

Olio extravergine di oliva siciliano: un elisir di lunga vita

scritto da Ambra Cusimano | 09/11/2020



Gli uliveti sono uno degli elementi più caratteristici del paesaggio dell'isola, come di quello mediterraneo in genere. In Sicilia esistono diverse cultivar dalle quali si ottengono oli buoni e sani, ciascuno con precise caratteristiche organolettiche

Con l'arrivo dell'autunno i siciliani riprendono la loro routine. Mentre si godono le ultime settimane di clima mite, riordinano le case al mare per tornare in città e iniziano a sostituire gli abiti invernali a quelli estivi negli armadi. Ma c'è un'altra importante consuetudine che coinvolge moltissimi abitanti dell'isola in questo periodo dell'anno: la raccolta delle olive per ricavarne un olio extravergine che in Sicilia è principe delle tavole in tutto l'anno.

Raccolta delle olive in Sicilia: un'antica tradizione familiare

Per alcune famiglie siciliane la raccolta delle olive è una tradizione, un vero e proprio momento di aggregazione durante il quale ci si riunisce sotto gli alberi e si trascorrono le giornate al lavoro, ricongiungendosi alla terra. Le olive si fanno cadere prima sulle reti, poi vengono separate da eventuali rami e foglie e quindi trasferite in sacchi o cassette per essere trasportate al frantoio.

Coloro che scelgono di effettuare la raccolta senza l'utilizzo della tecnologia, dovranno fare qualche sforzo fisico in più ma saranno ripagati da tante soddisfazioni oltre a godere di momenti di allegria e convivialità.

La **raccolta in Sicilia** comincia solitamente intorno alla **metà del mese di ottobre** e prosegue fino al termine di novembre; in alcuni casi, tuttavia, può essere anticipata a settembre e protrarsi fino a dicembre. Durante questi mesi i frantoi escono dal loro letargo e si animano di un continuo via vai di gente che porta cassette straripanti di olive pronte per essere molite.

I siciliani vanno molto fieri del loro olio, che consumeranno nel corso dell'anno, e per testarne la bontà amano degustarlo versandolo in un piattino e accompagnandolo al pane caldo.

I benefici dell'olio extravergine di oliva

Sempre più persone prestano attenzione alla qualità dell'olio che consumano, in virtù di una maggiore consapevolezza dei suoi effetti benefici per la salute. Se utilizzato quotidianamente, infatti, l'**olio extravergine d'oliva** non rappresenta solo un buon condimento in cucina ma **riduce il rischio di ictus e infarti**, protegge cuore e arterie, combatte i radicali liberi e rallenta il processo d'invecchiamento del nostro organismo. Accanto all'impiego alimentare è anche divenuto importante ingrediente per la realizzazione di creme, cosmetici, saponi e così via, che risultano particolarmente nutrienti ed efficaci grazie alle sue caratteristiche.

Olio extravergine in Sicilia: varietà e caratteristiche

Conoscere le **cultivar più diffuse sul territorio siciliano** può essere utile per riconoscere l'olio che se ne ricava e scegliere in base ai propri gusti.

Biancolilla: la varietà più diffusa in Sicilia occidentale

La **Biancolilla** è la varietà maggiormente coltivata nella zona occidentale dell'isola. Da queste olive, si ottiene un olio profumato di colore verde, che può tendere al giallo con sfumature dorate; il gusto è delicato ma lievemente piccante con sentori di frutta e mandorle. Si abbina perfettamente a pesce e verdure, sia cotte che crude.

Cerasuola: la cultivar dal sapore deciso

La cultivar più diffusa su tutto il territorio siciliano, in particolare nelle province di Trapani e Palermo, è la **Cerasuola** che si trasforma in un **olio di colore giallo o verde**, rinomato per essere il più salutare grazie al ricco contenuto di **beta-carotene**, grassi insaturi e tocoferoli che combattono l'[eccesso di colesterolo nel sangue](#). Ha un sapore deciso, tendente all'amaro e al piccante con note erbacee, che si mantiene a lungo nel tempo. Abbinatelo a carni lesse o grigliate, insalate e zuppe.

Oliva Giarraffa, la più antica

La terza cultivar è una dalle origini più antiche, risalenti addirittura a qualche secolo prima della

nascita di Cristo. Stiamo parlando dell'**oliva Giarraffa**, molto diffusa nella zona occidentale della Sicilia e conosciuta per essere molto precoce nella maturazione.

La Giarraffa si raccoglie generalmente nelle prime settimane di settembre ma, in alcuni casi, anche durante il mese di agosto. L'olio che se ne ricava risulta **leggermente dolce e fruttato** con note di mandorle e carciofo, con un sottile retrogusto amaro. Ottimo con crudité di pesce, perché non ne altera il sapore, o con verdure cotte e crude.

Nocellara del Belice e Nocellara Etnea

Le ultime due cultivar hanno lo stesso nome ma provengono da luoghi opposti della Sicilia. Si tratta della **Nocellara del Belice** e della **Nocellara Etnea**.

La **Nocellara del Belice**, maggiormente coltivata nel versante sud-ovest della Sicilia, è una delle varietà autoctone più conosciute e apprezzate, tanto da aggiudicarsi la certificazione DOP (Denominazione di origine protetta) nel 1988. Il colore di quest'olio può variare dal giallo al verde intenso e presenta un'acidità molto bassa con un sapore amaro e piccante. È ottimo utilizzato sia in cottura, per la preparazione di frittiture ad esempio, che per condire minestrone ed insalate.

La coltivazione della Nocellara del Belice è più semplice di quella della [**Nocellara Etnea**](#), diffusa nella zona centro-orientale dell'isola. Gli alberi di quest'ultima cultivar sono più difficili da coltivare a causa della difficoltà che riscontrano le piantine a mettere radici e nell'attecchire al suolo. L'olio che se ne ricava però regala piacevoli sorprese sia dal punto di vista olfattivo che gustativo, con note fruttate, di pomodoro verde e di mandorle. Quello che si ottiene da olive più mature risulterà più dolce e meno amaro. Si sposa perfettamente con carne e pesce.