo la completa maturazione e la caduta naturale dalla pianta; esistono però anche metodi di raccolta interamente meccanizzata tramite macchine scuotitrici che permettono poi di raccogliere più rapidamente e con minore fatica. Il processo di maturazione delle olive si distingue dal tipo di colorazione: dal verde giallo, durante lo sviluppo, al nero violaceo, a maturazione avvenuta.

Dal tempo dei Romani, gli ulivi hanno sviluppato caratteristiche di adattamento al luogo di coltivazione. Tale adattamento ha avviato un miglioramento genetico della pianta, selezionando le varietà per la sua resistenza alle manifestazioni climatiche e ai parassiti di un dato territorio. Ecco perché l'ulivo è un albero che rimane strettamente legato al proprio luogo d'origine. Tale unicità ha permesso di ottenere certificazioni D.o.p. (Denominazione di origine protetta) e I.g.p. (Indicazione geografica protetta) per circa una cinquantina di oli EVO italiani.

Le principali varietà di olive provengono dall'Italia, Francia, Grecia, Portogallo, Spagna e medio-oriente. L'Italia vanta il maggior numero di varietà al mondo, molte delle quali diffuse solo in ambito regionale.

PROPRIETÀ NUTRITIVE:

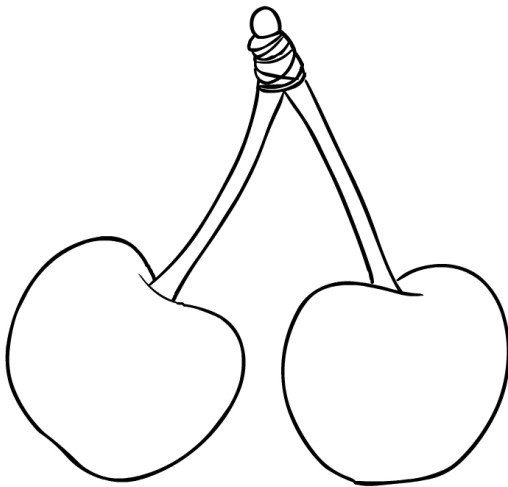
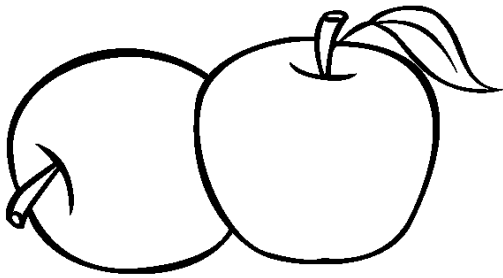
L'oliva e il suo olio contengono antiossidanti, in particolare fenolici, e hanno un elevato contenuto di grassi monoinsaturi, omega 3. Le olive sono alleate di cuore e arterie perché aiutano a ridurre il colesterolo cattivo e ad aumentare quello buono ma bisogna fare attenzione, le olive apportano quantità elevate di sodio, per cui è bene non esagerare con il loro consumo.





GIOCA

Trova le olive e dopo colora tutti i frutti del giusto colore!



LA CURIOSITÀ:

L'olio di oliva è anche usato in cosmetica e per la produzione di saponi e creme. Un tempo si usava anche come farmaco e come combustibile per le lampade a olio. Inoltre l'olio d'oliva è un valido alleato per lucidare oggetti di acciaio.

