

# Olio d'oliva Monte Etna DOP

## Origini e storia

La coltivazione dell'olivo nella zona orientale della Sicilia risale al primo millennio a.C., da parte dei Fenici ed in seguito dei Greci. La presenza del vulcano ha alimentato il mito di questa coltura, il ciclope Polifemo fu infatti accecato del suo unico occhio da Ulisse e i suoi compagni, proprio con un ramo d'olivo. Nel corso dei secoli la produzione oleicola in questa zona ha subito un notevole sviluppo fino a diventare una coltura di rilevante importanza per l'economia della zona. Già a partire dal III secolo a.C. i romani gravarono l'olio siciliano di pesanti tributi, così da scongiurare la concorrenza alle produzioni campane e laziali. In seguito, gli arabi, durante il loro dominio in Sicilia, diedero un nuovo impulso alla coltivazione degli olivi razionalizzando le colture.

## Produzione e territorio

La zona di coltivazione si estende dal versante sud-ovest a quello nord dell'Etna comprendendo i comuni di Belpasso, Paternò, Biancavilla, Adrano, Bronte e Randazzo. L'olio extra vergine di oliva Monte Etna è prodotto da olive sane, raccolte entro il periodo compreso dall'invasatura fino alla II decade di gennaio, in base alla diversa altitudine del territorio. La raccolta delle olive avviene direttamente dalla pianta per pettinatura a mano delle chiome o con l'ausilio di macchine agevolatrici e di reti di raccolta, successivamente, le olive raccolte vengono conservate fino alla fase di molitura in recipienti rigidi ed aerati, disposte in strati sottili e in locali che garantiscano condizioni di bassa umidità relativa (50-60 %) e temperature max di 15°C. L'estrazione dell'olio avviene esclusivamente mediante processi meccanici, in particolare la molitura avviene mediante l'uso di macine in pietra (rappresenta il sistema di molitura più antico) e di frangitori meccanici.





### In cucina

Grazie al sapore fruttato, l'olio Monte Etna rappresenta il condimento ideale sia a crudo, per verdure fresche, insalate selvatiche e bruschette, sia in cottura su verdure bollite, minestre di legumi e arrosti di pesce.



### Effetti salutistici

Gli effetti benefici dell'olio di oliva sono dovuti a suoi componenti, perché l'olio extra vergine è costituito dal 70-75% di acido oleico monoinsaturo, dal 15-20% di acido linoleico polinsaturo e dal 2% di frazione non lipidica, che contiene molte sostanze antiossidanti (tocoferoli, caroteni, fenoli).

I grassi monoinsaturi e polinsaturi sono alla base del fenomeno di protezione delle arterie e delle membrane cellulari dagli agenti ossidativi, come pure si è accertato che l'olio, grazie alla ricchezza in vitamina E ed in agenti antiossidanti, protegge dall'insorgenza di tumori.

Assumere olio in piccole dosi e in modo regolare, permette di fare "una scorta" di antiossidanti, evitando così l'assunzione di medicinali specifici.

Tutto questo è stato vagliato e accertato dai ricercatori dell'Università di Milano, i quali hanno dimostrato che i fenoli dell'olio d'oliva sono biodisponibili, ovvero vengono assorbiti dall'organismo. Ricerche svolte presso l'ISF dell'Università degli Studi di Milano, hanno dimostrato che tali composti in vitro svolgono importanti azioni biologiche:

**a.** Attività antiossidante nei confronti delle lipoproteine a bassa densità (LDL), ricche in colesterolo, riducendone la aterogenicità.

**b.** Inibizione di cellule coinvolte in processi fisiopatologici, quali le piastrine, responsabili di processi trombotici e i leucociti, coinvolti in processi infiammatori. Inoltre modulano enzimi che regolano funzioni cellulari: la sintesi di ossido nitrico (NO), potente vasodilatatore, viene aumentata, mentre la sintesi del radicale libero anione superossido viene diminuita. I classici antiossidanti lipofili (es. Vitamina E) non posseggono queste attività.

I fenoli dell'olio di oliva svolgono pertanto un'ampia gamma di attività biologiche, oltre alla semplice azione antiossidante. Ciò è attribuibile alla loro natura chimica: sono molecole "anfotere", in parte lipofile con conseguente azione antiossidante lipidica (come la vitamina E), e in parte idrofile, con possibilità di interazioni con enzimi (come la vitamina C).