

# Ulivello

Ciao, sono **Ulivello** e sono un piccolo albero di **ulivo**. Sono nato da poco: il vento ha fatto cadere a terra il seme di un grande albero di ulivo e sono nato io!

**Sono un importante albero e vivo bene nei climi temperati del Mediterraneo.**

Ora sto crescendo. Sono piccolo e delicato ma tanto resistente. Vivo bene sia con il caldo che con il freddo ma non mi piacciono gli sbalzi di temperatura e, quando la temperatura scende troppo rapidamente, ne risento un po'.



## Lo sapevi che...

In Grecia, in Turchia, in Spagna e in Italia l'albero di ulivo ha trovato il clima ideale per crescere e diffondersi.

In Italia ha trovato l'ambiente adatto sin dal tempo della **Magna Grecia** ed ora l'ulivo è considerato uno degli alberi più importanti e rappresentativi del paesaggio italiano.

Dai suoi frutti si producono olive da mensa e tanto olio da rendere l'Italia uno dei Paesi maggior produttore al mondo.



Vengo da molto lontano, il mio seme ha attraversato lunghi percorsi prima di cadere a terra proprio qui. Gli studiosi affermano che i primi alberi di Ulivo provengono dalla **Siria** e raccontano che siano comparsi sulla terra circa **6000 anni fa**.

Grazie al vento e agli insetti i semi sono stati trasportati in quasi tutti i Paesi dell'area del **Mediterraneo** dove, man mano sono nati tanti altri alberi di ulivo.



Sono considerato un simbolo di pace.

Sono un albero **sempre verde**, l'**impollinazione** avviene grazie alla presenza del **vento (anemofila)** che permette al polline durante la fioritura di essere trasportato e raggiungere i fiori degli altri alberi di ulivo.

Sono robusto e resistente, dalla crescita lenta ma nello stesso tempo dalla lunga vita.

La mia **corteccia** rugosa e nodosa è la mia pelle, i miei **rami** si piegano, ma non si spezzano. Le mie **radici** sono molto ramificate, ma piuttosto superficiali. Il mio **tronco** può raggiungere altezze di oltre 15 metri, mentre la mia **chioma** è ampia con le foglie verdi di varie forme lanceolate o allungate oppure ellittiche cioè con una forma corta e larga. Prima della fioritura la mia chioma viene potata dai contadini, perché così cresco meglio e tutti i rami saranno raggiunti dai raggi del sole.



## Lo sapevi che...

L'ulivo è considerato un albero longevo/secolare, cioè, vive tantissimi anni. Non esiste un solo tipo di ulivo, solo in Italia ci sono oltre **600 specie** diverse di questo albero. In Calabria il CREA (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) custodisce nei suoi campi collezione oltre 700 varietà di ulivo tra italiane e straniere. **Esistono ulivi addirittura millenari\*** che si sono adattati nel corso del tempo in determinate zone. Questi alberi millenari, importanti proprio per la loro capacità di resistere nel tempo (longevità) e per il loro adattamento, sono utili agli scienziati per studiare le loro caratteristiche. Sono importanti perché, come tutti gli alberi: abbelliscono il paesaggio, con le loro radici proteggono il terreno ed evitano frane e alluvioni, ci aiutano a respirare aria pulita e ossigenata. L'albero di ulivo inoltre incomincia a produrre frutti dopo 3-4 anni e al decimo anno può arrivare a produrre fino a 40 kg di olive a pianta.

L'ulivo può essere attaccato da diverse avversità tra parassiti, funghi, batteri e insetti che rallentano non solo la crescita, la maturazione, ma alcune volte possono impedire la fioritura e la produzione del frutto ma possono deteriorare anche la qualità dell'oliva e dell'olio. Negli ultimi anni i cambiamenti climatici in atto stanno incidendo sui loro modelli di sviluppo e sulle aree di coltivazione che si spostano sempre più a nord.

\* Su GeOleario (<https://oleario.crea.gov.it/geoleario/>), un prodotto realizzato nell'ambito del progetto "Oleario. Dove l'Italia lascia il Segno" (<https://oleario.crea.gov.it>), è possibile scoprire in quali regioni italiane sono presenti alcuni esemplari di ulivi monumentali.

Io e gli altri alberi di ulivo abbiamo diversi tipi di **portamento**: se sono proteso verso l'alto il mio portamento è **assurgente** (es. Carolea – specie tipica della Calabria), se la mia chioma assume una forma allargata è **espanso** (es. Coratina – specie tipica della Puglia) oppure se i miei rami sono orientati verso il basso il mio portamento si può definire **pendulo** (es. Pendolino – specie tipica della Toscana).



**Carolea**

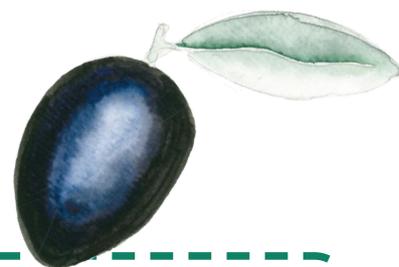


**Coratina**



**Pendolino**

Fiorisco nel mese di maggio e il mio fiore ha una forma a grappolo e si chiama **mignola** che durante l'estate si trasforma in frutto.



Il mio frutto si chiama **drupa**, ma tu mi conoscerai con il nome di **oliva**, e man mano che cresce e diventa matura cambia colore, da verde diventa a chiazze verde e viola poi violaceo e man mano si scurisce fino a diventare nero. Questo percorso di maturazione del frutto si chiama **invaiaatura**.

Il contadino raccoglie i frutti in **autunno**. Dai miei frutti non solo si produce l'**olio** ma con lavorazioni diverse possono diventare **olive da tavola** ed essere consumati a pranzo o a cena.



## Lo sapevi che...

La qualità delle olive e dell'olio nasce in campo ed è influenzata dalla varietà (cultivar), dalla maturazione dei frutti, dalle caratteristiche del terreno e dal clima (fattori pedoclimatici) e dalle modalità con cui il contadino si occupa delle piante e del terreno (buone pratiche agronomiche). Le olive una volta raggiunta la piena maturazione cadono dall'albero e marciscono. È importante che vengano raccolte al giusto punto di maturazione (**invalatura**) quando l'albero sembra variopinto, cioè quando le drupe dell'albero presentano le gradazioni di colore che vanno dal verde al violaceo al quasi nero, ecco, quello è il momento ideale per il raccolto.

Le drupe raccolte vengono trasportate nel frantoio dove avvengono una serie di operazioni importanti per trasformarle in olio:





Dopo questo processo sono diventato  
Olio extravergine di oliva.

Quando arrivo nelle case dei consumatori vengo utilizzato per condire l'insalata, per preparare sughi, per insaporire il pesce e per preparare la bruschetta. Sono composto da tante molecole che aiutano le persone a mantenersi in buona salute. Con me in tavola, utilizzandomi tutti i giorni, avrai una digestione migliore, sarai più forte e sarai anche meno stanco. Ma mi raccomando, non superare i 3/4 cucchiaini al giorno che è la dose consigliata dai medici!

Uno stile alimentare basato su varietà  
e stagionalità che favorisce il consumo  
di frutta, verdura e cereali.

Sono considerato il principe della dieta mediterranea!

Se hai seguito la mia storia avrai capito che non sono solo un albero o un'oliva ma **un dono per la tua salute**. Rispettami, amami, e io continuerò a donarti forza, energia e benessere, come ho fatto per secoli con chi mi ha accolto e curato.



Lo sapevi che...

L'olio extra vergine di oliva è un alimento molto sano e facile da digerire. Contiene tanti grassi buoni, chiamati **acidi grassi monoinsaturi**, che aiutano a proteggere il cuore. Questi grassi speciali abbassano il colesterolo cattivo (LDL), che può creare problemi ai vasi sanguigni, e aumentano il colesterolo buono (HDL), che invece aiuta a mantenere il cuore in salute. Inoltre, l'olio extra vergine di oliva contiene **acidi grassi polinsaturi**, chiamati essenziali, perché il nostro corpo non può produrli da solo e ha bisogno di prenderli dagli alimenti che mangiamo. Ma non è tutto! Questo prezioso olio è ricco di sostanze **antiossidanti**, come la vitamina E e i polifenoli, che proteggono le nostre cellule dall'invecchiamento e dallo stress ossidativo (un processo che può danneggiare il nostro corpo nel tempo). Per questo, usare l'olio extra vergine di oliva nella nostra alimentazione è una scelta gustosa e salutare.

# Glossario

## **Olio extra vergine di oliva:**

È un olio che si ottiene direttamente dalle olive, usando solo metodi meccanici senza sostanze chimiche.

## **Dieta mediterranea:**

È un tipo di alimentazione che include molti ortaggi e frutta di stagione, cereali, legumi, oltre a pesce, uova, carne e l'olio d'oliva extravergine (EVO) come condimento.

## **Invaiaura:**

È il momento in cui le olive cominciano a maturare e cambiano colore, passando dal verde al nero.

## **Frantoio:**

È un posto dove le olive vengono portate, lavate, frantumate e spremute per ottenere l'olio.

## **Longevo:**

Significa vivere più a lungo rispetto alla media.

## **Portamento:**

È il modo in cui cresce una pianta, che la rende riconoscibile per la sua forma.

## **Impollinazione:**

È il processo in cui il polline si sposta per fertilizzare il fiore e far crescere il seme.

## **Potatura:**

È il taglio di rami o parte di essi per dare alla pianta una forma desiderata e migliorare la sua produzione di frutti.

## **Anemofila:**

È una pianta che si impollina grazie al vento, che porta il polline.

## **Magna Grecia:**

Era una zona dell'Italia meridionale dove i Greci fondarono molte colonie, creando una cultura comune.

## **Cultivar o varietà:**

Sono i diversi tipi di piante che vengono coltivate.

## **Fattori Pedoclimatici:**

Sono tutti gli aspetti legati al suolo, al clima e all'ambiente che influenzano la coltivazione.

## **Buone Pratiche agronomiche:**

Sono le azioni che gli olivicoltori fanno per far crescere le piante in salute e ottenere un buon raccolto, come potare, irrigare, lavorare il terreno o tagliare le erbe infestanti.

## **Reflui oleari:**

Sono i prodotti secondari (sansa ed acque di vegetazione) ottenute dal processo di estrazione delle olive in frantoio.

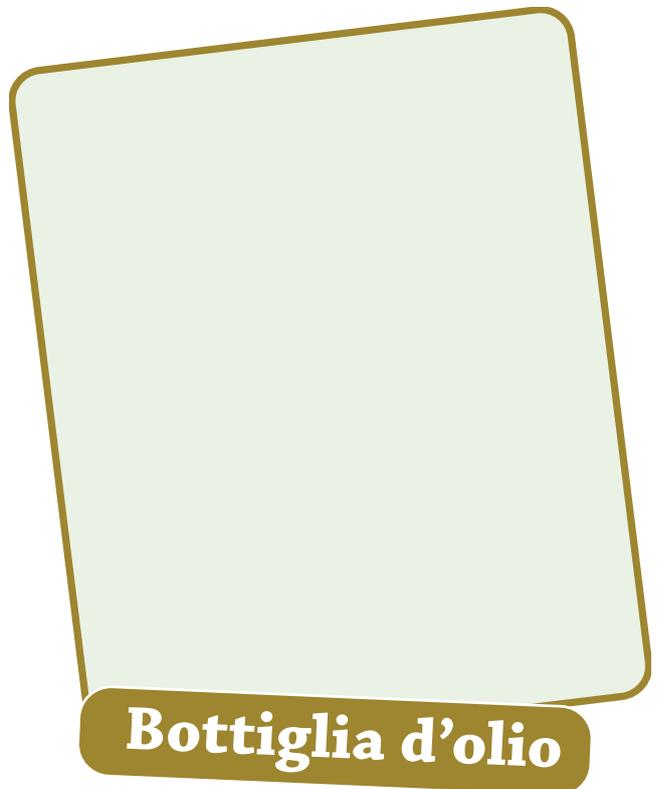
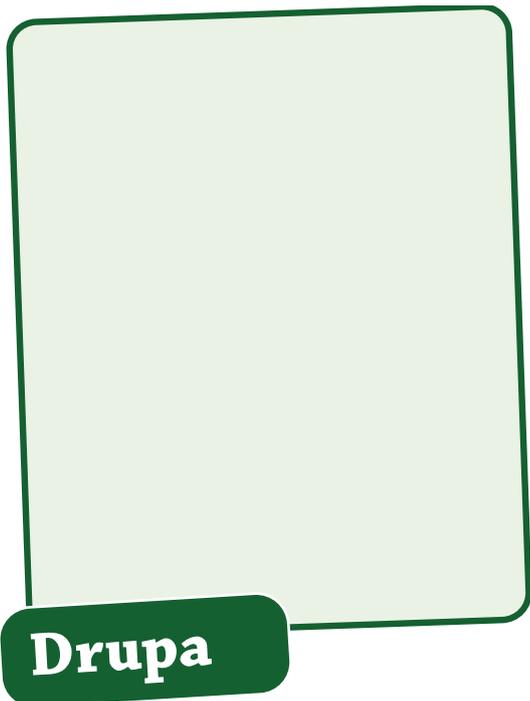
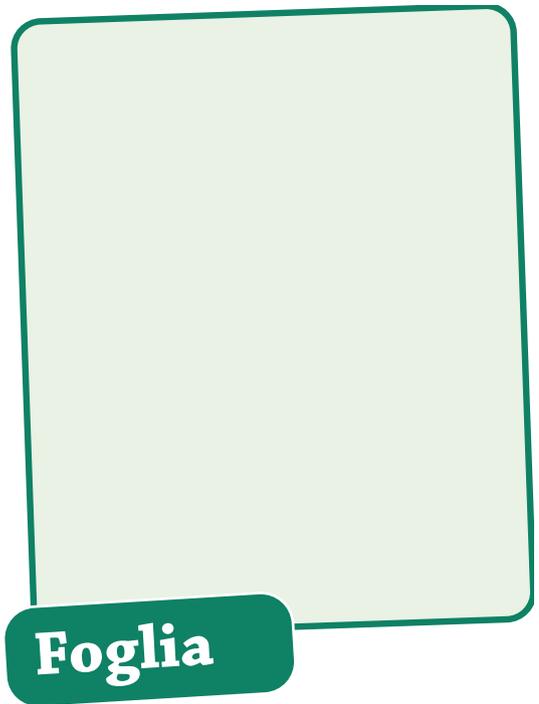
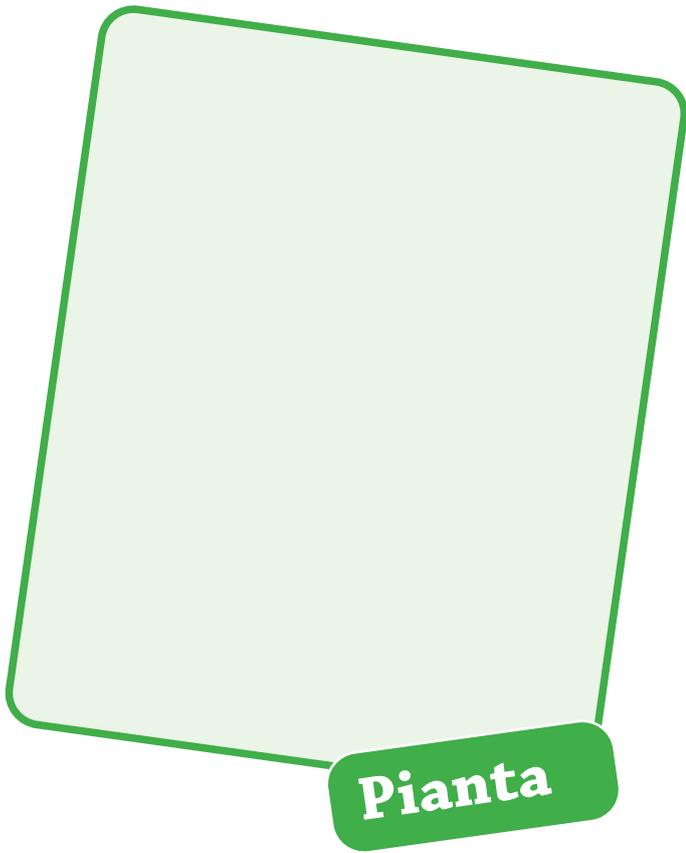
## **Acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi:**

Sono grassi che per la loro struttura chimica aiutano la digestione, la crescita delle cellule e la salute in generale. Un acido monoinsaturo, che ha un solo "doppio legame" nella sua struttura chimica è l'acido oleico. Gli acidi grassi polinsaturi, che hanno due o più "doppi legami" nella loro struttura chimica sono anche detti essenziali perché il corpo li prende solo dal cibo.

## **Sostanze antiossidanti:**

Sono sostanze che proteggono l'olio extra vergine di oliva dall'aria e dalla luce, impedendo che si rovini. Alcune di queste sostanze, che presentano inoltre importanti effetti salutistico-nutrizionali, sono responsabili dell'amaro e del piccante, caratteristiche sensoriali di pregio negli oli di qualità.

**Adesso disegna tu!**





Prodotto realizzato nell'ambito del Progetto Oleario del CREA e del Programma Rete Nazionale della PAC 2025-2029 in collaborazione con l'Associazione Nazionale Donne dell'Olio e la Fiera di Verona, promotori del progetto Pianta un Ulivo e Aiuta il Pianeta

Piano di azione biennale 2025-2027  
Autorità di gestione: Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste  
Direzione Generale Sviluppo Rurale

Testi: Gabriella Lo Feudo (già CREA-OFA),  
Elena Santilli (CREA-OFA), Elena Azzini (CREA-AN),  
Emilia Reda (CREA-PB), Elvira Romano (CREA-OFA),  
Tatiana Castellotti (CREA-PB), Milena Verrascina (CREA-PB)  
Impaginazione e grafica: Simona Pescatore  
Illustrazioni: Rosa Romano



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE



OLEARIO  
DOVE L'ITALIA LEGGIA IL SEME

RETEPAC

