L’olio a tavola by 3F

Saluti iniziali e sigla

Presentatore 1: L’olio è per noi pugliesi una ricchezza della natura e fa parte della nostra tradizione da molti anni. Quest’ultimo contiene diversi principi nutritivi utili per il nostro organismo, per i problemi cardiovascolari, per il fegato e per i reni, che utilizziamo nell’alimentazione per completare la dieta mediterranea, un modello nutrizionale che costituisce la tradizione meridionale. Tra i cibi che contengono questa prelibatezza e di cui noi ne usufruiamo frequentemente troviamo: i taralli, che contengono circa 125 gr di olio d’oliva; le bruschette le quali vengono condite con prodotti locali come il basilico, i pomodori, il pane ed infine l’olio. Inoltre chi compie sforzi fisici come nel caso dello sport assumono volontariamente olio extravergine d’oliva, spesso senza l’accompagnamento di altri alimenti. Perciò concludiamo dicendo che l’olio è una medicina naturale di cui tutti usufruiamo quotidianamente inserendolo nell’alimentazione.

Pubblicità 1 : Metterei l’olio d’oliva sull’olio d’oliva, tanto è buono!

Pubblicità 2: Mercante di vino, mercante poverino, mercante d’olio, mercante d’oro

Presentatore 2: I maggiori produttori sono la Spagna, l'Italia e la Grecia, mentre gli altri produttori non comunitari sono Siria, Tunisia, Turchia e Marocco. I maggiori consumatori, invece, sono l'Italia, la Spagna e gli Stati Uniti, dove il consumo è aumentato in maniera esponenziale, seguiti dagli altri paesi produttori. L'olio di oliva, in modo particolare quello extra vergine (EVO) è uno degli alimenti principe della Dieta Mediterranea in cui rappresenta la principale fonte di grassi. Per tale motivo, va usato con moderazione: un buon compromesso sono due cucchiai al

Pubblicità 3: Scopri la nostra linea di cosmetici all'olio di oliva extravergine per la cura della pelle secca e sensibile.
L'olio di oliva extravergine ha delle proprietà benefiche anche per la pelle e veniva usato anche secoli, se non millenni fa come per trattamenti di bellezza dagli egizi, arabi e fenici.
Il beneficio maggiore è la morbidezza e lucentezza che conferisce alla pelle e ai capelli, ma non solo! Lo squalene contenuto nell'olio extravergine di oliva è un alleato nella prevenzione al cancro della pelle e quindi le creme a base di olio EVO sono un alleato a scopo preventivo.

Presentatore 3: L'olio extravergine di oliva è il prodotto di qualità più elevata ed in etichetta è definito come "Olio d'oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici". ha un elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi, in particolar modo di acido oleico, rende l'olio EVO particolarmente resistente e stabile alle alte temperature. L'olio EVO rappresenta uno tra i grassi migliori da utilizzare per la propria alimentazione quotidiana. Il rapporto ottimale tra omega 6 e omega 3, similare a quello del latte materno, lo rende il grasso da condimento migliore per l'alimentazione di tutti, bimbi in svezzamento compresi. Oltre a questa particolare composizione, non dobbiamo trascurare la presenza di componenti minori molto interessanti dal punto di vista biologico:

- Polifenoli:sostanze a potente azione antiossidanti il cui contenuto è direttamente proporzionale alle note amare e piccanti dell'olio; gli oli di qualità più elevata ne possono contenere ben oltre 250 mg/kg.
- Vitamina E: vitamina a forte azione antiossidante, funge da debole vasodilatatore, antitrombotico e rinforza le pareti dei capillari; regolarizza la produzione ormonale e tende a favorire un aumento del colesterolo buono. 100 ml di olio EVO ne contengono circa 22,4 mg.
- Squalene: sostanza ad azione antiossidante.

Con l’olio extravergine d’oliva si possono produrre diversi cibi, tra i quali la focaccia e i taralli.

La Focaccia

La focaccia è un pane basso,composto da un impasto di farina, acqua, sale e lievito, che può essere cotto sia al forno che alla brace. E’ senza dubbio la regina di tutte le merende lievitate all'italiana, soffice e fragrante, ed è incredibile come si possa ottenere una resa così sfiziosa usando pochi e semplici ingredienti. Perfetta da sola, gustosissima se accompagnata da verdure, salumi o farcita con gli ingredienti che preferite.

Saluti finali e chiusura.