



Olio d'oliva, e luce sia

Regalare una bottiglia di extravergine
è donare l'anima del Mediterraneo

/ CARLO CAMBI

/ Il primo alleato
La severissima Food
and Drug Administration
considera l'olio
extravergine di oliva
un «alimento farmaco».
Per noi, è innanzitutto
un dono degli dei

/ The first ally
Approved by the FDA for
its medical qualities



Fiat lux e l'ulivo fu. Non appaia
blasfemo parafrasare la Bibbia
parlando dell'albero che per i
mediterranei ha valore sacrale:
con la vite, e dunque il vino, e il
grano costituisce la triade vitale
dei popoli che si affacciano su quel mare-lago
a cui le Alpi fanno corona. Sfuma nel mito
l'origine di questa pianta che segna l'alfa e
l'omega dell'esistenza degli uomini (dall'ulivo
si trae il crisma del battesimo e quello per
l'ultima unzione e del resto Cristo altro non
significa se non unto: cioè segnato da Dio).

«Fiat lux» and the olive tree was. It does not
seem blasphemous to paraphrase the Bible when
speaking of the tree that, for the Mediterranean,
has a sacred value: with the vine, wine and
wheat, it constitutes the vital triad of the people
who look out over the sea «crowned» by the Alps.
The origins of this plant, which is the alpha and
omega of mankind's existence (the symbol of
baptism and final anointing are taken from the
olive tree; and, moreover, Christ means for one to
be anointed by God), and is capable of assisting
history, venerated as the totem of peace and

A gift of sacred value
Olive oil, the soul of
the Mediterranean

Oli di lusso

I nostri dodici apostoli dell'extravergine

1) Laudemio Marchesi del Frescobaldi, forse il più lussuoso d'Italia, 2) Marfuga Umbria Riserva, è campione del mondo, 3) Casa Gola, il miglior Moraiolo in purezza, 4) Colline di Zanone, da piante plurisecolari della patria del filosofo Zenone, 5) Il Palagio, armonico come una canzone del suo produttore, Sting, 6) Gabrielloni, marchigiano di altissima qualità, 7) Terra di Braghella, da olive rarissime, 8) Frontolo Muraglia, in bottiglie d'artista, 9) Maghouse - Valle dell'Inferno, raro olio che sarebbe piaciuto ad Ulisse, 10) Masoni Becciu - Ispirito Sardu, di valore assoluto, 11) Turrì, il migliore olio del Gardo, 12) Raineri, imperdibile tra i liguri, da taggiasche eccelse.

Luxury oils

The 12 apostles of extra virgin olive oil

1) Laudemio Marchesi of Frescobaldi, possibly the most luxurious in Italy, 2) Marfuga Umbria Riserva, a world champion, 3) Casa Gola, the best pure Moraiolo, 4) Colline di Zanone, grown on century-old trees in Zenon's homeland, 5) Il Palagio, as harmonious as a song by its producer, Sting, 6) Gabrielloni from the Marche region of the highest quality, 7) Terra di Braghella, from very rare olives, 8) Frontolo Muraglia, in artist's bottles, 9) Maghouse - Valle dell'Inferno, rare oil that Ulysses would have liked, 10) Masoni Becciu - Ispirito Sardu, of absolute value, 11) Turrì, the best oil of Gardo, 12) Raineri not to be missed made from Taggiasca olives.

capace di assistere alla storia, venerata come il totem della pace e della sapienza. Oggi dell'ulivo sappiamo con certezza ciò che gli antichi dagli egizi in avanti avevano intuito: è il primo alleato della vita degli umani. L'olio extravergine di oliva è considerato – lo ha sancito la severissima Food and Drug Administration – un alimento/farmaco nonostante il discusso e discutibilissimo Nutri-score, l'etichetta a semaforo che l'Europa vorrebbe adottare, lo consideri semplicemente un grasso. Ed è un errore nutrizionale, dacché l'extravergine apporta una quantità di benefici: ricchissimo in vitamina A ed E, ha una dose di grassi mono e polinsaturi che da soli possono sostituire l'apporto da proteina animale col vantaggio di non dare colesterolo «cattivo», ma soprattutto è ricchissimo di antiossidanti alleati del cuore ed ha una funzione lubrificante delle cellule. In più è buonissimo e se si impara a conoscerlo e a considerarlo in cucina non un condimento, ma un ingrediente regala ai piatti inflessioni di profumo e di gusto di altissimo profilo gastronomico. Come per il vino cambiano le inflessioni gustative a seconda delle cultivar di olive che si sono utilizzate per produrlo. Ma i doni dell'ulivo agli uomini non si fermano in cucina o a tavola. Si narra – ed è mitologia antichissima – che questa pianta che sfida i secoli (in Puglia, in Sanleone, in Umbria e in Toscana sono presenti alberi che datano oltre 4.000 anni, a Giano dell'Umbria c'è un olivone che risale probabilmente all'ottavo secolo, ad Assisi ancora prospera l'ulivo all'ombra del quale pregava San Francesco e non a caso il suo simbolo, il «T», è ricavato da legno d'ulivo) fu donata da Athena agli uomini in una gara che Zeus, il re dell'Olimpo, aveva indetto tra gli dei per determinare chi avrebbe offerto il miglior beneficio all'umanità. Poseidon, re del mare, voleva donare un cavallo fortissimo, Athena si presentò con questa piccola pianta dalle foglie d'argento, spiegando che da esse gli uomini avrebbero tratto nutrimento, luce e medicamento. Zeus determinò che quello era il simbolo della pace e consentì ad Athena di fondare una nuova città che avrebbe irradiato sapienza nel mondo: Atene appunto. Se si va a Volterra in Toscana al museo Guarnacci (imperdibile) si troveranno ampolle di vetri finissimi (hanno almeno 27 secoli!) dove le

wisdom. Today we are certain of what the ancients, from the Egyptians onwards, had guessed: it is the first ingredient of human life. In the U.S., the strict FDA has approved a qualified health claim for extra virgin olive oil, recognising its medical effects, although the much debated and questionable Nutri-score, the traffic light label that Europe would like to adopt, considers it merely a fat. This is a nutritional mistake, since the extra virgin oil is very beneficial: very rich in vitamin A and E, it has a dose of mono and polyunsaturated fats that alone can substitute the amount of animal protein with the advantage of not providing «bad» cholesterol, but above all it is rich in antioxidants, allies of the heart and has a function that lubricates the cells. In addition, it is delicious and if one learns to recognize it and consider it in cooking, not as a condiment, but as an ingredient, it gives dishes an aroma and taste of the highest gastronomic profile. Like wine, the taste nuances change according to the variety of olives used for its production. But the gifts of the olive tree to mankind go beyond the kitchen or the table. It is said – in ancient mythology – that this century-defying plant (in Puglia, Sanleone, Umbria and Tuscany there are trees that date back over 4,000 years, in Giano dell'Umbria there is an olive tree that likely dates back to the eighth century, in Assisi the olive tree still thrives in the shade of which St. Francis of Assisi prayed and it is no coincidence that his symbol, the «T», is carved from olive wood) was donated by Athena to the men in a race which Zeus, the king of Olympus, had summoned between the gods to determine who would offer the greatest benefit to humanity. Poseidon, king of the sea, desired to donate a very strong horse. Athena appeared with a small plant with silver leaves, and explained that mankind would draw nourishment, light and medicine from it. So Zeus determined that this was the symbol of peace and allowed Athena to establish a new city that would spread wisdom in the world: Athens. If you visit Volterra in Tuscany, at the Guarnacci Museum (not to be missed) you'll find very delicate glass ampoules (at least 27 centuries old!) where the Etruscan women, the most charming of the ancient world, stored their olive oil based ointments in order to have extremely soft skin and goddess-like perfumes. And even today, olive oil-based cosmetics are



I migliori e i più rari
Da italiani arrivano gli extravergini migliori (e più rari) al mondo: sulla Penisola sono ancora custodite e cresciute oltre 360 cultivar di olive.

The world's finest
From Italy come the best (and rarest) extra virgin olive oils in the world: on the Peninsula more than 360 olive varieties are still preserved and grown.

donne etrusche, le più affascinanti del mondo antico, conservavano gli unguenti a base di olio d'oliva per avere pelle morbidissima e profumi da dea. E ancora oggi i cosmetici a base di olio d'oliva sono i più naturali. A Roma scopriremo al museo archeologico che i gladiatori erano soliti ungersi perché l'olio protegge e cicatrizza le ferite; ad Andria, in Puglia, vedremo che l'olio da sempre è servito per fare luce. E a tutti è noto che Noè ebbe certezza che il diluvio era cessato, e dunque del perdono divino, quando la colomba tornando all'Arca recava nel becco un ramo d'ulivo. Forse per questo è l'albero che disegna il paesaggio dalla Grecia alla Provenza, dall'Andalusia al Marocco, dalla Sicilia ai laghi del Nord Italia, al punto che la fascia olivata che corre in Umbria da Assisi a Spoleto (70 chilometri ininterrotti di ulivi secolari) è candidata a entrare nei patrimoni tutelati dall'Unesco. Ma anche in Ticino l'ulivo è tornato. Oggi nel Cantone si contano quasi 8 mila piante che danno duemila quintali di extravergine (in Italia se ne producono almeno 500 mila quintali!), ma soprattutto sono impiegati come piante ornamentali proprio per i loro infiniti significati. Dunque

the most natural. In the archaeological museum in Rome, you will discover that gladiators would usually anoint their bodies with oil to protect and heal their wounds, and in Andria, Puglia, we can see that the oil was always used for making light. Everyone is aware that Noah was assured of the end of the flood, and therefore of divine forgiveness, when a dove returning to the Ark carried an olive branch in its beak. Perhaps for this reason it is the tree that defines the landscape from Greece to Provence, from Andalusia to Morocco, from Sicily to the lakes of northern Italy, so much so that the olive groves that run in Umbria from Assisi to Spoleto (70 seamless kilometers of ancient olive trees) is a nominee for a UNESCO World Heritage Site. But also in Ticino the olive tree is back. There are now almost 8 thousand of them in the Canton and they produce 200 tons of extra virgin olive oil (in Italy they produce at least 50,000 tons!), but above all they are used as ornamental plants because of their infinite significance. So today, to offer an extra virgin olive oil is to offer the soul of the Mediterranean, but also the deep roots of our civilization. We know that the best (and rarest) extra virgin olive oils in the world

Alcuni oli d'oliva possono costare caro ma sono un investimento in salute e ci raccontano le radici della nostra civiltà



/ Un olio filosofico

Uno dei migliori produttori italiani: Colline di Zenone. La tenuta agricola sorge a pochi passi dal parco archeologico di Elea-Velia (Salerno), patria del grande filosofo Parmenide e del suo discepolo Zenone.

/ A philosophical oil

One of the best Italian producers: Colline di Zenone. The farm is located a few steps from the archaeological park of Elea-Velia (Salerno), home of the great philosopher Parmenides and his disciple Zeno.

oggi regalare un olio extravergine è donare l'anima del Mediterraneo, ma anche le radici profonde della nostra civiltà. Sapendo che dall'Italia possono venire gli extravergine migliori (e più rari) del mondo, dacché sono ancora custodite e cresciute oltre 560 cultivar di olive. Si va dalla Taggiasca ligure che dà oli leggeri e profumati quasi di menta, adattissimi per il pesce, a quella dei laghi come il Garda, da olive Favarol e Rossanel che sono soavi. Vi sono oli come il Brisighello da cultivar Ghiaccia, dal sapore di trifoglio, l'incantevole e piccante Moraiolo dell'Umbria, il mix toscano di Frantoio, Leccino e Moraiolo, dal sapore intenso. E oli fruttati come quelli delle Marche, tra Mignola e Oliva dolce ascolana. Facile poi scendere fino in Puglia, dove la Coratina dà gli extravergine con la maggior carica polifenolica. Che dire degli oli dei filosofi del Cilento da oliva Pisciotana, o del siciliano profumatissimo olio da Biancolilla, del sardo che, ricavato dalla Nera di Oliena, pare quasi salato? L'universo degli oli è come quello dei grandi vini, merita altrettanta dedizione, altrettanta carica di passione: anno dopo anno, si impara a degustare gli oli, ad abbinarli ai piatti, li si conserva in bottiglie di cristallo o in anfore d'artista. E c'è chi come Matteo Frescobaldi, erede della blasonatissima casa vinicola toscana, ha fatto dell'extravergine un must del gusto mondiale. Un olio così può costare a New York anche 150 dollari al litro, ma è un investimento in salute.

come from Italy, where more than 560 olive varieties are still preserved and grown. These range from the Ligurian Taggiasca, which produces light and almost minty-scented oils, perfect for fish, to those from the lakes such as Garda, and the Favarol and Rossanel olives that are sweet. There are also oils such as Brisighello from the Ghiaccia variety, with a clover flavor, the enchanting and spicy Moraiolo from Umbria, the Tuscan mix of Frantoio, Leccino and Moraiolo, which has an intense flavor. Plus fruity oils such as those from the Marche, including the Mignola and Oliva dolce ascolana. It's easy to go down to Puglia, where the Coratina gives the extra virgin olive oils with the greatest amount of polyphenols. Not to mention the oils of the Cilento philosophers made from Pisciotana olives, or the Sicilian fragrant Biancolilla oil, or the Sardinian oil made from the Nera di Oliena, which is almost salty. The world of oils is like that of the great wines, it deserves just as much dedication, just as much passion: year after year, one learns to taste the oils, to pair them with dishes, or to preserve them in crystal bottles or in artist's amphorae. And there is someone like Matteo Frescobaldi, the heir to the noble Tuscan winery, who has made extra virgin olive oil a worldwide must-have. An oil like this can cost as much as \$150 per litre in New York, but it represents an investment in health.