

**PROGETTO BIMBOIL**  
**ISTITUTO COMPRENSIVO DI PALOMBARA SABINA**  
**CLASSI 4 A-B-C PRIMARIA**  
**A. S. 2023-2024**





**CIAO A TUTTI ,  
SIAMO GLI ALUNNI  
DELLE CLASSI  
QUARTE  
DELL'ISTITUTO  
COMPRESIVO DI  
PALOMBARA SABINA  
E BENVENUTI NEL  
NOSTRO  
PAESE, PALOMBARA  
SABINA, COMUNE AL  
CENTRO DEL LAZIO**





**VI PRESENTIAMO “U LIVÒ”**

**ulivo millenario che  
caratterizza la nostra zona  
ricca di uliveti**







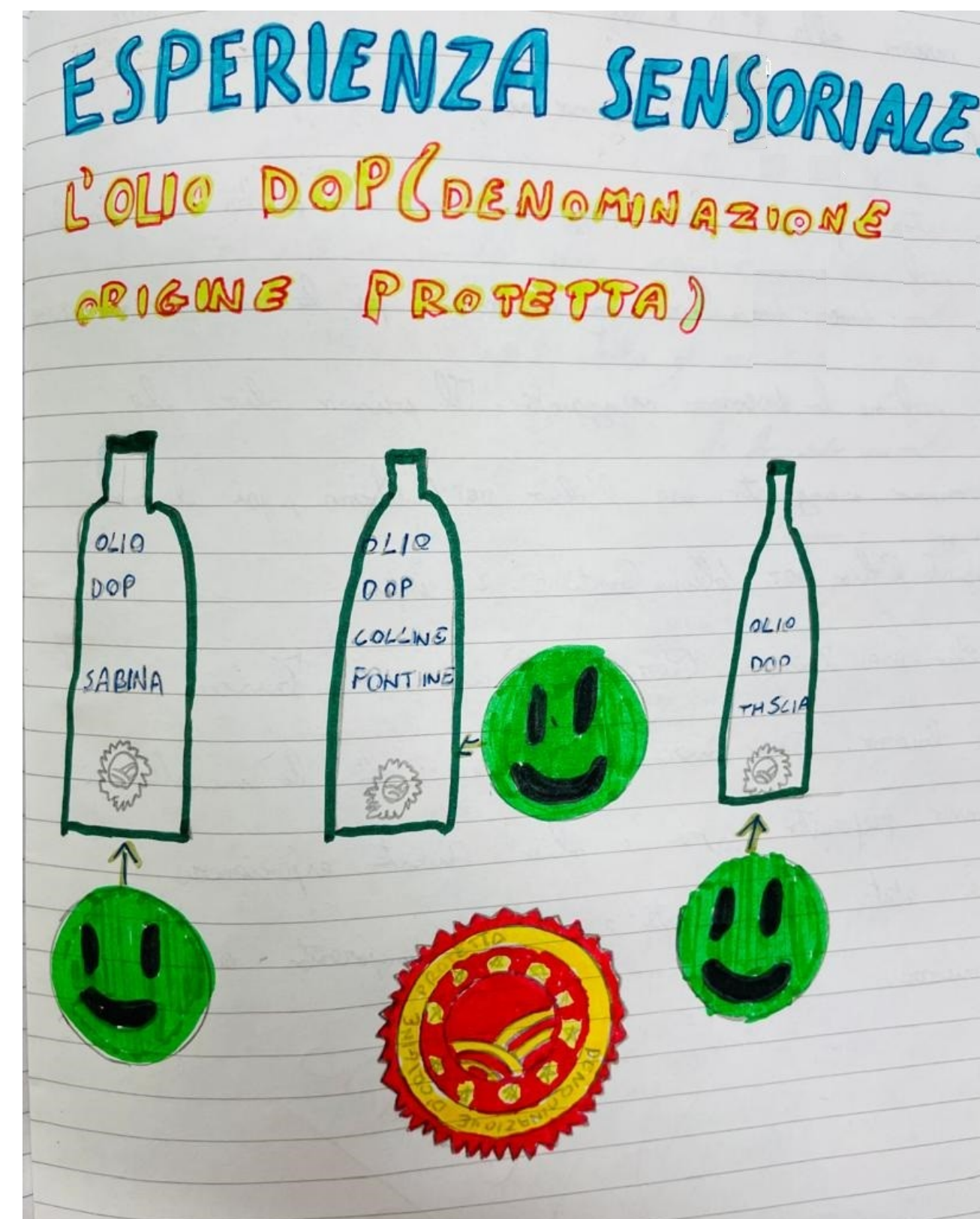
**A OTTOBRE IN SABINA ANCHE. NOI BAMBINI PARTECIPIAMO  
ALLA RACCOLTA DELLE OLIVE, LA NOSTRA RICCHEZZA**



PER CONOSCERE IL PROCESSO DI ESTRAZIONE  
DELL'OLIO ABBIAMO VISITATO UNO DEI TANTI FRANTOI  
DEL NOSTRO COMUNE







# DAL FRANTOIO ALL'ESPERIENZA SENSORIALE A SCUOLA DI ASSAGGIO





**ABBIAMO  
SCELTO TRE  
OLI DEL  
LAZIO:**

**1-AL NORD  
LA TUSCIA;**

**2-AL  
CENTRO LA  
SABINA;**

**3-AL SUD LE  
COLLINE  
PONTINE**







**ED ECCOCI QUI AD ASSAGGIARE GLI OLI!**





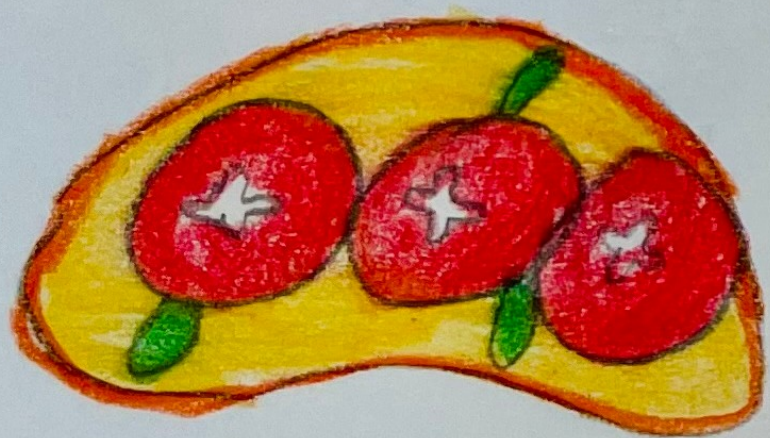
**CHE BONTA' PANE  
E OLIO: MERENDA  
SANA E  
NUTRIENTE**



# INFINE CON LE MANI IN PASTA A PREPARARE GUSTOSE RICETTE A BASE DI OLIO.







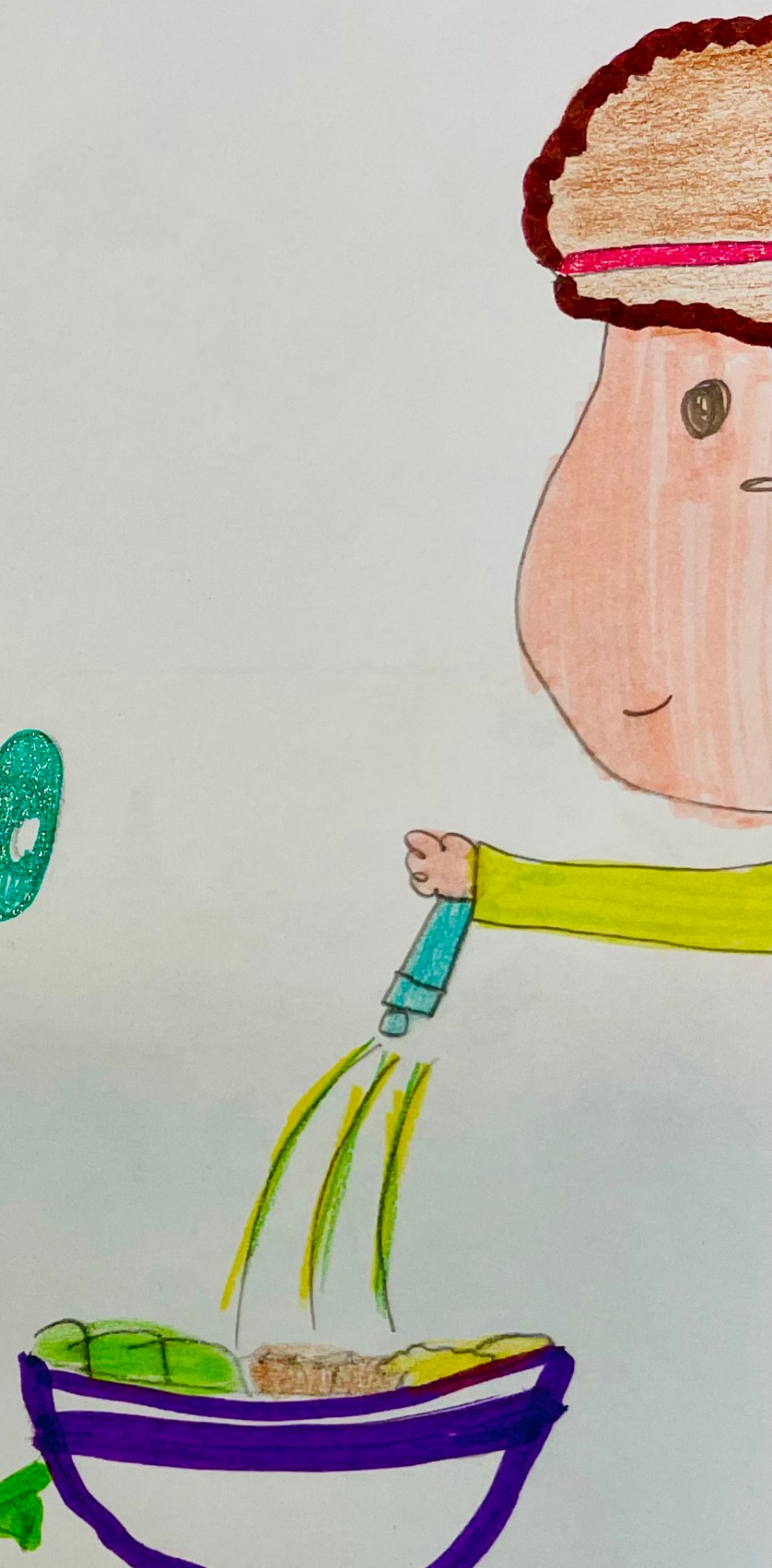
# IL RACETTOLIO

IC PALOMDARA SARDINA

SCUOLA PRIMARIA

CLASSI III A-B-C

2023-2024





# CIAMBELLE DELLA SABINA

## INGREDIENTI

per 50 ciambelle (circa)

- 1½ kg di farina
- ½ kg di zucchero
- ½ litro di vino
- ½ litro d'olio
- 1 bustina di lievito
- Anice in semi

## PREPARAZIONE:

- ❖ Mettere la farina a fontana al centro del piano di lavoro
- ❖ Mettere lo zucchero
- ❖ Versare i liquidi (olio, vino) e la polvere lievitante
- ❖ Mettere i semi di anice
- ❖ Lavorare poco q.b. per amalgamare gli ingredienti: l'impasto non deve essere troppo liscio, ciò garantisce una maggiore friabilità.
- ❖ Prendere un pizzicotto di pasta della grandezza desiderata, farvi un buco al centro, passare una superficie nello zucchero e mettere in teglia
- ❖ Infornare a 180° per 30 minuti in modalità forno ventilato
- ❖ Tirare fuori dal forno
- ❖ Si consiglia di gustare a fine pasto inzuppando in un buon vino dolce





# BRUSCHETTA MAGGIOLINA



## INGREDIENTI

per 4 persone

- 500 g di fave fresche piccole
- Cipolla
- Sale
- Pecorino romano DOP
- Foglie di menta
- Olio EVO

## PREPARAZIONE:

- ❖ In una pentola, rosolare la cipolla in tre cucchiaini d'olio EVO, aggiungere le fave;
- ❖ Allungare con mezzo bicchiere d'acqua, salare moderatamente e cuocere per 15 minuti a fuoco lento;
- ❖ Aggiungere al composto dieci foglioline di menta e frullare il tutto con il minipimer;
- ❖ Mettere la crema ottenuta sul pane fresco o su delle bruschette;
- ❖ Guarnire con una fogliolina di menta, qualche scaglia di pecorino romano e tanto tanto olio EVO;
- ❖ Gustare con piacere abbinato a un buon vino *Chianti Classico* o *Vermentino di Sardegna*.



# ZUPPA POVERA

## INGREDIENTI

per 4 persone

- 1 kg di fagioli freschi (oppure 3 confezioni di fagioli in barattolo)
- Sedano, cipolla, carota tagliuzzati finemente
- Un rametto di rosmarino
- Abbondante olio EVO
- Pepe (meglio se macinato fresco)
- Pane raffermo o tostato

## PREPARAZIONE:

- ❖ Se si utilizzano i fagioli freschi, farli bollire per 45 minuti in abbondante acqua;
- ❖ Se si utilizzano i fagioli in barattolo, dopo averli scolati, aggiungere acqua tiepida e far bollire per qualche minuto;
- ❖ Nel frattempo, tostare il pane e porlo sul fondo di una zuppiera
- ❖ Aggiungere tutti gli odori nella miscela con i fagioli bolliti
- ❖ Versare il contenuto bollente nella zuppiera
- ❖ Coprire
- ❖ Lasciare riposare per qualche minuto
- ❖ Condire con abbondante olio EVO e servire ancora caldo







**ED ECCOLO QUI ALLA FINE DI  
QUESTA BELLISSIMA  
ESPERIENZA:**

**IL NOSTRO LAPBOOK E  
RICETTOLIO**

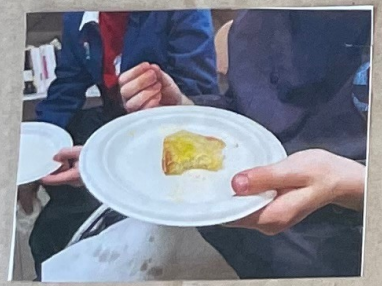




# I LUOGHI DELL'OLIO

IL PROCESSO  
DI  
ESTRAZIONE  
DELL'OLIO  
D'OLIVA

QUESTO OLIO EVO	QUESTO OLIO EVO	QUESTO OLIO EVO
...viene dalla <b>SABINA</b>	...viene dalle <b>COLLINE PONTINE</b>	...viene dalla <b>TUSCIA</b>
Il suo odore è <b>medio</b>	Il suo odore è <b>leggero</b>	Il suo odore è <b>intenso</b>
Il suo sapore è <b>medio piccante medio amaro</b>	Il suo sapore è <b>leggero</b>	Il suo sapore è <b>molto piccante molto amaro</b>



# LE NOSTRE RICETTE

**CIAMBELLE DELLA SABINA**  
INGREDIENTI  
per 50 ciambelle (fora)

- 24 kg di farina
- 24 kg di zucchero
- 24 litri di olio
- 1 kg di lievito

**BRUSCHETTA MAGGIORANA**  
INGREDIENTI  
per 4 persone

- 500 g di fave fresche
- Cipolla
- Sale
- Olio rosmarino

**ZUPPA POVERA**  
INGREDIENTI  
per 4 persone

- 1 kg di fagioli freschi (oppure 3 confezioni di fagioli in barattolo)
- Salsiccia, cipolla, carota
- Tagliata finemente
- Un rametto di rosmarino
- Abbondante olio EVO fresco
- Pane (meglio se marzuolo)
- Pane raffermo







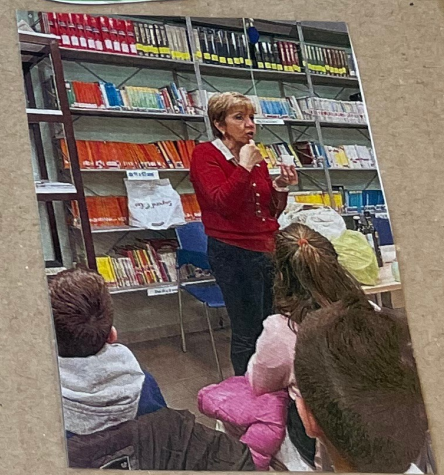
IL LUOGO DELL'OLIO

IL PROCESSO DI ESTRAZIONE DELL'OLIO D'OLIVA

QUESTO OLIO EVO  
...viene dalla **SABINA**  
Il suo odore è **medio**  
Il suo sapore è **medio piccante medio amaro**

QUESTO OLIO EVO  
...viene dalle **COLLINE PONTINE**  
Il suo odore è **leggero**  
Il suo sapore è **leggero**

QUESTO OLIO EVO  
...viene dalla **TUSCIA**  
Il suo odore è **intenso**  
Il suo sapore è **molto piccante molto amaro**



**CIAMBELLE DELLA SABINA**  
per 50 ciambelle (circa)

**INGREDIENTI**

- 1½ kg di farina
- ¾ kg di zucchero
- ¾ litro di vino
- ¾ litro di olio
- 1 bustina di lievito
- Anice in semi

**PREPARAZIONE:**

- ❖ Mettere la farina a fontana al centro del piano di lavoro
- ❖ Mettere lo zucchero
- ❖ Versare i liquidi (olio, vino) e la polvere lievitante
- ❖ Mettere i semi di anice
- ❖ Lavorare poco a b. per amalgamare gli ingredienti: l'impasto non deve essere troppo liscio, ciò garantisce una maggiore friabilità.
- ❖ Prendere un pizzicotto di pasta della grandezza desiderata, farvi un buco al centro, passare una superficie nello zucchero e mettere in teglia
- ❖ Infornare a 180° per 30 minuti in modalità forno ventilato
- ❖ Tirare fuori dal forno
- ❖ Si consiglia di gustare a fine pasto inzuppando in un buon vino dolce

**BRUSCHETTA MAGGIOLINA**  
per 4 persone

**INGREDIENTI**

- 500 g di fave fresche piccole
- Cipolla
- Sale
- Pecorino romano DOP
- Foglie di menta
- Olio EVO

**PREPARAZIONE:**

- ❖ In una pentola, rosolare la cipolla in tre cucchiai d'olio EVO, aggiungere le fave;
- ❖ Allungare con mezzo bicchiere d'acqua, salare moderatamente e cuocere per 15 minuti a fuoco lento;
- ❖ Aggiungere al composto dieci foglioline di menta e frullare il tutto con il minipimer;
- ❖ Mettere la crema ottenuta sul pane fresco o su delle bruschette;
- ❖ Guarnire con una fogliolina di menta, qualche scaglia di pecorino romano e tanto tanto olio EVO;
- ❖ Gustare con piacere abbinato a un buon vino Chianti Classico o Vermentino di Sardegna.

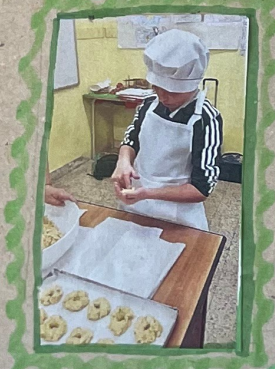
**ZUPPA POVERA**  
per 4 persone

**INGREDIENTI**

- 1 kg di fagioli freschi (oppure 3 confezioni di fagioli in barattolo)
- Sedano, cipolla, carota tagliuzzati finemente
- Un rametto di rosmarino
- Abbondante olio EVO fresco
- Pepe (meglio se macinato)
- Pane raffermo o tostato

**PREPARAZIONE:**

- ❖ Se si utilizzano i fagioli freschi, farli bollire per 45 minuti in abbondante acqua;
- ❖ Se si utilizzano i fagioli in barattolo, dopo averli scolati, aggiungere acqua tiepida e far bollire per qualche minuto;
- ❖ Nel frattempo, tostare il pane e porlo sul fondo di una zuppiera
- ❖ Aggiungere tutti gli odori nella miscela con i fagioli bolliti
- ❖ Versare il contenuto bollente nella zuppiera
- ❖ Coprire
- ❖ Lasciare riposare per qualche minuto
- ❖ Condire con abbondante olio EVO e servire ancora caldo







**Istogramma dell'olio EVO: PROGETTO BIMBOIL**

OLIO Delle colline xxxxx	● ● ● ● ●
OLIO Delle colline pontine xxxxx	● ● ● ● ● ●
OLIO Delle tuscia xxxxx	● ● ● ● ● ●

		12B
		11
		10
		9
		8
		7
		6
		5
		4
		3
		2
		1
TUSCIA	LOLL.PONTINE	SABINA

**Percorso BIMBOIL**

Abbiamo conosciuto l'olio evo il 29/6/2023 alla gita al frantoio, abbiamo realizzato dei prodotti tipici; dei plumcake con la ricetta EVO. Abbiamo poi fatto il progetto dell'omaggio dell'olio, infine siamo arrivati all'obiettivo finale: il percorso BIMBOIL è un percorso per far capire ad adulti e che l'olio evo è un olio salutare e senza grassi che fa bene alla salute che ~~è~~ <sup>può</sup> sostituire con il pane e delle merendine industriali.

**PROGETTO BIMBOIL**  
**PERCORSO**

29/11/23  
gita al frantoio per capire il funzionamento da una oliva a una bottiglia d'olio.

Tesoro è da questo abbiamo capito che l'olio evo è meglio perché è un prodotto naturale e da preferirli ai prodotti industriali.

14/12/24  
Omaggio del olio evo per comprendere nuovi sapori.

18/03/24  
abbiamo provato nuove ricette con olio evo ecc.

**ARRIVEDERCI E A PRESTO. GLI ALUNNI DELLE CLASSI QUARTA A-B-C**