

Introduzione

L'olio di oliva, in modo particolare quello EVO (Olio Extra Vergine) è uno degli alimenti dominanti della dieta mediterranea di cui rappresenta la principale fonte di grassi. Può essere usato sia per condire le pietanze a crudo sia per cucinare, grazie all'elevata resistenza alle alte temperature. La ricchezza di acidi grassi monoinsaturi, fitosteroli, polifenoli e pigmenti, conferisce all'olio EVO straordinarie proprietà nutrizionali, numerosi effetti benefici sulla salute e il ruolo di alleato contro malattie cardiovascolari e oncologiche.

Al fine di conoscere e promuovere il patrimonio olivicolo locale, protagonista del presente lavoro è l'olio prodotto in Puglia, precisamente nel nostro territorio bitontino, in provincia di Bari.

La denominazione di Origine Protetta (DOP) dell'olio "Terra di Bari", accompagnata dalla menzione geografica "Bitonto", è riservata all'olio extravergine di oliva ottenuto dalle varietà presenti, da sole o congiuntamente, negli oliveti: cima di Bitonto o Ogliarola, Barese e Coratina per almeno l'80%. Possono concorrere altre varietà, presenti negli oliveti, in misura non superiore al 20%. Caratteristiche fisiche ed organolettiche del nostro olio riguardano il colore verde e giallo, l'odore di fruttato medio, il sapore fruttato con sensazione di erbe fresche, il sentore leggero di amaro e piccante.

Per conoscere questo "prodotto principe" della nostra dieta e della nostra Terra, ci siamo cimentati, con l'aiuto delle nostre nonne, nella preparazione di pietanze tipiche della tradizione gastronomica bitontina utilizzando così i nostri sensi, soprattutto quello dell'olfatto, del gusto ma anche della vista per ammirare la bellezza dei piatti finali.

La nostra attenzione è stata rivolta anche all'accessibilità del lavoro realizzato: affinché tutti potessero usufruire dei contenuti della nostra ricerca, senza barriere, abbiamo trasformato le nostre ricette in un racconto che, in modo coinvolgente e chiaro, veicolasse la nostra esperienza personale. Vi auguriamo una buona lettura, una buona visione, un buon ascolto e soprattutto un buon viaggio virtuale nella tradizione culinaria del nostro territorio, dove tutto ci riporta all'olio.