



Famiglia Oleaceae

Olivo

Olea europaea L.
var. *europaea*



Descrizione

L'olivo è un albero sempreverde, longevo dal caratteristico portamento e con tronco contorto. Le foglie sono opposte, di color verde scuro nella pagina superiore e argentate in quella inferiore, dalla forma ovale-lanceolata e consistenza coriacea. I fiori sono bianchi e sono riuniti in racemi (grappoli). Il frutto è una drupa (come lo sono le albicocche, le pesche, le ciliege) liscia, carnosa di forma ovale, ricca d'olio, con all'interno un grosso seme duro. La pianta può superare i 10 metri d'altezza e raggiungere età ultramillinarie. Dai frutti si ricava l'olio di oliva.

Diffusione e habitat

L'olivo è originario probabilmente dell'area caucasica. È molto coltivato nell'area mediterranea, tra Spagna, Grecia e Francia, e in alcune località del Medio Oriente. Piantagioni di olivo sono, inoltre, presenti in Sudafrica, Australia, Cile e California. In Italia cresce spontaneo l'olivastro (*Olea europaea* var. *oleaster*) prevalentemente nelle aree costiere. L'olivastro è utilizzato da sempre come portainnesti per l'olivo. In Sardegna, dove è diffuso da secoli, la coltivazione è aumentata intorno agli anni '90, grazie all'espansione della superficie con oliveti specializzati sia nella produzione dell'olio che delle olive da mensa.

Si utilizza...

In cucina: la pianta ha avuto ed ha tuttora un enorme significato come base alimentare per le popolazioni mediterranee. L'olio, ottenuto dalla spremitura a freddo dei frutti, è un ingrediente fondamentale in cucina, soprattutto nella cucina mediterranea, dove viene utilizzato come condimento nelle insalate, nei sughi, nella pasta, nella preparazione di secondi. **Le olive** si prestano alla preparazione di tanti piatti come salse, primi piatti, patè, possono inoltre essere cucinate ripiene o marinate, ed entrare a scopo decorativo in aperitivi e drink. Sono utilizzate anche per la preparazione di sughi a base di tonno o acciughe, e nelle insalate di pasta, piatto fresco tipico della stagione estiva. **In Italia** una ricetta tipica è quella delle olive all'ascolana, nativa del territorio marchigiano: le olive in questo caso vengono farcite con della carne, impanate fino a formare delle piccole polpette, quindi fritte. Sono utilizzate anche a tavola, conservate sotto acqua e sale.

I rami dell'olivo sono un eccellente combustibile per forni, capace di conferire a carni e pane un sapore particolare.

Per le proprietà nutrizionali: usato crudo è facilmente digeribile; un cucchiaino al mattino a digiuno è un ottimo lassativo. Il decotto di foglie è ipotensivo, astringente e si consiglia a quanti soffrono di gotta, reumatismi ed ipertensione arteriosa.

In cosmesi: si può utilizzare per preparare linimenti, per ammorbidire la pelle e nutrire i capelli.

Nell'artigianato: l'olivo fornisce un ottimo legno utilizzato sia in falegnameria per realizzare numerosi utensili, sia nell'ebanisteria, ossia l'arte di comporre decorazioni, mosaici o disegni veri e propri, utilizzando solo ed esclusivamente il legno, in svariate qualità più o meno pregiate, grazie alle particolari

Nomi in sardo

obia, olia, oriba, uriva, ariba.