

# PROGETTO OLIO IN CLASSE 3<sup>^</sup> CATTEDRA

Un ulivo  
per ricordare



e celebrare la vita

Il narrare del mondo  
dall'occhio del cielo è scritto  
sugli ulivi in grandi lettere  
conoscere il mondo in forse  
un messaggio di pace e di amore.

Un ulivo per ricordare  
la gioia, l'amicizia e la  
libertà che ci dà la terra  
che noi - con tanta fatica -



## SCUOLA PRIMARIA FONTANA PERRELLI I.C. MINTURNI 4

# PROTAGONISTA: L'OLIO IN... TAVOLA



Di scuola  
 nell'ambito del  
 Progetto "Olio in cattedra"  
 abbiamo conosciuto tan-  
 te proprietà dell'olio  
 e i suoi innumerevoli  
 utilizzi in cucina.

Ripetiamo alcune  
 ricette che utilizziamo  
 quasi quotidianamente.

Gli alunni di 3<sup>a</sup>  
 di Tortona, Sorcelli

Ricetta: aglio e olio  
 Ingredienti (per 2 persone)  
 - 1 litro di olio extravergine  
 - 10 spicchi di aglio  
 - 1/2 chilo extra vergine di olio

Procedimento:  
 Lavare le fette di pane, sbrolarle con un coltello, tagliarle  
 nelle dimensioni di una fiamma.  
 Mettere le fette di pane a stufare in un litro di olio  
 di pane.  
 Lasciare un po' di olio extra vergine e un  
 pezzo di sale. Servire la bruschetta  
 con un calice.

Dente  
 all'olio extra vergine di oliva.  
 Ingredienti: 200 grammi di rucola, 100  
 di patate q. b. e cubetti di olio extra vergine  
 di oliva congelati. Procedimento: Mette l'olio  
 d'oliva nei cubetti per il ghiaccio e poi  
 nel congelatore. Prepara un brodo di patate,  
 tosta il rucola a secco e poi aggiungi la  
 rucola di cottura delle patate, togli dal fuoco e  
 montala con la dose di olio congelato. Lascia  
 la pentola e lascia riposare per qualche  
 minuto. Aggiungi polveri di rucola e  
 di aglio rosso a piacere.

Buon appetito!

Olio di romanesco

Ingredienti

500 ml. di olio extravergine  
 500 ml. di olio extra vergine di oliva  
 10 rametti di romanesco

Procedimento: Lavare il romanesco ed essiccarlo in  
 un forno. Togliere il olio in una pentola e aggiungere il romanesco  
 e lasciare il fuoco a fiamma bassa e mescolare. Lasciare  
 bollire a non danneggiare il romanesco. Servire l'olio  
 nel fuoco per 10 minuti. Spremere e lasciare raffreddare.  
 Servire i rametti di romanesco e metterli in una  
 bottiglia con l'olio. Lasciare riposare  
 e lasciare riposare. L'olio di romanesco  
 è pronto!

Risotto all'olio extra vergine di oliva.

Ingredienti:

500 gr di riso

brodo di patate q. b.

5 cubetti di olio extra vergine di oliva  
congelato

Procedimento

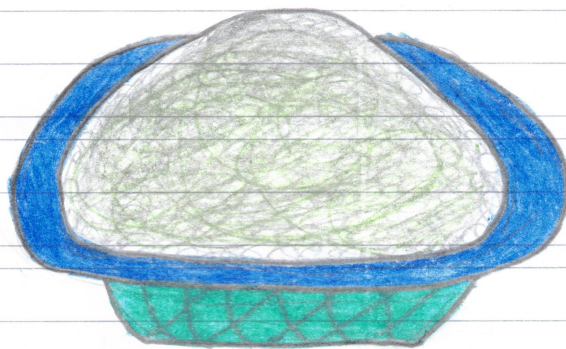
Mettere l'olio di oliva nei cubetti per  
il ghiaccio e porli nel congelatore.

Prepara un brodo di patate; tosta il riso a  
secco e poi aggiungilo l'acqua di cottura delle  
patate.

Togli dal fuoco e manteca con i dadini  
di olio congelati; chiudi la pentola e lascia  
riposare per qualche minuto.

Aggiungere polvere di spinaci o di cipolla  
rossa. Buon

Buon appetito!



## Bruschetta aglio e olio

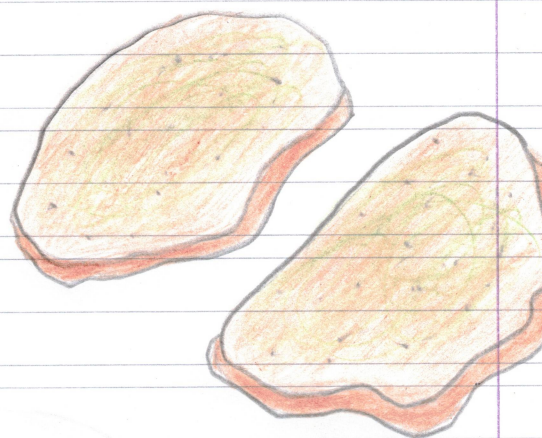
Ingredienti: (per 2 persone)

2 fette di pane casereccio

1 spicchio d'aglio

olio extravergine di oliva

sale.



## Procedimento

Taglia le fette di pane dello spessore di mezzo centimetro; tosta sulla brace o in forno.

Sfuccia lo spicchio d'aglio e strofinalo su un lato della fetta di pane.

Condisci con un filo d'olio extravergine e un pizzico di sale.

Servi le bruschette ancora calde.

Come preparare l'olio al rosmarino.

Ingredienti:

Occorrente per 500 ml di olio aromatizzato.

500 ml di olio extra vergine di oliva.

10 rametti di rosmarino

Procedimento

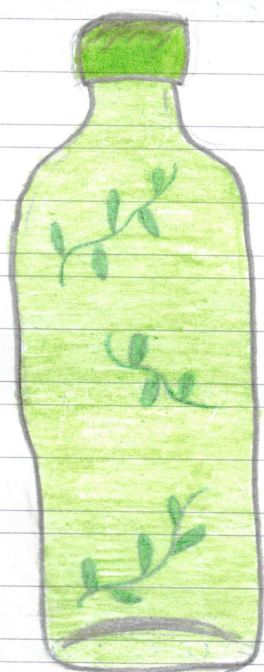
Lavare il rosmarino ed asciugarlo con molta cura. Versare l'olio in una pentola e aggiungere i rametti di rosmarino.

Accendere il fuoco a fiamma bassa e mescolare delicatamente stando attenti a non danneggiare il rosmarino. Lascia

Lascia l'olio sul fuoco a fiamma bassa per 10 minuti. Spegni il fuoco e lascia raffreddare.

Metti i rametti di rosmarino in una  
bottiglia e aggiungigi l'olio.

Chiudi ermeticamente e lascia riposare





L'albero di ulivo non è molto alto, ha un tronco nodoso e robusto. Le sue foglie sono a punta e di colore argenteo. È un albero sempreverde e il suo frutto è l'oliva che si può mangiare e inoltre si può ricavare l'olio. Le olive hanno colore verde e giallo durante lo sviluppo e diventano nere quando sono mature. Il periodo di raccolta è tra novembre e dicembre, quando sono ricche di olio. I fiori dell'ulivo si chiamano mignole. Sono bianchi e molto profumati.



## La leggenda di Romolo e Remo sull'ulivo

L'ulivo compare anche in diverse leggende dell'antica Roma. La più famosa è quella che narra della nascita di Romolo e Remo, fondatori di Roma.

Secondo questa leggenda, i due fratellini nascono all'ombra e sotto la protezione di un albero:

l'ulivo

FU PER QUESTA RAGIONE CHE PER I ROMANI DIVENNE SIMBOLO DI GLORIA.





# La Leggenda di Atena e Poseidone



## LA LEGGENDA GRECA DELLA NASCITA DELL'ULIVO



LA LEGGENDA DICE CHE ATHENA E POSEIDONE STAVANO LITIGANDO PER ASSEGNARE IL PROPRIO NOME ALLA CITTA' IN COSTRUZIONE. ZEUS, PER CALMARE IL LITIGIO, STABILÌ CHE LA CITTA' AVEREBBE AVUTO INOME DEL DIO CHE AVESSE FATTO IL DONO MIGLIORE PER L'UMANITA'. POSEIDONE ALLORA FECE COMPARIRE UN MAGNIFICO CAVALLO BIANCO PER ALLEVIARE LE FATICHE DEL LAVORO DEGLI UOMINI. ATHENA, INVECE, PERCOSSE LA TERRA CON LA PROPRIA LANCIA, E, IMPROVVISAMENTE SORSERO ALBERI CON LE FOGLIE ARGENTEE: ERA NATO L'ALBERO DELL'ULIVO. ZEUS ASSEGNO' LA VITTORIA ALLA PROPRIA FIGLIA ATHENA E LA CITTA' PRESE IL NOME DI ATENE. DONANDO L'ALBERO DELL'ULIVO ATHENA AVEVA DONATO ALL'UMANITA' LUCE, SOSTENTAMENTO E IL SIMBOLO DELLA PACE.