

Olio d'oliva Monti Iblei DOP

Origini e storia

La letteratura profana, con Omero, prediligeva le capacità dell'olio di pulire e igienizzare, perfino il Corano si è soffermato più volte sulle virtù dell'olio, mentre la letteratura cristiana, la Bibbia e altre fonti sacre, citano svariate doti della pianta e del liquido rigoglioso che essa produce. Gli antichi greci che abitavano la Sicilia, introdussero per primi nell'isola tali coltivazioni. Con gli arabi la coltivazione dell'olivo divenne estensiva e molte denominazioni di utensili allora utilizzati restarono patrimonio linguistico della cultura "olearia", fino ai giorni nostri. Ancora oggi vengono custoditi questi reperti della cultura contadina olearia, quali "a giarra", "a coffa", "u tumminu", "a burnia". I monaci benedettini e cistercensi divulgarono e razionalizzarono le tecniche di coltivazione degli olivi, promuovendo la diffusione dei frantoi.

Produzione e territorio

L'olio extravergine di oliva Monti Iblei è prodotto da olive sane, raccolte dal 20 settembre al 15 gennaio in ogni campagna olearia. Per l'estrazione dell'olio sono ammessi soltanto processi meccanici e fisici atti a produrre olii che presentino il più fedelmente possibile le caratteristiche peculiari e originarie del frutto. Le olive, raccolte e selezionate manualmente, sono inviate a un frantoio del circuito entro 48 ore dalla raccolta; qui sono sottoposte a molitura e l'olio che ne deriva viene imbottigliato e venduto. L'olio Dop extravergine Monti Iblei è prodotto nelle province di Siracusa, Ragusa e Catania, una vasta zona interessata dal massiccio calcareo omonimo e da altopiani travagliati da corsi d'acqua. La zona del massiccio dei Monti Iblei è sottoposta a particolari escursioni termiche tra le ore diurne e notturne, che risultano particolarmente importanti per esaltare le caratteristiche peculiari delle produzioni agricole. Tra queste, l'olivicoltura rappresenta un comparto produttivo molto rilevante. Le condizioni ambientali e di coltura degli oliveti destinati alla produzione dell'olio extravergine di oliva Monte Iblei devono essere quelle tradizionali e caratteristiche della zona e, comunque, atte a conferire alle olive ed all'olio derivato le specifiche caratteristiche qualitative. Sono, pertanto, da ritenere idonei unicamente gli oliveti situati a una altitudine compresa tra 80 e 700 metri s.l.m. e ricadenti nell'area di produzione delle valli, dette localmente "cave",



che si alternano agli altipiani del massiccio dei Monti Iblei, i cui terreni sono di origine calcarea risalente al Miocene tranne che nella zona del "Calatino" dove i terreni hanno origine silicea con venature di vulcaniti.



In cucina

L'olio extravergine d'oliva è uno dei componenti essenziali della dieta mediterranea grazie al fatto che esso si ricava dal frutto e non dal seme, particolarità che gli consente di racchiudere varie ed importanti qualità organolettiche e nutrizionali. L'olio è molto utilizzato anche per le pietanze cotte, ad esempio per friggere, perchè si decompone solo a temperature elevatissime, cioè intorno ai 250-300 gradi.

L'olio extravergine d'oliva è uno degli ingredienti principali della cucina mediterranea e si può utilizzare in molteplici modi. In effetti esso è utilizzato non solo per le frittture, ma anche come condimento, per esempio per le insalate e per i primi piatti come i legumi, la pasta alla norma ed i vari tipi di zuppe di verdura.

Indimenticabili per il loro sapore genuino sono anche le varie conserve in olio, oggi più che mai simbolo della tradizionale cucina isolana.



Effetti salutistici

L'olio è la componente fondamentale della dieta mediterranea, elemento prezioso che dà gusto alle preparazioni culinarie, mantiene leggeri, contribuisce al mantenimento delle buone condizioni fisiche, è un utile aiutante nella lotta e prevenzione di malattie cardiovascolari, tipiche dell'epoca moderna e del benessere. Valore Nutritivo: l'olio d'oliva extravergine è uno dei grassi più equilibrati per l'alimentazione e può essere consumato a partire dalla prima infanzia. Molto digeribile, fornisce acidi grassi essenziali e vit. E, favorisce l'assorbimento delle vitamine A, D, K.

Numerosi studi hanno dimostrato che l'olio d'oliva favorisce la normalizzazione della pressione arteriosa, ad esempio nei casi di disturbi gastrici e biliari e di stitichezza. Gli acidi grassi monoinsaturi stimolano la motilità gastrica e danno luogo a un tempo di svuotamento gastrico più breve rispetto ai grassi saturi.

I più importanti effetti digestivi dell'olio di oliva riguardano infatti la funzione biliare. L'olio d'oliva in effetti è contemporaneamente coleretico (stimola la secrezione epatica della bile), e colecistocinetico (favorisce l'evacuazione della cistifellea). Inoltre, diversi studi sperimentali mostrano che l'olio d'oliva, diversamente dalla maggior parte degli altri grassi, non è un fattore promotore del cancro. Tuttavia è difficile, allo stato attuale dei dati epidemiologici, affermare che il ruolo favorevole della dieta mediterranea sia dovuto all'olio d'oliva in sé. L'influenza sfavorevole di altri grassi alimentari e in particolare dei grassi saturi, nell'insorgere di diversi tumori maligni è invece un fatto ormai acquisito.