



aicoo

ASSOCIAZIONE ITALIANA
CONOSCERE L'OLIO D'OLIVA
www.aicoo.it

NEWS

Edizione Aprile 2017

ULIVO PASQUALE

L'ulivo, fin dai tempi più remoti è considerato **simbolo di pace**. Nella mitologia greca si narra che già la dea Atena lo offrì agli ateniesi in segno di pace dopo aver sconfitto Poseidone. L'ulivo compare poi in molti racconti biblici: è tra il becco della colomba che ritornò da Noè dopo il diluvio; è nell'Orto del Getsemani dove Gesù si recò a pregare la notte del suo arresto e, ramoscelli di ulivo, erano tra le mani della folla festante che osannava Gesù al momento del suo ingresso nella città di Gerusalemme (pochi giorni prima che fosse Crocifisso). L'ulivo dunque, oltre a essere simbolo di pace, assume un ruolo fondamentale nel periodo pasquale poiché volto a commemorare l'ingresso di Cristo a Gerusalemme. Questo evento viene ricordato e celebrato durante la Domenica delle Palme che cade una settimana prima di Pasqua.

In tale occasione, ai fedeli, vengono distribuiti ramoscelli di ulivo (e di palma) come simbolo di pace e in ricordo dell'episodio biblico. È tradizione che, il giorno di Pasqua, la tavola imbandita venga benedetta proprio con questi ramoscelli di ulivo.

Pasqua è senza dubbio un momento conviviale, per stare con la famiglia: ma la Pasqua per i credenti è soprattutto il momento di **passaggio dalla morte alla**



Briciole di Sapori

vita di Gesù Cristo.

È una Pasqua di Resurrezione, che cade quando anche la natura si risveglia alla vita dopo l'inverno, che fa sbocciare le speranze dei fedeli per un'avita dopo la morte. Mentre quindi gli Ebrei affrontano il passaggio delle acque del Mar Rosso, noi cristiani affrontiamo il passaggio dalla morte del peccato alla vita della purezza e della risurrezione in Cristo.



E l'ulivo è parte integrante della

Pasqua: esso rappresenta Cristo stesso che grazie al suo sacrificio si trasforma nello strumento che riconcilia gli uomini con Dio e porta loro la Pace. Ed è questa **Pace** che vorremmo tanto, in questi giorni tormentati, veder scendere su tutti noi.

I popoli orientali ed europei, fin dall'antichità hanno considerato l'ulivo una pianta sacra. In epoca storica è diventato anche simbolo della pace. I Greci antichi consideravano l'ulivo una pianta sacra e la usavano per fare le corone per gli atleti vincitori delle Olimpiadi. Nella mitologia greca si narra, inoltre, che già la dea Atena lo offrì agli ateniesi in segno di pace dopo aver sconfitto il dio Poseidone. **Per i Romani, l'ulivo era simbolo insigne per uomini illustri. Per gli Ebrei era simbolo della giustizia e della sapienza.**

Nella religione cristiana l'ulivo ha molte simbologie. **La più antica è quella narrata nell'Antico Testamento: calmatosi il diluvio universale, una colomba portò a Noè un ramoscello d'ulivo, per annunciargli che la Terra e il**

cielo si erano riconciliati.

Il ramoscello d'ulivo è dunque **simbolo della rigenerazione** perché, dopo la distruzione causata dal diluvio, la terra tornava a fiorire. Allo stesso tempo divenne anche **simbolo di pace, perché attestava la fine del castigo e la riconciliazione di Dio con gli uomini. Nel Nuovo Testamento ci sono molti episodi legati all'ulivo.** Gesù fu ricevuto calorosamente dalla folla che agitava **foglie di palma e ramoscelli d'ulivo. Nell'Orto degli Ulivi passò le ultime ore prima della Passione.**

Nella **festa cristiana delle Palme**, celebrata una settimana prima della Pasqua, **l'ulivo rappresenta Cristo stesso che, con il suo sacrificio, diventa strumento di riconciliazione e di pace per l'umanità.** C'è un altro motivo per cui l'ulivo è una pianta sacra. **Dal suo frutto, le olive, viene ricavato l'olio. L'olio d'oliva è il Crisma, usato nelle liturgie cristiane dal battesimo all'estrema unzione, dalla cresima alla consacrazione dei nuovi sacerdoti. Infine, il nome Cristo significa "unto". Per queste ragioni, nel periodo pasquale, i fedeli della religione cattolica distribuiscono ramoscelli d'ulivo.**

Ramo di ulivo intrecciato con le foglie stesse della pianta. Assume varie forme e viene benedetta durante la Domenica delle Palme, poi conservata in casa per tutto l'anno, messa in cornice o appesa al muro. Secondo antichissime tradizioni era simbolo di pace e di riappacificazione, di unione o di fidanzamento, a quest'oggetto venivano legati monili d'oro portati in dono alla propria innamorata.



LO SQUALENE «DAGLI SQUALI ALL'OLIO DI OLIVA»

Alessandro Vujovic



L'olio di oliva contiene un componente chimico unico nel suo genere, lo **squalene** (SQ), con proprietà antiossidante, ma più che bloccare i radicali liberi (atomi con un elettrone spaiato capaci di strapparlo

ad altri atomi vicini, rendendoli instabili), blocca gli atomi di ossigeno singoletto che potrebbero danneggiare le strutture cellulari (ad es. membrane, proteine, DNA, RNA, acidi grassi). Oltre questa proprietà è capace di legarsi alle molecole dell'acqua, togliendo da queste gli atomi di idrogeno, liberando così ossigeno allo stato atomico. Quest'ultima proprietà consente agli squali degli abissi che vivono a circa 400-1000 m di profondità, dove l'ossigeno è scarso, di avere ossigeno disponibile per il loro metabolismo. Questi squali hanno altre singolari proprietà: non ammalano di tumori, sono privi di vescica natatoria e il loro fegato contiene grosse quantità di olio ricco di squalene. Quest'olio, meno denso dell'acqua, sostituisce la vescica natatoria nel galleggiamento. L'olio di squalo, era conosciuto fin dall'antichità come farmaco capace di guarire numerose malattie, difatti era menzionato nel libro farmaceutico dell'antica Cina (Honzokomoku 1368 – 50 volumi scritti da Lee Ji Chin), era utilizzato anche dai pescatori delle isole giapponesi, consumato dai guerrieri Samurai, dai pescatori svedesi, norvegesi e spagnoli. Nel 1906 l'ingegnere giapponese Mitsumaru Tsujimoto, studiando gli oli e grassi, separa dall'olio di fegato di squali pelagici, lo SQ da cui ne deriva il nome. Questo è un "idrocarburo insaturo", cioè ha 6 doppi legami ed è una ripetizione di 6 unità isopreniche; può avere una struttura lineare oppure, ripiegandosi su se stesso, ciclizzare ed assumere una struttura simile a quella del colesterolo. In quest'ultima forma, assieme al colesterolo, lo troviamo immerso nel doppio strato lipidico delle membrane cellulari. Oltre all'olio di squalo lo troviamo in molti prodotti tra i quali l'olio di oliva,

di amaranto e nell'olio di molti semi vegetali (mais, girasole, zucca, soia, arachidi...), nell'olio di palma (250-540 mg/L diventando 2,4-13,5 g/L nel distillato-deodorato). Nell'olio di oliva è presente in percentuale alta, circa il 30% della frazione degli idrocarburi insaponificabili, cioè quantitativamente 0,200-7,5 g/Kg di olio fino a 12 g / Kg; dipende dalla cultivar, dalla zona geografica di coltura e dalle condizioni pedoclimatiche. Nell'organismo umano, dallo SQ, si forma il colesterolo, ma se aumentiamo l'introduzione di SQ, con la dieta, il colesterolo diminuisce e viene eliminato attraverso la bile con le feci. Nel corpo umano la massima concentrazione di SQ la ritroviamo nel sebo (13%) e quando diminuisce la pelle diventa secca, raggrinzita con rughe. La concentrazione di SQ è massima nel bambino poi all'età di 30-40 anni comincia a diminuire raggiungendo i valori minimi nell'anziano. E' presente lo SQ anche nella vernice caseosa, "la camicia" che ricopre il neonato, soprattutto quando prematuro. Lo SQ è il componente più importante dell'olio di oliva come anticancerogeno, le popolazioni mediterranee hanno la più bassa mortalità mondiale per tumori in quanto consumano prevalentemente olio di oliva di qualità. Esistono moltissimi studi sullo SQ fatti sia sull'uomo che in animali da esperimento e le conclusioni sono: protezione contro l'ossidazione dei lipidi a livello cutaneo, soprattutto a seguito dei raggi solari, riduzione delle rughe, protezione contro la fotocarcinogenesi della cute. Per esempio i primati, che sono protetti dai raggi solari da un fitto pelo sulla superficie del corpo, non hanno come l'uomo lo SQ che li protegge (agisce da filtro ai raggi UV). Inoltre lo SQ decrementa i livelli colesterolo totale sierico, riduce il colesterolo LDL(cattivo), incrementa il colesterolo HDL (buono), riduce/migliora le dimensioni delle lesioni arteriosclerotiche. Ha un'azione antineoplastica sul polmone, colon, pancreas e seno, tumori che sono associati ad una mutazione dell'oncogene RAS (le cellule mutate si moltiplicano senza nessun controllo e lo SQ inibisce un enzima essenziale per questo meccanismo proliferativo). Lo SQ determina una riduzione del danno ossidativo da radicali liberi sulla retina ed una citoprotezione sul miocardio. Lo SQ è stato ampiamente usato nei vaccini come "adiuvante" in quanto determina un consistente aumento della risposta immunitaria agli antigeni del vaccino. Con la vaccinazione anti-antrace, dei militari americani inviati nella guerra del

Golfo, erano nate perplessità se lo SQ potesse aver generato degli effetti collaterali di tipo autoimmunitario, dubbi poi eliminati da ulteriori ricerche. Dal 1997 in Europa sono stati vaccinati contro l'influenza 45 milioni di soggetti senza effetti collaterali determinati dallo SQ in quanto, questo, è una sostanza fisiologica e, in assenza di ingestione con gli alimenti, viene sintetizzata dal fegato ed eliminato con il sebo. Altri impieghi dello SQ sono l'uso come disintossicante xenobiotico, cioè facilita l'eliminazione di tossine e veleni, in questo caso è stato impiegato per proteggere i pazienti che assumono farmaci antineoplastici. In pratica le cellule normali sono protette dallo SQ mentre quelle neoplastiche risentono maggiormente l'effetto citocida del farmaco. Lo SQ è stato anche impiegato come vettore di rivestimento per farmaci liposolubili ridotti a nanoparticelle i quali vengono liberati nel tessuto bersaglio senza danneggiare i tessuti o i fluidi che attraversano. A questo punto diventa importante aumentare le fonti di approvvigionamento oltre la pesca degli squali che sono in via d'estinzione. Il rapporto "Squalene Market Report" pubblicato Allied Research dichiara che il consumo mondiale di SQ nel 2015 è stato di 110 milioni di dollari con un incremento annuo del 10,1% per arrivare nel 2022 a 214 milioni di dollari per un impiego massiccio in cosmetica, integratori alimentari e farmaci. Un motivo per ricorrere a fonti diverse da estrazione da squali è che questo può contenere inquinanti chimici tossici bioaccumulativi e difficilmente biodegradabili POP (Persistent Organic Pollutants) come il PCB (policlorobifenile), il PBDE (eteri di difenile polibromurati), i pesticidi organoclorurati, gli idrocarburi aromatici policiclici, la diossina, i metalli pesanti... tra l'altro questi inquinanti si accumulano nel tessuto adiposo del pesce, in misura maggiore nei pesci di grossa taglia come i squali (piani alti della piramide alimentare). Pertanto si ricorre a fonti alternative come l'olio di oliva, l'olio di amaranto o alle applicazioni biotecnologiche in quanto, i biologi hanno isolato batteri, alghe, microalghe e lieviti che opportunamente coltivati, dalle loro biomasse, si produce SQ. Addirittura la coltivazione di una microalga, per la produzione di SQ, ha ricevuto il brevetto WO. Per chi è interessato all'acquisto di cosmetici contenenti SQ, controllare che sia di origine vegetale e che non sia idrogenato (in questo caso si chiama "squalene", viene idrogenato per renderlo più stabile e non ossidabile) ma privo di azione

antiossidante (caratteristica legata alla presenza dei doppi legami) pur essendo emolliente. In alternativa si può usare olio di oliva, come faceva duemila anni fa Cleopatra, regina d'Egitto, (la prima crema anti rughe era composta da olio d'oliva, latte, incenso e bacche di ginepro), olio preferibilmente di qualità, ricco di squalene.



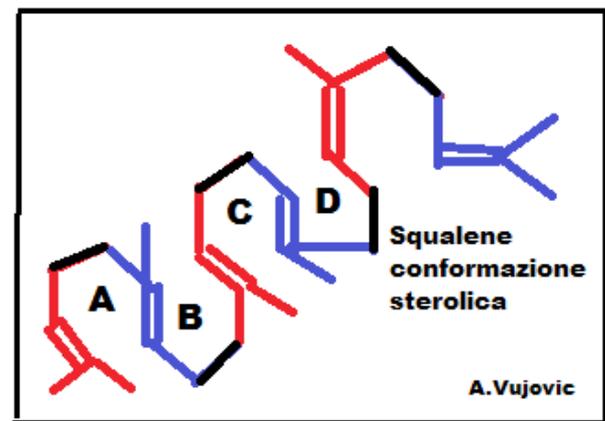
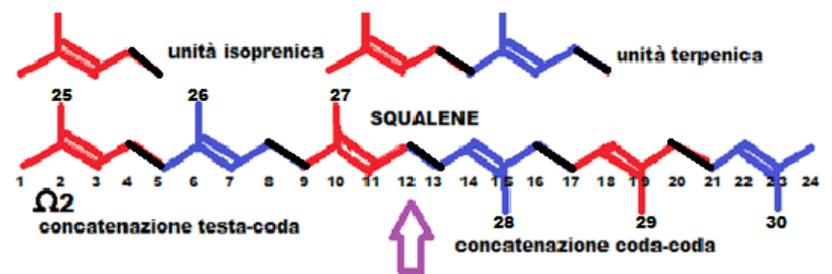
Papiro di Smith da: "Storia della scienza medico farmacologica" 21/11/2009



Squalo degli abissi



Esempio di trattamento del viso, per decenni, con EVOO



NELLA STUPENDA CORNICE DEL RISTORANTE



VENERDÌ 31 MARZO SI È SVOLTA L'ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI, CUI È SEGUITA UNA PIACEVOLE CENA.

Aicoo esprime un sentito ringraziamento alle delegazioni ed ai loro accompagnatori.

A tavola abbiamo iniziato con uno stuzzichevole antipastino di baccelli e pecorino fresco in cui una Casaliva del Garda Trento dava quell'aromaticità e piacevolezza ad un connubio di sapori veramente squisiti.

Una Nocellara del Belice ha esaltato con i suoi profumi vegetali di foglia di pomodoro delle bruschette di pomodorini di Pachino, creando quell'aureola di sentori unica e caratteristica di questo splendido olio siciliano.

Su una eccellente ed aromatica ribollita toscana la fatta da grande una Ravece del beneventino ben strutturata e con ottimi profumi avvolgenti di vegetali, mela verde e note balsamiche di basilico e mentuccia. Mentre su delle patate lesse che accompagnavano un'ottima grigliata mista di "CICCIA" la bosana della Sardegna è stata superlativa come valorizzazione di questo contorno semplice dandogli carattere, tipicità e rendendolo appetibile e gustoso. La serata è terminata con l'ottimo panettone all'extravergine con olive candite, della pasticceria Fabio e Gianni di Cesa (Ar), che con la loro piacevole tendenza amarognola attenuavano la dolcezza del dessert.

AICOO esprime un sentito ringraziamento a Lara, segretaria dell'associazione per tanti anni, ed alla famiglia Giuggioli che ci hanno ospitati.

VISITA ALLO STABILIMENTO BARILLA 1/3/2017

di Costanza Camisa

Continuando la visita alle aziende che producono "buono in salute", AICOO, grazie alla collaborazione della socia Silvana Failli che ha trovato "la chiave", è andata in visita allo stabilimento BARILLA di Parma. Arrivando, ci siamo resi conto della grandiosità dell'Azienda con il meraviglioso ed immenso parco che circonda lo stabilimento dove si staglia maestosa la scultura "I campi di grano" di Cascella, inno al cielo, rappresentante il sole, le mani ed il lavoro dell'uomo ed il lavoro tecnologico, che ci introduce in quella che sarà la scoperta della struttura. Arrivati alle 14.40 di mercoledì 1 marzo, siamo stati ricevuti dalle Medaglie d'Oro Barilla, i signori Angelo Gattofredi ed Enzo Bianchi e poi dal dott. Fabio Terzotti, Responsabile delle Relazioni Esterne. Ci viene illustrata la storia familiare che vede coinvolti fino ai giorni nostri quattro generazioni di Barilla, a partire dal 1877 con Pietro, che apre a Parma il primo negozio di pane e pasta, con il motto "dare da mangiare alle persone quello che daresti ai vostri figli". Nel 1912 i suoi figli, Gualtiero e Riccardo realizzano il primo stabilimento a Parma denominato GR F.lli Barilla. Per tutti noi un ritorno agli anni di "Carosello" con la pubblicità affidata a grandi nomi dello spettacolo (Mina e Fellini). Nel 1975 nasce il marchio

Mulino Bianco. Attualmente, l'Azienda è presieduta da Guido, ed i Vice presidenti sono i suoi fratelli, Luca e Paolo. Nel racconto della storia dell'Azienda è ben visibile la gioia e l'orgoglio dei relatori di farne parte, tutti accumulati da valori solidi quali la curiosità intellettuale, la fiducia e l'integrità. Il dott. Fabio Terzotti ci ha illustrato la doppia piramide del Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN) che analizza i grandi temi legati all'alimentazione ed alla nutrizione nel mondo: la piramide tradizionale è quella tipica della dieta mediterranea; l'altra, di forma capovolta, individua l'impatto degli alimenti sull'ecosistema.

Il 3 novembre 2015, l'Azienda realizza il sogno di portare il grano allo stabilimento tramite ferrovia, risparmiando così l'utilizzo di 500 autotreni all'anno e riducendo del 94% le emissioni di CO2

nell'atmosfera.

La visita allo stabilimento di produzione di pasta di grano duro e pasta all'uovo è stata indescrivibile, sia dal punto di vista della tecnologia, sia della grandiosità. Ricordo volentieri il signor Giuseppe Pattini, classe 1936, brillante volontario in camice bianco, che ha guidato il gruppo di cui facevo parte alla scoperta del pastificio più grande del mondo. In tutte le parti del mondo si consuma pasta Barilla! Dulcis in fundo, sulla via del ritorno, abbiamo cenato alla Trattoria La Busa di Modena che grazie ai suggerimenti AICOO accompagna i suoi bolliti con oli di eccelsa qualità. Come dessert abbiamo degustato i panettoni all'olio extravergine d'oliva selezionato dall'Associazione e preparati dalla pasticceria Fabio e Gianni di Cesa (AR). Uno, con le olive candite, favolossissimo; l'altro, con la farcitura tradizionale.



da
aicoo