

02 Luglio 2021

Olive verdi o nere grandi protagoniste delle ricette più fresche

Le caratteristiche di questi frutti sono diverse e per ognuna c'è un posto d'onore nella cucina mediterranea



Olive **verdi o nere**, dolci o intense, cucinate o gustate al naturale. Le caratteristiche di questi frutti sono diverse e per ognuna c'è un posto d'onore nella cucina mediterranea. In tutta Italia le **varietà di olive** sono molteplici: alcune sono perfette per realizzare l'olio extravergine, altre si prestano ad essere cucinate, oppure sempre in base a consistenza e virtù organolettiche si usa mangiarle al naturale o condite secondo tradizioni locali. Ciò che distingue le olive verdi da quelle nere è innanzitutto la **maturazione del frutto**, non ancora completata per quelle verdi che sono infatti ricche di clorofilla. Le olive nere invece sono arrivate a piena maturazione e devono il loro tono scuro alla maggiore presenza di antociani.

Dal punto di vista delle **proprietà nutrizionali** [1], le due colorazioni si discostano principalmente per la quantità di grassi e proteine che contengono. In particolare, le olive nere sono più ricche di proteine (1,6 gr/100 gr) e apportano un quantitativo maggiore di acido oleico (17,27 gr/100 gr) e acido linoleico (2,65 gr/100gr). Inoltre, rispetto a quelle verdi contengono meno fibre (2,4 gr per le nere, mentre le verdi arrivano a 4,4 gr). Le olive sono una vera miniera di **antiossidanti**, utili per contrastare l'invecchiamento cellulare. Dare spazio a questi frutti nella dieta ordinaria consente inoltre di tenere a bada i livelli di **colesterolo** cosiddetto "cattivo" e di ridurre il rischio di disturbi cardiovascolari. Le olive sono anche alleate dell'**apparato digerente**, stimolando l'appetito e favorendo, con il loro apporto di fibre, al corretto funzionamento dell'intestino.

In Italia le olive verdi e nere sono di casa. Da nord a sud, se ne incontrano numerose varietà abbinata ad altrettante tradizioni culinarie da scoprire. Ci limiteremo a citarne alcune, lasciando a voi lo sfizio di esplorare il gusto e il carattere di quelle mancanti. Le varietà di **olive verdi**, solitamente più dolci, hanno grandi dimensioni con forma tonda o ovale, sono spesso usate per la spremitura e la produzione di olio extravergine. Partendo dalle terre di **Sicilia**, ci si imbatte subito nell'oliva verde **Nocellara del Belice Dop**, tipica delle province di Palermo, Agrigento e Trapani. Apprezzatissima per la produzione di olio extravergine del Belice Dop, è ottima anche da gustare al naturale, per arricchire una **caprese** con

mozzarella, pomodoro e origano, oppure ricette di pasta fredda con l'aggiunta di foglie di **mentuccia fresca**. Dal sapore dolce-amaro è invece l'oliva siciliana della varietà **Giaraffa** (che prevede anche la versione nera). Nota per la polpa croccante e la forma allungata, si coglie all'inizio dell'autunno e tra novembre e gennaio.

In **Puglia** è protagonista la **Bella di Cerignola**: verde brillante e di grandi dimensioni che ricorda la forma di una carnosa susina. Le sue origini sono molto antiche ed è tipica della provincia di Foggia. Il sapore è delicato, anche nella versione nera e meno carnosa. Questa varietà ha ottenuto il marchio Dop con la denominazione "La Bella della Daunia" è ottima come aperitivo, ma anche per condire piatti di pesce o carni bianche, oppure per preparare focacce. Restando in questa regione, dove le olive non si possono che gustare anche accanto alla proverbiale **burrata** ? in sughi per la pasta, insalate e preparazioni estive ? ci si imbatte invece nell'**oliva di Sant'Agostino**, di casa nella provincia di Bari e apprezzatissima a tavola in una salamoia di acqua, finocchietto selvatico e sale. Dalla forma tonda e il sapore piacevolmente amaro è invece l'**oliva Cucco** abruzzese, ottima da in tavola o per un veloce stuzzichino. Perfetta accanto a un aperitivo, ma anche come ingrediente di ricette tipiche come il coniglio alla lucchese [2], è infine la toscana **oliva Santa Caterina**. Nota per la sua tipica conservazione in olio d'oliva, peperoncino, aglio e prezzemolo è infine l'**oliva Itrana verde**, tipica di Itri, nella zona di Latina, dove rappresenta un immancabile antipasto.

Oliva Bella di Cerignola Dop [3]

Anche le varietà di **olive nere** sono molteplici, ideali per aperitivi o per arricchire sughi e piatti di pesce, carne, verdure. A cominciare dalle rinomate **olive taggiasche**, piccole, carnose e dai toni fruttati che si legano alla riviera ligure e vantano il marchio Dop. Da questa varietà si ricava un ottimo olio extravergine, ma il loro gusto è perfetto anche per preparazioni di secondi piatti, della pasta ai peperoni e olive taggiasche, oppure accanto a formaggi e sulle bruschette. Nel Lazio si trovano le **olive di Gaeta** (Itrana nera): leggermente affusolate e dal sapore vinoso sono le protagoniste indiscusse del sugo alla puttanesca [4] accanto a peperoncino, capperi, aglio, prezzemolo, pomodori pelati e acciughe. Le olive di Gaeta si sposano alla perfezione anche alle patate e sono ottime cucinate in padella con la tradizionale **salsiccia lucanica**, oppure gustate insieme ai **friarielli** così come altre qualità di olive nere che ben si combinano con questo piatto campano.

Termite di Bitetto: le olive dolci della terra di Bari [5]

Tipica del barese, in Puglia, è l'**oliva Termite di Bitetto**, nota per la dolcezza e la polpa croccante, immancabile negli aperitivi o nelle ricette di deliziose **focacce** pugliesi. In Calabria è invece di casa l'**oliva Cassanese**, della zona di Cassano allo Jonio e della piana Sibari (Cosenza), si conserva essiccata e messa sotto sale, oppure sott'olio extravergine con l'aggiunta di peperoncino, scorza di agrumi e - talvolta - foglie di menta. Altre olive nere e verdi, dette **calabresi** sono tipiche della provincia di Catanzaro dove, di norma, vengono conservate in salamoia o **cotte al forno** secondo l'antica ricetta delle olive rigate infornate alla calabrese [6]. La prassi prevede che, dopo averle incise e lasciate a bagno nell'acqua per circa sei giorni, si lascino asciugare nel forno (stese tra il sale) a temperatura moderata. Andranno quindi conservate sott'olio, in vasetto, per avere sempre portata di mano tutto il gusto di questo frutto speciale.

- [1] http://www.bda-ieo.it/wordpress/?page_id=14
- [2] <https://www.luccacitta.net/focus/enogastronomia/2334/coniglio-con-le-olive>
- [3] <https://territori.coop.it/prodotti-tipici-e-tradizionali/oliva-bella-di-cerignola-dop>
- [4] <https://ricette.giallozafferano.it/Spaghetti-alla-puttanesca.html>
- [5] <https://territori.coop.it/territori/termite-di-bitetto-le-olive-dolci-della-terra-di-bari>
- [6] <https://dietamediterraneapicetto.altervista.org/antica-ricetta-di-olive-nere-rigate/>