

Associazione Ecologica Romana



L'OLIVO



L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 1



L'OLIVO

Olivo o Ulivo?
E' la stessa cosa anche secondo L'Accademia della Crusca.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 2



OLIVO

Dio è la luce dei cieli e della terra. La sua luce è come quella di una lampada, collocata in una nicchia entro un vaso di cristallo simile ad una scintillante stella, e **accesa grazie ad un albero benedetto, un ulivo, che non sta né a oriente né a occidente, il cui olio quasi illuminerebbe anche se non lo toccasse fuoco. E' luce su luce...** (versetto 35 della Sura coranica XXIV)



L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo



OLIVO

- Era ritenuto **pianta sacra** presso le antiche civiltà;
- un serto di ramoscelli d'ulivo era il premio per i vincitori delle Olimpiadi;
- nella Genesi (8,11)la colomba uscita dall'Arca ha in bocca un ramoscello di ulivo che porge a Noé;
- nelle Sacre Scritture l'ulivo rappresenta la **giustizia** (Salmi, 54,10), il **popolo eletto** (Geremia 11,16), la **sapienza** (Ecclesiaste 24,19);
- sempre nelle sacre scritture e negli antichi testi si parla del suo olio;
- l'olio per unzione sacrale (Esodo, 30,31) era composto da mirra, cinnamomo, canna aromatica, cassia e olio di oliva;
- "albero invitto che da sé rinasce" canta Sofocle nell'*Edipo a Colono*....
- al tempo dei gladiatori questi si ungevano con il suo olio arricchito con essenze

Una curiosità: a differenza di altre specie vegetali o altri alberi che sono simboli tenebrosi (mirto, cipresso), la valutazione dell'olivo in tutte le religioni e in ogni epoca è stata **sempre legata ad un'immagine di segno positivo.**

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo



OLIVO

Quando e dove è nato l'ulivo?

La sua origine si perde nell'alba dei tempi.

La leggenda narra che la prima pianticella di ulivo sia cresciuta sulla tomba di Adamo, germogliata da uno dei semi che un angelo aveva dato a Set, suo terzogenito.

La pianta è originaria dell'Asia Minore e fin dai tempi più antichi è stata coltivata in tutta l'area mediterranea. La Sura citata (né a est, né a ovest) la individua come pianta dei climi temperati, anche se secondo ricerche più recenti la regione di provenienza sarebbe situata **tra i monti a sud del Caucaso, le pendici occidentali dell'altopiano iranico e le coste della Siria e della Palestina.**

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo

5



OLIVO

LA BOTANICA DELL'ULIVO

- ✓ E' preceduto dalla forma selvatica: l'olivastro con drupe più piccole e puntute e sapore molto forte. L'olivastro è presente dal Pliocene
- ✓ Selezionato e coltivato produce il nostro ulivo o «Olea Europaea»: albero alto fino a 10 m.
- ✓ Ha corteccia grigia, ramuli striati per lungo, foglie opposte strettamente ellittiche e coriacee, biancastre sotto, verde cupo sopra, il fiore ha 4 petali uniti, bianchi e 2 stami, il frutto è una drupa.
- ✓ Appartiene alla famiglia delle Oleacee assieme al Gelsomino, ai Lillà, al Ligustro, alla Forsythia e al Frassino.
- ✓ Ha vita molto lunga; può arrivare a mille anni



L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo




OLIVO

LA COLTIVAZIONE DEL'OLIVO

Olivicoltura tradizionale

L'Italia è un paese in cui l'**olio extravergine di oliva** è un **prodotto di eccellenza, consumato largamente** nella nostra alimentazione e prodotto da secoli in molte regioni.

Ancora oggi i sistemi di coltivazione delle piante di olivo dominanti in Italia sono per lo più ascrivibili ad **un'olivicoltura tradizionale** .

Patrimonio inestimabile che conta circa **530 cultivar**

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 7




OLIVO

LA COLTIVAZIONE DEL'OLIVO

Olivicoltura tradizionale

Caratteristiche distintive:

- Bassa densità d'impianto con meno di 200 alberi per ettaro
- Suolo spesso irregolare, prevalentemente collinare
- Alta produttività per albero ma bassa produttività per ettaro
- Bassa meccanizzazione e conseguenti costi elevati di produzione

Un **oliveto tradizionale**, inoltre, spesso si sviluppa su superfici contenute e la raccolta e la gestione resta per lo più manuale, seppur con qualche aiuto da parte delle nuove tecnologie

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 8




OLIVO

LA COLTIVAZIONE DEL'OLIVO

Olivicoltura tradizionale



L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo

9




OLIVO

LA COLTIVAZIONE DEL'OLIVO

Olivicoltura tradizionale



L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo




OLIVO

LA COLTIVAZIONE DEL'OLIVO

Olivicoltura superintensiva

Sul modello spagnolo, anche in Italia hanno cominciato ad affermarsi gli **impianti di oliveto superintensivi**, facendo ulteriori passi in avanti rispetto alla coltivazione intensiva dell'olivo in termini di resa, risparmio dei costi ed efficienza.

MA

Non tutte le cultivar si prestano ad una coltivazione superintensiva. Ad oggi le cultivar più adatte sono:
le spagnole *Arbosana* (considerata la migliore) e *Arbequina*.
Fra le cultivar italiane quella che si presta maggiormente è la *Nociara*.

.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo

11




OLIVO

LA COLTIVAZIONE DEL'OLIVO

**Olivicoltura superintensiva:
principali caratteristiche**

- Alta densità di impianto, tra 600 e 1600 piante di olivo per ettaro.
- Ridotte dimensioni delle chiome e sistemazione a filari paralleli.
- Impiego di macchine potatrici e raccogliatrici che agiscono non sul singolo albero ma sulla parete produttiva.
- Precocissima entrata in produzione e altissima resa.

L'**olivicoltura superintensiva** si configura quindi come un metodo molto vantaggioso dal punto di vista economico

.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo

12



OLIVO

LA COLTIVAZIONE DEL'OLIVO

Olivicoltura superintensiva



L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo

13



OLIVO → OLIO

La raccolta



L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo

14



OLIVo → OLIO

L'olio extravergine di oliva è uno dei prodotti simboli della nostra cultura gastronomica. La grande tradizione agricola italiana ha saputo rendere questo alimento il caposaldo di ogni menù, rendendolo uno degli **ingredienti** principali della **dieta mediterranea**, sinonimo di **salute** e **benessere** in tutto il mondo. Riconosciuta come patrimonio culturale immateriale dall'UNESCO nel 2010.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo

15



OLIVo → OLIO

Il processo di trasformazione: dalle olive all'olio



```

graph TD
    A[PULITURA] --> B[MOLITURA O FRANGIATURA  
(emulsione a/a)]
    B --> C[GRAMOLATURA  
(emulsione a/a)]
    C --> D[ESTRAZIONE CENTRIFUGA]
    D --> E[Sansa]
    D --> F[Olio]
    D --> G[Acqua di  
vegetazione]
  
```

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo

16



Oli Vergini di oliva

Definizione

Sono oli vergini di oliva gli oli ottenuti dal frutto dell'olivo soltanto mediante processi meccanici e che non hanno subito alcun trattamento diverso dal lavaggio, dalla decantazione, dalla centrifugazione e dalla filtrazione e si distinguono dagli oli di oliva e di sansa di oliva che si ottengono mediante procedimenti chimici

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 17



Olio Extra Vergine di Oliva

L'olio che esce dal frantoio è

Olio Vergine d'oliva

Sottoposto a valutazione, se supera i requisiti richiesti, diventa

Olio Extravergine di oliva



L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 18



Olio *Extra Vergine di Oliva*



La valutazione chimica
prende in esame moltissimi fattori, molti dei quali tendenti ad individuare eventuali difetti. Quelli di base per definire un olio di oliva "extravergine" sono l'**acidità** e i **perossidi**

	Acidità in percentuale	N. Perossidi	Valutazione organolettica Mediana del difetto (Md)	Valutazione organolettica Mediana del fruttato (Mf)
EXTRA VERGINE	≤ 0,8	≤ 20	Md = 0	Mf > 0

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 19



Olio *Extra Vergine di Oliva*



La valutazione organolettica
è tesa ad individuare **qualità** o eventuali **difetti** nell'olio d'oliva.
I **difetti** dell'olio possono essere attribuiti a diversi fattori:

- 1 Difetti dipendenti dalle olive
 - Riscaldamento** , dovuto a olive ammassate o conservate male;
 - Muffa, terra** dovuto a olive non lavate o lavate con acqua non pulita
 - Verme** da olive attaccate dalla mosca olearia
 - Fieno, secco, legno** olio proveniente da olive secche
 - Ecc.
- 2 Difetti dovuti a cattiva lavorazione
 - Cotto o stracotto** nella lavorazione dei vecchi sistemi veniva usata acqua calda spesso legato al primo olio che esce, a contatto con parti metalliche
 - Metallico**
 - Acqua di vegetazione** Contatto prolungato con l'acqua di vegetazione (il separatore non ha lavorato bene)
- 3 Difetti dovuti a cattiva conservazione
 - Rancido** un olio che ha subito un processo ossidativo
 - Morchia** non separato per tempo dal sedimento
 - Vecchio, piatto** ha perso le sue caratteristiche positive di fruttato, amaro, piccante

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 20



Olio Extra Vergine di Oliva (EVO)



La valutazione organolettica:

Gli attributi positivi sono:

- Fruttato** insieme di sensazioni olfattive, caratteristiche dell'olio, provenienti da frutti sani e freschi, verdi o maturi, e percepite per vie diretta o retro nasale;
- Amaro** sapore caratteristico dell'olio ottenuto da olive verdi o all'invaiaura (quando cioè incominciano a maturare);
- Piccante** sensazione tattile caratteristica degli oli ottenuti all'inizio della campagna, principalmente da olive ancora verdi

NB
Un olio di oliva può definirsi extra vergine quando non ha difetti e i valori del fruttato dell'amaro e del piccante sono maggiori di zero

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 21



Olio Extra Vergine di Oliva (EVO)



Metodologia di assaggio

- Temperatura di assaggio:** 28°
- Valutazione olfattiva** diretta: si porta il bicchiere al naso e si inspira lentamente e profondamente 2/3 volte di seguito, soffermandosi sulle sensazioni percepite;
- Valutazione gustativa:** si prende un piccolo sorso di olio e lo si porta a contatto con tutta la lingua e la cavità orale
- Valutazione retrofattiva:** si inspira aria dalla bocca in modo deciso e forte, facendo attenzione che l'olio non scenda in gola, e si espira dal naso. Questa tecnica, chiamata strippaggio, permette di ossigenare l'olio e di coglierne gli aromi in modo più intenso.

N.B. L'aspetto e il colore dell'olio non influiscono sulla valutazione

Il Panel test: Metodo internazionale per la valutazione delle caratteristiche sensoriali di un prodotto alimentare, descritte da un gruppo di giudici formati ed addestrati, APPLICATO ALL'OLIO VERGINE DI OLIVA, ne permette la classificazione in funzione dell'intensità dei difetti e del fruttato.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 22



Olio *Extra Vergine di Oliva*

Elementi che influiscono sulla qualità dell'olio

- Raccolta 30%
- Malattia 20%
- Estrazione 10%
- Conservazione 40%

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 25



Le denominazioni commerciali sono rigorosamente codificate dall'Unione Europea nella Dir.B 136/66/CEE. Il regolamento CE 2568/91 e successive modifiche) individuano le categorie di oli di oliva riportate nella tab. sottostante

Denominazione	Acidità (%)	Note	Cere mg/kg
<i>Olio extra vergine di oliva</i> (anche detto "EVO" ^[3])	≤ 0,8	È ottenuto tramite estrazione con soli metodi meccanici.	≤ 250
<i>Olio di oliva vergine</i>	≤ 2,0	È ottenuto tramite estrazione con soli metodi meccanici.	≤ 250
<i>Olio di oliva lampante</i>	> 2,0	È ottenuto tramite estrazione con soli metodi meccanici, ma non è utilizzabile per il consumo alimentare.	≤ 300
<i>Olio di oliva raffinato</i>	≤ 0,3	È ottenuto tramite rettificazione di oli vergini lampanti con metodi fisici e chimici e successiva raffinazione.	≤ 350
<i>Olio di oliva composto di oli di oliva raffinati e oli di oliva vergini</i>	≤ 1,0		≤ 350
<i>Olio di sansa di oliva greggio</i>	-	È ottenuto per estrazione con solvente dalle sanse. Presenta una concentrazione di cere > 350 mg/kg.	> 350
<i>Olio di sansa di oliva raffinato</i>	≤ 0,3	È ottenuto tramite raffinazione.	> 350
<i>Olio di sansa di oliva</i>	≤ 1,0		

La differenza tra "olio extravergine di oliva" e "olio di oliva", è nel grado di acidità. Nel primo il grado di acidità deve essere sotto lo 0,8% (0,8 g per 100 g), nel secondo non superiore a 1% (1 g per 100 g).

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 26



Olio Extra Vergine di Oliva

Conservazione dell'olio di oliva

Per cercare di mantenere inalterate le caratteristiche e le proprietà originarie del prodotto, occorre conservarlo in maniera adeguata

L'ossidazione:
L'olio, nel tempo, è destinato ad ossidarsi e l'ossidazione porta inevitabilmente al progressivo irrancimento del prodotto.
Per rallentare il più possibile il processo l'extravergine va protetto da

 **luce, calore e ossigeno**

Va conservato in **bottiglie preferibilmente in vetro scuro** o in piccoli **contenitori in acciaio inossidabile** e in un **luogo chiuso**, lontano da sorgenti di **luce**, di **calore** e da altri alimenti, soprattutto, da prodotti come detersivi, dei quali assorbirebbe, inevitabilmente, gli odori.
Se lo avete acquistato in **latte metalliche**, una volta aperta la latta è opportuno **travasarlo** in contenitori di limitata capacità.

Richiudete sempre la bottiglia o il contenitore subito dopo l'impiego

La temperatura ideale di conservazione dell'olio di oliva è intorno ai 15°-16°. Temperature decisamente inferiori o superiori tendono a ridurre il tempo di conservazione (shelf life) che, comunque, dev'essere preferibilmente di 18 mesi dalla produzione

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 27

Contenitori per olio



L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 28



Olio Extra Vergine di Oliva

Luoghi comuni da sfatare

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 29



Olio Extra Vergine di Oliva

Alcuni luoghi comuni da sfatare

1 Se l'olio pizzica in gola vuol dire che è acido

L'acidità dell'olio che, se elevata è effettivamente una nota negativa, non è percepibile al gusto ma si può determinare solo con analisi di laboratorio.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 30



Olio Extra Vergine di Oliva

Alcuni luoghi comuni da sfatare

2 Se l'olio è amaro non è buono

Le **note di piccante e di amaro** più o meno intense che **caratterizzano** un olio extravergine di oliva sono dovute alla presenza di una ricca dotazione di **composti fenolici** dotati di un **elevato valore salustistico** che non ha eguali in nessun altro grasso alimentare, che induce effetti favorevoli sulla salute delle persone e che rende l'extravergine un **prodotto unico e straordinario**. Di conseguenza, **più gli extravergine sono piccanti e amari** più sono ricchi di sostanze fenoliche **più ci fanno bene!**

La **presenza dei polifenoli**, è ancora incompresa; spesso, infatti, il consumatore valuta l'amaro e il piccante come difetti invece che come **grandissimi pregi** dell'olio extravergine di oliva di qualità.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 31



Olio Extra Vergine di Oliva

Alcuni luoghi comuni da sfatare

3 Per essere buono un olio deve essere 'dolce'

Per troppo tempo è passato questo messaggio. Prima per tradizioni storiche legate ad un'alimentazione che utilizzava prevalentemente strutto, burro e oli di semi – che sono “dolci” – come cottura e come condimento. Successivamente per incultura. Perché non si è stati capaci di descrivere e spiegare quelli che sono i grandi pregi dell'olio extravergine di oliva e cioè il **fruttato, l'amaro e il piccante**.

Tecnicamente parlando l'olio non può essere “dolce” perché non contiene zuccheri. In realtà il “dolce” nell'olio è una falsa sensazione. Certo non è come quando mangiate un cucchiaino di zucchero e sentite il dolce sulla punta della lingua. Il dolce nell'olio è piuttosto una sensazione d'impatto che percepiamo quando assaggiamo un extravergine caratterizzato dall'assenza di amaro o che, comunque, non è molto amaro e che, proprio per questo definiamo, per convenzione, olio dolce.

Ovviamente ci sarà chi predilige attributi di amaro e di piccante decisamente lievi e quindi oli dalle **caratteristiche organolettiche meno intense**, ma ciò non significa che un olio per essere buono debba essere 'dolce'.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 32



Olio Extra Vergine di Oliva

Alcuni luoghi comuni da sfatare

4 Se l'olio è dell'anno precedente è più buono

“Olio nuovo, vino vecchio”.
Anche la secolare saggezza popolare suggerisce che l'olio, contrariamente al vino, **peggiora invecchiando** e che è sempre meglio consumarlo nella stessa annata di produzione. La presenza di sostanze ossidanti (composti fenolici) in esso contenute lo protegge dall'irrancidimento, ma nel tempo quest'azione benefica diminuisce. Ciò dipende anche da come è stato conservato il prodotto. Ad ogni modo, la vita media di un olio non è lunghissima. Pertanto, andrebbe **consumato preferibilmente entro 12/18 mesi dall'estrazione**

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 33



Olio Extra Vergine di Oliva

Alcuni luoghi comuni da sfatare

5 L'olio extravergine di oliva quando scade fa male alla salute

L'olio extravergine di oliva **non è un prodotto che scade** in quanto non è deperibile come ad esempio il latte. Va però **consumato preferibilmente entro** un certo limite di tempo (la normativa vigente stabilisce diciotto mesi dalla data d'imbottigliamento del prodotto) affinché mantenga inalterate le sue proprietà. L'utilizzo del prodotto oltre la data preferibile di consumo indicata dal produttore non è dannoso (a eccezione di quando l'olio è rancido). In tal caso però, l'olio presenterà caratteristiche nutrizionali inferiori e, quasi certamente, caratteristiche organolettiche sgradevoli

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 34



Olio Extra Vergine di Oliva

Alcuni luoghi comuni da sfatare

6 L'olio extravergine di oliva non è adatto per friggere

Per molto tempo è passato il messaggio pubblicitario che gli oli da seme siano i più adatti alla frittura per la loro presunta leggerezza. Studi e ricerche hanno invece dimostrato che l'olio extravergine di oliva appare invece essere il più adatto perché resiste meglio alle alte temperature, ha una composizione meno sensibile all'ossidazione ed è ricco di sostanze antiossidanti che ne proteggono l'integrità. Per chi comunque preferisce gli oli di semi, il più adatto per friggere è quello di arachide grazie al punto di fumo più alto rispetto agli altri

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 35



Olio Extra Vergine di Oliva

Regole per una buona frittura

- 1 Friggere porzioni asciutte e di piccole dimensioni
- 2 Immergerli completamente in olio, preferibilmente infarinati e impanati
- 3 Assicurarsi che la temperatura sia uniforme e costante (ideale la friggitrice)
- 4 Non usare l'olio di frittura più di una volta
- 5 Non superare il punto di fumo (per l'olio EVO 180°/200°)

N.B. Se l'olio supera il punto di fumo si sviluppa l'**acroleina**, una sostanza chimica liquida tossica

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 36



Olio Extra Vergine di Oliva

Alcuni benefici

- E' l'olio più digeribile
- E' un antinfiammatorio naturale
- Stimola la contrazione e lo svuotamento della cistifellea
- Aiuta l'assorbimento di vitamine liposolubili
- Abbassa il tasso delle LDL e quindi riduce il rischio di malattie cardiovascolari
- Previene l'arteriosclerosi e l'invecchiamento cellulare
- E' consigliato nella vecchiaia perché favorisce l'assimilazione del calcio e previene l'osteoporosi
- E' consigliato per lo svezzamento per la sua composizione in acidi grassi, simile al grasso del latte di donna
- Contiene SQUALENE (che abbonda nel fegato dello squalo, da qui il nome)) che risulterebbe efficace nel contrastare i tumori della pelle

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo

37



Olio Extra Vergine di Oliva

COSMESI

Le **proprietà cosmetiche** di questo prezioso alimento sono ben note all'uomo già dai popoli antichi.

- Usato come **trattamento di bellezza** sin dai Fenici, i quali lo consideravano talmente prezioso da battezzarlo "**oro liquido**".
- Gli antichi egizi ne traevano beneficio per **ammorbidire la pelle** e lucidare i **capelli**,
- Gli atleti dell'antica Grecia lo adoperavano per **massaggi e frizioni** localizzate a temprare i muscoli e scaldarli.
- L'**olio extravergine d'oliva**, rappresenta una valida alternativa all'olio di argan e all'olio di avocado, con risultati simili.
- E' un eccellente **antiage**, perfetto per **ogni tipo di pelle**, è **emolliente, lenitivo**, calma le **irritazioni cutanee** e ridà vita ai **capelli sfibrati**.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo

38



Olio Extra Vergine di Oliva

COSMESI ANTICA

CERATUM GALENI

Il medico greco Galeno (130-200 d.C.) realizzò la prima "cold cream" della storia: olio di oliva, cera d'api, acqua di rose. Miscelati tra loro danno luogo alla prima crema cosmetica, che passò nella storia come "ceratum Galeni"*

60 gr di olio extravergine di oliva;
 20 gr di cera ad'api;
 20 gr di acqua di rose;

Far sciogliere la cera d'api a bagnomaria con l'olio di oliva. Scaldare leggermente l'acqua di rose. Quando entrambi gli ingredienti sono pronti versare l'acqua nell'olio, mescolando contemporaneamente (attenzione, acqua in olio, non viceversa).

** Gli americani la copiarono nell'800, sostituendo però l'olio con la vaselina (derivato del petrolio) e aggiungendo conservanti chimici come il borace.*



L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 39



Olio Extra Vergine di Oliva

COSMESI
CONFERME MODERNE

✓La **frazione insaponificabile** dell'olio di oliva (quella che resiste alla saponificazione con un idrato alcalino senza subire trasformazioni chimiche) in funzione del suo ricco contenuto in principi attivi (fitosteroli) è utilizzata per la terapia di dermatiti e anomalie del connettivo dermico, geloni, screpolature, fissurazioni labiali.

✓Un derivato dell'olio di oliva, lo **squalene** vegetale è un emolliente naturale ad alta affinità con la cute (lo squalene è uno dei principali componenti del sebo umano) non grasso, non untuoso, idoneo per l'impiego in ogni formulazione cosmetica con funzione ammorbidente, protettiva, idratante, antietà, oltre che in prodotti da trucco, da massaggio, da bagno.

✓Anche le **foglie di ulivo** sono utilizzabili in cosmesi. Le proprietà antiossidanti, antiradicaliche dell'estratto di foglie di ulivo sono state confermate a seguito di numerose esperienze chimiche e biologiche.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 40



Olio Extra Vergine di Oliva

RICETTINE COSMETICHE

Maschera antirughe per pelli impure:
 Mescolare l'olio con un cucchiaino di argilla in polvere. Si otterrà, aggiungendo una goccia di olio essenziale di lavanda, un amalgama perfetto da spalmare su tutto il **viso** ad eccezione del contorno occhi. Sciacquare via con acqua tiepida dopo circa dieci minuti di posa.

scrub viso e corpo delicato:
 Mescolare tre cucchiaini di olio d'oliva extravergine con cinque cucchiaini di farina di cocco, tre di olio di girasole e un cucchiaino di zucchero di canna.

Per prevenire l'invecchiamento, contro le macchie scure dell'età e per unghie forti:
 Mescolare l'olio **con** un cucchiaino di succo di limone in un'**emulsione** che resterà compatta per uno o due minuti prima che i due **ingredienti** si separino; applicare sulle **mani** e lasciare agire per almeno mezz'ora.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 41



RICETTE

I sistemi per conservare e mangiare le olive:

- Le olive devono essere sane e non malate
- La salamoia è: 70 g. di sale per litro d'acqua o per Kg . di olive.

Olive nere appena colte:
 Vi piace l'amaro? Eccolo!
 Prendete un mucchietto di olive nere, appena colte, olio un po'di sale e in tegamino sul fuoco fino a che si spaccano: mangiarle con pane casareccio sciapo.

Olive nere seccate:
 Prendete quante olive nere volete stendetele in un cesto e fatele seccare, magari accendendo il termosifone vicino a loro o in un cesto vicino al camino (beati voi se ce l'avete !), muovetele spesso, quando saranno secche, mettetele a bagno in acqua tiepida per 10', asciugatele con un canovaccio, conditele con sale, olio, aromi, aglio, peperoncino e buccia d'arancio. (le mie preferite!)

Olive nere tipo Gaeta
 Prendete un Kg. di olive nere grandi, mettetele a scolare in un cestino di plastica per le mollette (forato), salatele e mettetele a scolare, fate questo per circa 15 giorni (assaggiatele!), lavate le olive, asciugatele e conditele, (buona conservazione).

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 42



OLIVO

RICETTE

Olive verdi sbucciate o schiacciate
Sbucciate o schiacciate con un martello la buccia delle olive ben sode e verdi, sbollentatele in acqua e sale per 5-7' (minuti) asciugatele molto bene e conditele a piacere con olio, aromi, aglio etc. (mangiarle presto)

Olive verdi o nere in salamoja:
Fate una salamoja mettete le olive con aromi e due limoni a pezzi, se volete un po' di aceto, dopo tre mesi eliminate l'acqua, ricondite e mangiate.

Olivoni verdi dolci:
18 l. di acqua
½ Kg. di soda caustica
20 Kg di olivoni verdi
Mettere la soda nell'acqua fredda, mettere sul fuoco perché la soda si scioglia, far freddare, versare sulle olive per 10 ore, lavare con acqua corrente le olive per due giorni- mangiare.

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 43



OLIVO

RICETTE

Olive semisecche nere:
In un barattolo di vetro mettere 1 kg. di olive e 70 g di sale con gli aromi, agitare e assaggiare fino a che le olive diventano grinzose e dolci: levare il sale con un canovaccio, condire, buccette di arancio e limone, e rimettere in un barattolo

Crema d'olive:
Comprate delle olive Greche o di Gaeta, snocciolatele, frullatele con 2-3 capperi, buccia grattugiata di limone, olio, aglio e aromi, conservatele in barattolo coperte d'olio e consumatele spalmandole su pane bruscato.

La carne della "nonnetta":
se fate delle fettine in padella non mancate di metterci, oltre all'olio, delle olive nere tipo Gaeta, del finocchio di Calabria , aglio e del vino bianco al momento opportuno

L'olivo - Roma 11 aprile 2024 Rita Mascolo 44



Olio Extra Vergine di Oliva

Alcuni benefici

- E' l'olio più digeribile
- E' un antinfiammatorio naturale
- Stimola la contrazione e lo svuotamento della cistifellea
- Aiuta l'assorbimento di vitamine liposolubili
- Abbassa il tasso delle LDL e quindi riduce il rischio di malattie cardiovascolari
- Previene l'arteriosclerosi e l'invecchiamento cellulare
- E' consigliato nella vecchiaia perché favorisce l'assimilazione del calcio e previene l'osteoporosi
- E' consigliato per lo svezzamento per la sua composizione in acidi grassi, simile al grasso del latte di donna
- Contiene SQUALENE (che abbonda nel fegato dello squalo, da qui il nome)) che risulterebbe efficace nel contrastare i tumori della pelle