

A glass bottle of olive oil is the central focus, filled with a vibrant yellow liquid. The bottle has a wooden stopper and a glass handle. It sits on a rustic wooden surface. To the right, a small wooden bowl is filled with olives in various stages of ripeness, from green to dark purple. A few olives are scattered on the wood around the bowl. In the background, a branch of an olive tree hangs down, bearing a single green olive. The background is a soft-focus landscape with a blue sky and a body of water.

L'OLIO D'OLIVA

L'OLIO E LE SUE ORIGINI

L'olio extravergine d'oliva è tra i patrimoni per eccellenza del nostro Made in Italy. Intenso e dalla profumazione inconfondibile, è un prodotto famoso in ogni dove. D'altronde, si tratta di un ingrediente dalle origini antichissime, basilare nella dieta mediterranea.

Le prime piante sono cresciute nelle zone del Mediterraneo. +Furono i Greci a diffonderla in tutta la Magna Grecia e a sperimentare i primi frantoi e le prime tecniche di produzione dell'olio d'oliva ancora oggi in uso in molte zone.

Miti e simboli dell'olio

Secondo il mito , l'olio si definisce extra-vergine perché donato agli uomini da una vergine , la dea Atene, figlia di Zeus.

Fu Zeus a dare un ramoscello di ulivo a sua figlia come il dono più utile da offrire all'umanità .



Tradizioni

La pianta di ulivo si è adattata da sempre bene alle diverse condizioni climatiche e morfologiche del terreno dell'Italia del Sud. Immense distese di uliveti millenari, longevi e sempre verdi aprono scenari a paesaggi. Veri monumenti della natura.

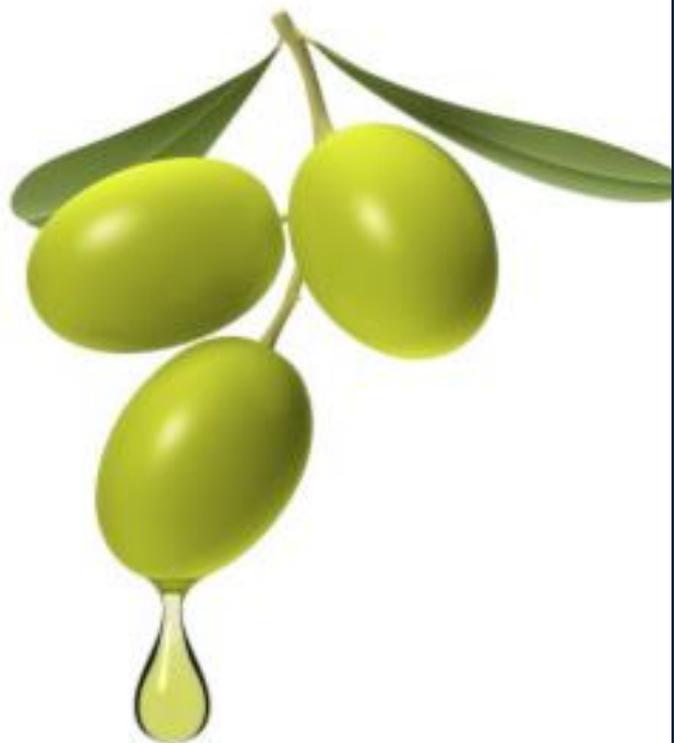


L'Olio e i suoi benefici nutrizionali per la salute

Ippocrate consigliava il succo di olive fresco per curare le malattie mentali e gli impacchi di olive macerate per guarire le ulcere .

I nutrizionisti lo consigliano a tutti: bambini, donne, adulti, anziani perché è uno dei migliori grassi per l'alimentazione umana.

Considerato un nutraceutico a metà strada tra alimento e medicinale grazie al suo equilibrio in acidi grassi prevalentemente monoinsaturi (acido oleico) e in piccola parte polinsaturi, riduce il rischio di trombosi, delle malattie cardiovascolari abbassando il colesterolo cattivo (LDL) e alzando quello buono (HDL). Contiene clorofilla e vitamine A-E , che aiutano a mantenere la pelle morbida ed elastica, rallenta l'invecchiamento osseo e cellulare.



ALLEVIA DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI

ALLEATO CONTRO
IL DIABETE

PREVIENE
L'ALZHEIMER

IDRATA LA PELLE
E I CAPELLI

PREVIENE IL
CANCRO

AIUTA A
PERDERE PESO

RIDUCE LA
PRESSIONE

RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO



www.trattamentinaturalibio.it

L'olio e il suo uso in cucina e non solo

Si accompagna bene come condimento per eccellenza ad ogni piatto e si diversifica da tutti gli altri paesi del mondo.

È un esaltatore sano e genuino anche su una semplice fetta di pane, eccezionale sia per far acquisire sapore agli altri ingredienti durante la cottura di pietanze sia per friggere dal momento che mantiene un alto punto di fumo ma sempre con parsimonia.



CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Gli oli vegetali sono fundamentalmente formati da composti gliceridici (97-99,7%), acidi monoinsaturi, polinsaturi e saturi, e dai composti minori (0,3-3%) che giocano un ruolo importantissimo, sia dal punto di vista organolettico nutrizionale sia da quello analitico, nel differenziare la provenienza biologica e la classificazione merceologica. Suddivisione percentuale degli acidi grassi - (Norma Commerciale C.O.I.) composizione di acidi grassi per gascromatografia (% m/m di esteri metilici):

- Acido miristico
- Acido palmitico
- Acido palmitoleico
- Acido eptadecanoico
- Acido eptadecenoico
- Acido stearico
- Acido oleico
- Acido linoleico
- Acido linolenico
- Acido arachico
- Acido gadoleico (eicosenoico)
- Acido beenico
- Acido lignocericico

Le sfumature aromatiche e gustative evidenziabili con il naso e la bocca sono determinate da molteplici composti appartenenti alle famiglie degli Idrocarburi, Esteri, Alcoli alifatici, Polifenoli etc.



L'intervista

L'olio: oro di Puglia

D. – Cosa dire produrre olio extravergine d'oliva in modo sostenibile?

R. - Vuol dire ridurre al minimo lo spreco di risorse idriche cercando di non apportare modifiche al terreno.

D. – Cosa significa in riferimento al proprio territorio?

R. - Significa saper valorizzare i prodotti della nostra terra, dalla raccolta alla trasformazione e all'imbottigliamento dei prodotti.

D. – Quali problematiche da portare alla luce e quali soluzioni a cui dare maggiore attenzione?

R. - Una delle problematiche può essere la siccità dei terreni negli ultimi anni; la soluzione potrebbe essere lo studio del sistema di raccolta dell'acqua piovana, che può essere utilizzato per l'irrigazione.

D. – Quale potrebbe essere il nuovo olio d'oliva di agricoltura di qualità per la costituzione di un futuro migliore?

R. - Lavorare gli alberi di olivo e quindi ottenere un olio di alta qualità può trasformare l'olio in un medicinale per la prevenzione di diverse malattie.







L'olio Oro di Puglia

***SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO
I.C. MONS. DI DONNA – ANDRIA (BT)
CLASSE 1D
BIMBOIL JUNIOR***