

Oliva Nocellara del Belice

Olea europaea fam. Oleaceae

Origini e storia

L'olivicoltura nella zona del Belice ha una lunghissima tradizione, in particolare per l'oliva da tavola: la sua coltivazione risale alla colonia greca di Selinunte, nel VII secolo a.C. ed ebbe il massimo incremento nel 1700. Nel corso degli ultimi due secoli si è scoperta la duplice attitudine della cultivar "Nocellara del Belice" e di conseguenza le produzioni olivicole si sono diversificate in olive da olio e olive da tavola.

Produzione e territorio

I suoli rossi e bruni e il clima spiccatamente mediterraneo creano condizioni microambientali che influiscono sulle caratteristiche di tipicità dell'oliva prodotta nella Valle del Belice. L'area comprende i territori di Castelvetrano, Campobello di Mazara, Partanna, Santa Ninfa, e parte dei territori di Mazara del Vallo, Salaparuta e Poggioreale. Il prodotto può essere raccolto dalla fine di settembre alla metà di novembre. Viene molito dopo poche ore dalla raccolta per trasmettere all'olio tutto il profumo e la fragranza delle olive appena raccolte.

In cucina

L'oliva può essere consumata come antipasto, assieme ad altri prodotti tipici siciliani, come caponate, formaggi, salsicce, pomodori secchi sott'olio, carciofini sott'olio.





Effetti salutistici

Le qualità dietetiche dell'olio extravergine di oliva rimangono insuperabili rispetto agli altri oli. Secondo le ricerche condotte presso l'Istituto di igiene alimentare di Parigi, l'olio extravergine di oliva determina nell'organismo una maggiore ricchezza di monociti, preservando e quindi abbassando l'incidenza delle malattie cardiovascolari. Ricerche americane hanno dimostrato come questo tipo di olio ha un contenuto in grassi che esercita un'azione di trasporto sugli aminoacidi, sui sali minerali e sulle vitamine, facilitandone l'assorbimento e quindi favorendo l'accrescimento. È indicato nell'obesità, tanto che dietologi illustri lo inseriscono nelle diete dimagranti. Con impacchi, maschere, lozioni, infusi l'olio d'oliva da "re" dei condimenti e alleato della salute si trasforma in un ottimo cosmetico naturale.

A consigliarlo come ingrediente di maschere e lozioni fatte a casa è la Coldiretti, sottolineando come, a fronte di una produzione nazionale di circa 600.000 tonnellate questo alimento sia sempre più ricco di sostanze antiossidanti. Ed è per la sua acidità, compatibile con quella della pelle, che l'olio extravergine di oliva in impacchi o infusi è ottimo per proteggere i capelli, rinforzare le unghie, alleviare i dolori muscolari, ammorbidire e tonificare la pelle, ma anche per liberare le orecchie dal cerume. Ricco di preziose sostanze, dagli strani nomi, come squalene, fitosteroli e tocoferoli - ricorda la Coldiretti - l'olio extravergine d'oliva ha una funzione emolliente e protettiva per l'epidermide. E grazie a particolari acidi grassi come il linoleico, importanti vitamine (K, A, E, D), e composti fenolici, contrasta i radicali liberi che quotidianamente, a causa di variazioni climatiche, fumo e inquinamento, rovinano la pelle, virtù, prosegue la Coldiretti, già conosciute dagli Egiziani.