

# Qualità made in Sardinia: varietà e curiosità sull'olio extravergine d'oliva DOP

scritto da Giulia Tartaglione | 06/11/2020



**Ingrediente di tante ricette, protagonista di eccellenza nella dieta mediterranea, l'olio di qualità sardo conta principalmente su quattro varietà. Scopriamo quali sono**

La **Sardegna** rientra tra le regioni italiane che negli ultimi anni hanno registrato un aumento della produzione di olio, circa il 30% in più. Nell'Isola la pianta di ulivo costituisce parte integrante del paesaggio e la superficie investita in oliveto copre circa 40.000 ettari.

La **Denominazione di Origine Protetta** indica nei disciplinari che l'80% debba provenire dalle varietà Bosana, Tonda di Cagliari, Tonda nera di Villacidro e Semidana. Il restante 20% può comprendere le varietà minori del territorio.

## Le varietà dell'olio extravergine di oliva Dop di Sardegna

Prendiamo ora in considerazione le varietà necessarie all'80% per il disciplinare [DOP dell'olio extravergine di oliva sardo](#), le quali rientrano anche tra le più diffuse per la produzione isolana. Si tenga presente che non solo le uniche varietà esistenti. Ad esempio si può riportare la Cariasina, la Corsicana da olio, la Nera di Gonnos, la *Pizz'e Carroga* e tante altre.

### Bosana

La denominazione rimanda probabilmente alle zone del circondario di Bosa. La maturazione è medio tardiva, riferibile al mese di dicembre. La sua precoce entrata in produzione la rende una delle più diffuse varietà nei nuovi impianti, specialmente anche per la sua elevata produttività. In alcune zone della Sardegna viene chiamata anche "*pibireddu*", tradotto "peperone" o "peperoncino", a intendere probabilmente l'intensa sensazione di piccante percepibile nell'olio ottenuto.

### Tonda di Cagliari

La denominazione **Tonda di Cagliari** si riferisce sicuramente alla forma del frutto e alla zona di origine corrispondente. La maturazione è medio precoce, riferita al mese di ottobre. Questa varietà è apprezzata per la produzione di olio di qualità ma anche per le peculiarità delle drupe, adatte alla trasformazione per la mensa.

### Tonda nera di Villacidro

La varietà **Tonda nera di Villacidro** ha una maturazione tardiva, tra dicembre e gennaio. Una volta che il frutto è completamente maturo appare nero. La produttività non è elevata, ma gli oli ottenuti sono di ottima qualità.

### Semidana

La denominazione **Semidana** rimanda a un'antica pratica soprattutto dell'alta Marmilla, dove era solito impiantare filari di olivo lungo i bordi dei campi, detti *semidas*. La maturazione è medio tardiva, tra novembre e dicembre, e la produttività abbastanza elevata. Le peculiarità degli oli prodotti da questa varietà hanno conquistato numerosi riconoscimenti nei più prestigiosi concorsi oleari regionali e nazionali.

## Qualità dell'olio extravergine di oliva

L'[olio di oliva](#) riveste un ruolo di primaria importanza nel mantenimento di un soddisfacente stato salutare. I suoi valori nutrizionali riescono a contrapporsi a certe malattie e disfunzioni riconducibili a un'alimentazione sbagliata. Ciò che rende così prezioso questo alimento risiede nei **nutrienti bioattivi**, utili contro patologie tumorali, neurodegenerative e anti-ipertensive.

L'utilizzo dell'olio extravergine di oliva si associa a tutta la dieta mediterranea riconosciuta dal 2010 come **patrimonio immateriale dell'UNESCO**. La dieta mediterranea comprende non solo una sana alimentazione, ma anche una quotidiana attività motoria e momenti di convivialità.

### Curiosità

Di sicuro la storia dell'olio d'oliva è antica almeno come quella delle civiltà mediterranee. La sua coltivazione tocca dunque anche la storia della Sardegna fin dai tempi antichi, data la sua posizione geografica che la rese crocevia di scambi.

In un racconto della mitologia greca l'ulivo è considerato un dono di Atena. La dea in una disputa contro Posidone per aggiudicarsi la regione dell'Attica regalò alla popolazione proprio questa pianta, ottenendo così quella che viene chiamata la città di Atene.