

*Semplicemente...Sicilia*

*Elio D'Amico*

*L'olio*



Proprietà letteraria riservata  
Copyright Peppe Giuffrè editore © 2006  
ISBN: 88-89809-08-6

È vietata la riproduzione parziale o totale  
agli effetti della normativa vigente

Progetto grafico: Piero Spanò  
Impaginazione: Anna Reale

Peppe Giuffrè editore  
Via S. Maria di Capua, 59 - 91100 Trapani  
[www.peppegiuffre.it](http://www.peppegiuffre.it)

## INDICE

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| Premessa                     | p. 7  |
| Introduzione                 | p. 13 |
| La storia                    | p. 19 |
| Le tecniche                  | p. 25 |
| Le caratteristiche           | p. 33 |
| L'olio e il suo territorio   | p. 39 |
| Le tradizioni popolari       | p. 49 |
| La cosmesi                   | p. 57 |
| Caratteristiche terapeutiche | p. 63 |
| La cucina                    | p. 71 |

## *Premessa*

**E**ra una cena come tante se ne organizzano fra persone che hanno semplicemente voglia di stare insieme, seduti attorno ad un tavolo a chiacchierare, e poco importava quale sarebbe stato il menù della serata.

Davanti a me una ciotola con delle semplici olive.

Non so ben spiegare quale meccanismo possa essere scattato ma, estraniandomi dal gruppo, mi sorpresi a concentrarmi su quella piccola specie di pallina mal riuscita che avevo davanti.

Talvolta nera, talvolta verde, la mia unica preoccupazione, fin da quando ero bambina, era, una volta servita la mia porzione, stabilire quale sarebbe stato il modo giusto per far sì che non mi sgattaiolasse fuori dal piatto per finire, sciaguratamente, in braccio a qualche ospite; così l'avevo sempre guardata come una specie di

nemico da colpire quando avesse abbassato la guardia.

Ma oggi la guardo con occhi diversi, è un gradito ospite che all'improvviso diventa gradito ospite della scena.

Arriva da molto lontano, figlia di un generoso e possente albero chiamato ulivo.

Già ottomila anni fa lo coltivavano in Medio Oriente, e quei furbacchioni dei Romani capirono che esaltarne i suoi frutti sarebbe stato una delle loro migliori scoperte.

Inventarono, così, i primi strumenti per la spremitura delle olive e per la conservazione dell'olio derivatone.

Se poi penso che di Sua Maestà l'Ulivo si parlava già nella Bibbia, e poi nel Corano, mi rendo conto che stiamo proprio parlando di qualcosa che ancora oggi, all'alba del terzo millennio, esprime tutta la sua leggendaria forza e spiritualità.

Ha attraversato i secoli ed è arrivato a noi con i suoi grandi insegnamenti ed il suo tronco pos-

sente, custode di mille memorie, esprime ancora tutta la sua saggezza.

Grande protagonista, tanto in cucina che in rapporto alla salute.

L'olio extra vergine di oliva, ottenuto con la semplice pressione e schiacciamento del frutto, senza manipolazioni chimico-fisiche, svolge, infatti, un sicuro effetto protettivo sulle arterie, sullo stomaco e sul fegato.

È altamente digeribile, e dona ai nostri cibi un'appetibilità inconfondibile.

Inoltre, chi di voi, ad esempio, non ricorda di aver visto la nonna mettere un po' d'olio d'oliva sui capelli e dichiarare che, così facendo, sarebbero diventati più morbidi e lucenti?

Mentre penso a tutto questo, non riesco più a star seduta, ho una gran voglia di uscire fuori...ho una gran voglia di incontrare Sua Maestà!

Eccolo lì, schierato come un soldato in file corrette, austero e superbo nella sua imponenza.

Il sole è ormai spento sui suoi rami argentei e ricchi di frutti che ben presto matureranno... e mi

sembra di averlo sempre guardato, ma mai visto veramente.

Le sue radici, penso, sono anche le mie, lui è testimone muto di secoli di storia dell'umanità, e nonostante tutto è riuscito a mantenere la sua generosità e la sua grande fama di ambasciatore di pace.

Ed eccola lì, nuovamente nel piatto, la mia nemica di sempre... ma adesso non lo è più.

Da oggi saremo complici, tanto in cucina, quanto nella vita.



