

# Dalle olive... all'olio

Progetto

**BIMBOIL**

2023/2024



I.C. Li  
Punti  
Scuola  
Primaria  
Via Era Sassari

Classe  
4<sup>^</sup> E

La raccolta.....  
per conoscere il frutto  
e comprendere la sua  
trasformazione...



Visita al frantoio





Il progetto  
CAMPAGNA AMICA  
ci ha dato l'opportunità di  
conoscere diversi tipi di  
olio, di leggere le etichette  
delle bottiglie, di scoprirne  
la provenienza.

Abbiamo assaporato la  
merenda di una volta:  
pane e olio e, con nostra  
sorpresa, era davvero  
gustosa.





Grazie al progetto  
CAMPAGNA AMICA  
abbiamo imparato a  
riconoscere un buon  
olio dal profumo e dal  
sapore.



The background features a stylized illustration. At the top center is a chef with a white toque, wearing a green shirt and a blue apron, with one hand raised. To the left, a girl with blonde hair and pink bows is sprinkling white powder onto a slice of bread topped with tomatoes and basil. To the right, a boy with brown hair is pouring yellow liquid from a small blue pitcher into a white bowl with blue stripes, which contains a salad with green vegetables and meatballs. The background is split into a yellow top half and an orange bottom half.

# IL RICETTOLIO DI TUTTI

OLIO IN CATTEDRA  
2023-2024



# Le nostre ricette

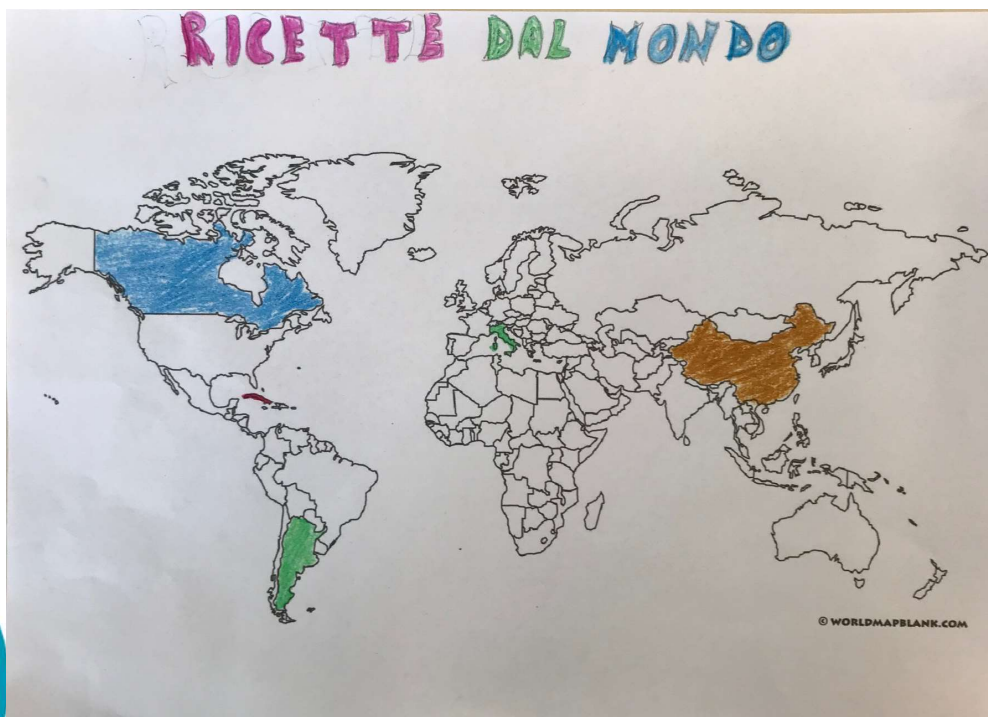
Abbiamo lavorato con i nostri genitori e ognuno di noi ha presentato una ricetta che rappresenta le proprie origini e la propria cultura.

Qui alleghiamo la cartina del planisfero in cui abbiamo indicato la provenienza dei nostri piatti. Siamo una classe multi-etnica ed è stato interessante scoprire qualcosa di nuovo sulle origini dei nostri compagni.

Per prima cosa abbiamo raccontato il piatto  
**DISEGNANDOLO!**



Prendete i vostri libretti e uniteli a quelli dei compagni, quanti luoghi avete assaggiato insieme all'olio EVO? Mettete a confronto le diverse tipologie di olio extra vergine di oliva che avete trovato, le sue origini, la storia, i produttori... Raccogliete queste informazioni su una mappa che riguardi l'intera classe.



**Olio in cattedra**

Associazione Nazionale  
**Città dell'Olio**

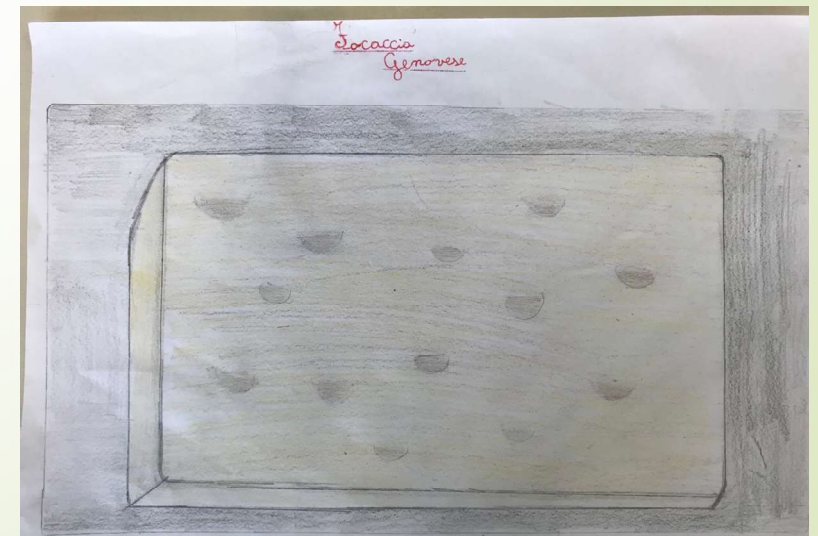
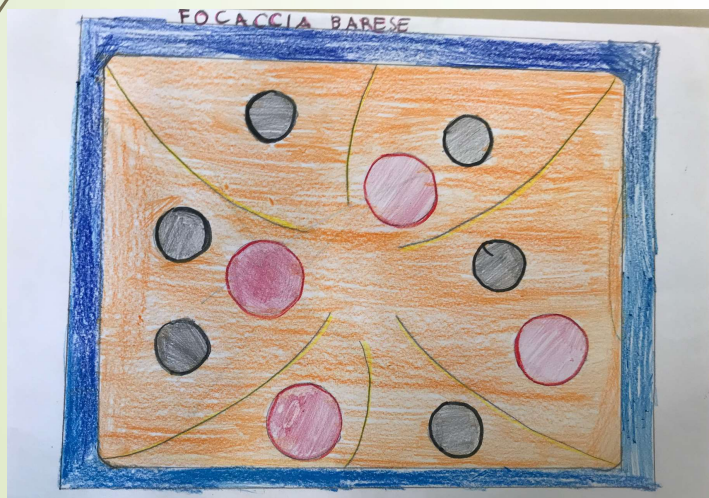
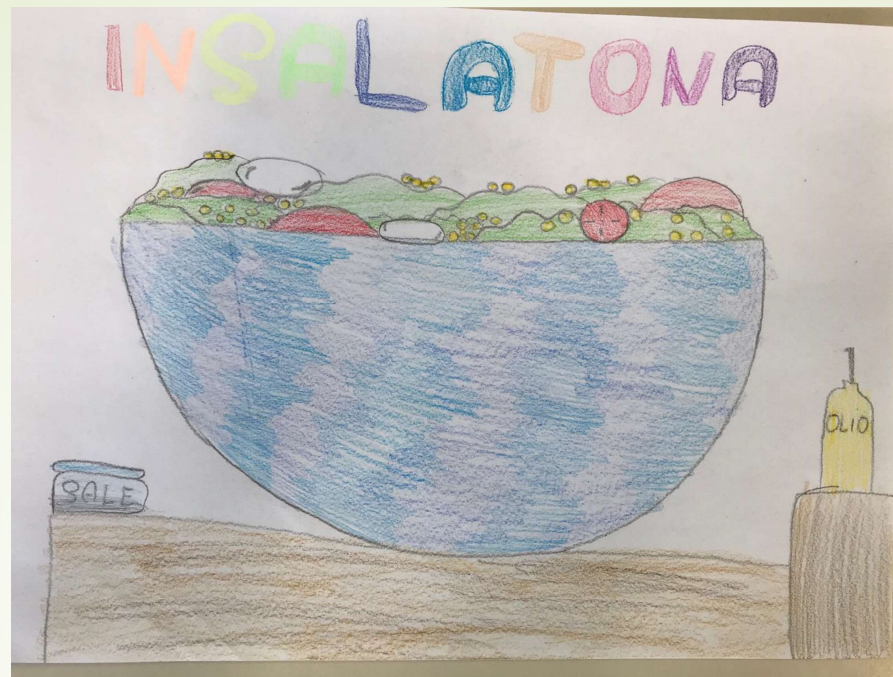
**BAMBOLL**

**LA NOSTRA MAPPA ARRIVA FINO...**

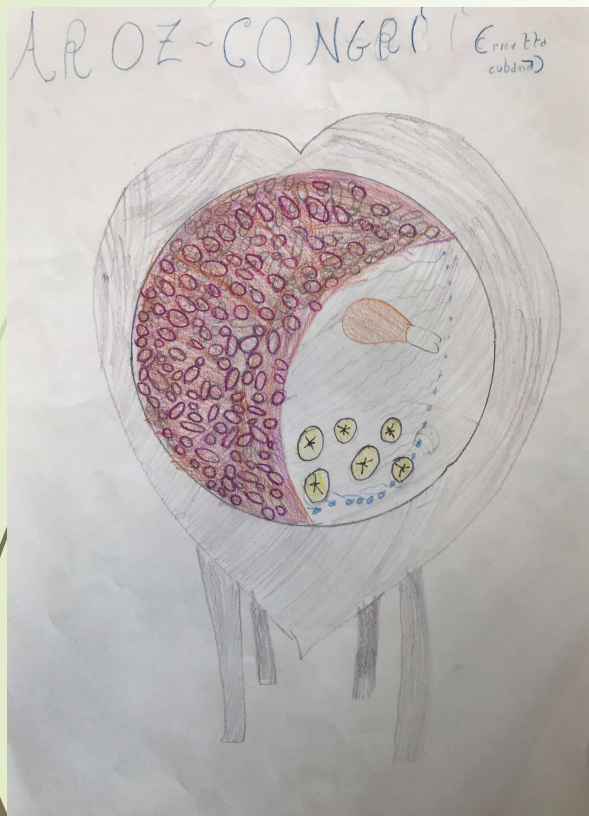
Di che mappa si tratta? Provinciale?  
Regionale?  
Nazionale?  
Europea?

Questa attività vi darà un primo sguardo delle dimensioni del vostro RicettOlio: quanto sono lontano le storie e le ricette che potreste raccogliere?

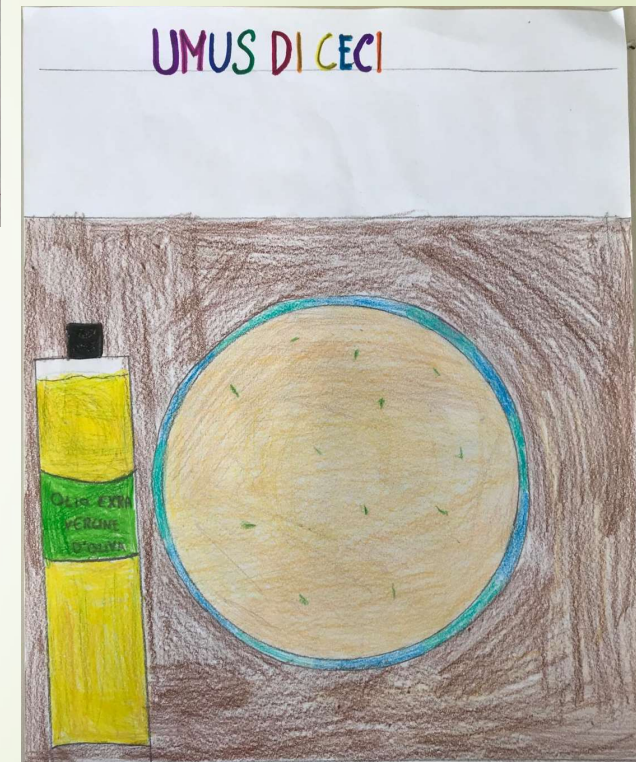
# Le nostre pietanze



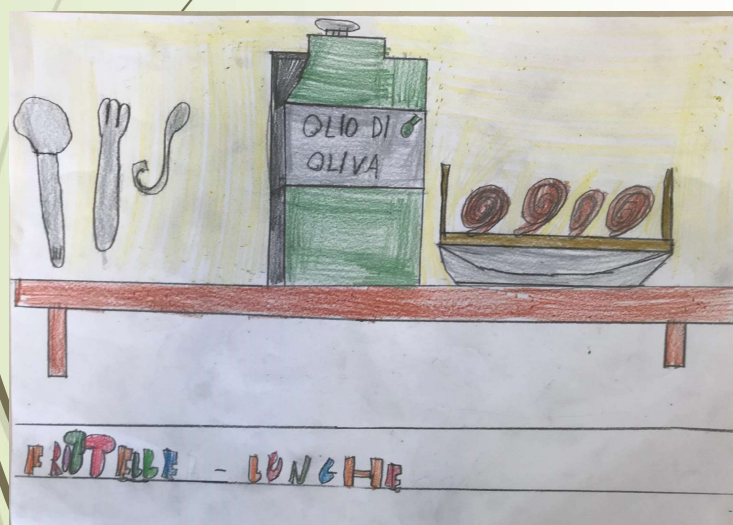




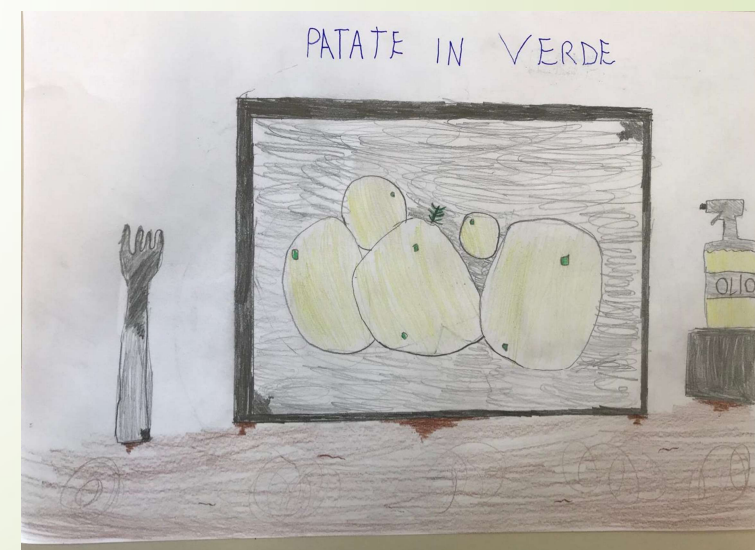
AROZ-CONGRI' è un piatto cubano. A Cuba usano soprattutto olio di semi, quello di oliva viene importato da altri Paesi e costa moltissimo quindi non tutti lo possono acquistare. (Informazione fornita dalla mamma cubana di una nostra compagna)



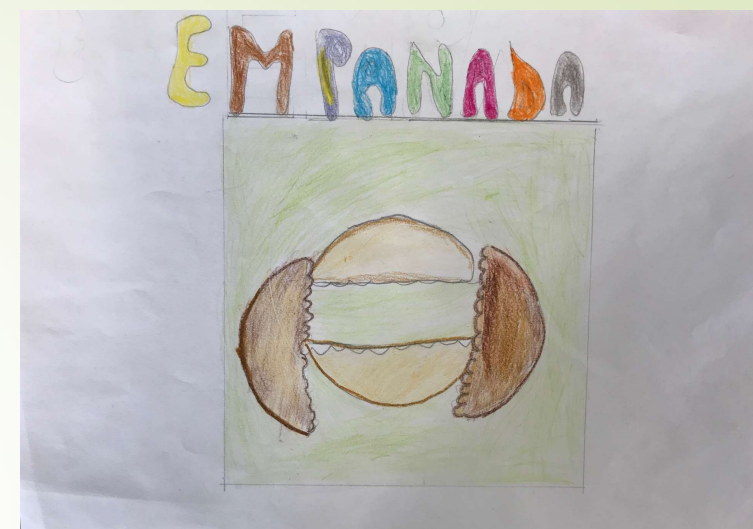




Abbiamo scoperto che l'olio EVO viene utilizzato in diversi modi: nelle insalate, nei primi e secondi piatti e anche nei dolci...














Queste sono le tre ricette che abbiamo scelto per la realizzazione di questo progetto!!


鸡蛋, 西红柿, 油, 糖, 盐, 水

Uova strapazzate con pomodori.

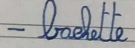
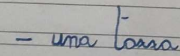
### INGREDIENTI

- 2 uova 
- 2 pomodori 
- olio 
- una cipolla 

- zucchero 
- soia 
- acqua q.b. 

- sale q.b. 

### strumenti

- pentola 
- cucchiaio 

### Procedimento

- sbattere le uova in una ciotola e mescolare;
- accendere il fornello;
- mettere l'olio nella pentola e far scaldare;

- versare le uova nella padella e strapassarle per farle cucinare;

- una volta cotte metterle in un piatto;

- versare l'olio nella padella;

- affettare i pomodori;

- aggiungere le cipolle;

- aggiungere i pomodori e friggerli fino a cottura;

- versare le uova;

- aggiungere sale e un po' di zucchero;

- aggiungere un po' d'acqua;

- condire con salsa di soia e far cucinare;

- Appena i pomodori si sono ammorbiditi aggiungere le uova e mescolare; impiattare. Servire caldo.











Curiosità: questa è una ricetta cinese.  
Tutte noi pensiamo che il cibo cinese sia preparato  
con ingredienti particolari e lontani dalle  
nostre abitudini. Il nostro compagno ci ha fatto  
conoscere una ricetta a base di uova e pomodoro.  
Forse non ricordano le uova con il sugo  
delle nostre mamme? Ah no! Allora la  
Cina non è così lontana...









Dalle informazioni dateci dai genitori del nostro compagno abbiamo appreso che in Cina l'olio EVO non viene utilizzato di frequente e viene sostituito con altri condimenti come: la salsa di soia chiara, la salsa di soia scura, la salsa di ostriche e la salsa hoisin.

## MOZA DE EMPANADAS

### INGREDIENTI per l'impasto:

- 3 2 tazze di farina; 
- 3 mezza tazza di acqua; 
- 3 mezza tazza di olio d'oliva; 
- 3 un pizzico di sale; 

### INGREDIENTI per il ripieno di carne

- 3 100 g. di carne macinata di manzo;
- 3 una cipolla; 
- 3 un peperone rosso; 
- 3 20 g. di olive nere; 
- 3 olio extra vergine d'oliva 
- 3 cumino in polvere 
- 3 origano secco 
- 3 sale e pepe q.b.  

### Preparazione dell'impasto

- 3 Mettere la farina in una ciotola, fare una fontana al centro e aggiungere l'olio, l'acqua e il sale; mescolare con un cucchiaio.
- 3 Una volta che l'impasto è pronto unire tutti gli ingredienti.
- 3 Formare delle palline dalla dimensione di una noce e lasciarle riposare per 10 minuti; con queste proporzioni si ottengono dalle 20 alle 24 empanadas.
- 3 Attendere l'impasto dandogli una forma rotonda aiutandosi con il mattarello. Solitamente il ripieno tipico è a base di carne di manzo, peperone, cipolle, spezie e olive, e la sua



forma è a mezzaluna.

Preparazione del ripieno

1) tagliare a cubetti il peperone e la cipolla  
in una padella;

2) mettere l'olio nella padella e far scaldare;

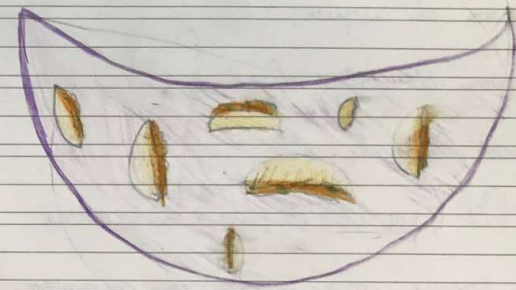
3) far soffriggere la cipolla e il peperone  
per 5 minuti;

4) unire la carne e le spezie e far cuocere  
a fuoco moderato per 30 minuti.

- A questo punto aggiungere al centro del  
dischetto di pasta un cucchiaino di ripieno;

- ripiegare il dischetto di pasta su se stesso  
per formare una mezzaluna. Ripetere il  
procedimento per ogni dischetto.

Mettere le ENPAUADA in una teglia e  
infornare per 15 minuti a 180 gradi.



Curiosità: questa è una ricetta argentina. Era  
un cibo semplice che veniva cucinato dalle  
donne per festeggiare il ritorno degli  
uomini dalle PAMPAS dove erano rimasti  
per lungo tempo a sorvegliare le mandrie.  
In Sardegna si preparano le PAUADA  
molto simili e ambrosine di origine spagnola.

Curiosità: questa è una ricetta argentina. Era un cibo semplice che veniva cucinato dalle donne per festeggiare il ritorno degli uomini dalle PAMPAS dove erano rimasti per lungo tempo a sorvegliare le mandrie. In Sardegna si preparano le PANADA molto simili e ambidue di origine spagnola.



Empanadas  
argentine

La mamma argentina del nostro compagno ci ha spiegato che nel suo Paese sono presenti degli oliveti, l'olio d'oliva viene prodotto anche lì, ma non ha niente a che vedere con il nostro in quanto non è di buona qualità, solo chi assaggia entrambi i tipi di olio può notare la differenza.

Abbiamo scelto questa ricetta perché le affinità con la ricetta sarda sono tante.

Le PANADA sarde vengono cucinate nel forno e il ripieno è vario come nelle EMPANADS, può essere: di carne, di pesce (soprattutto anguille) o di verdure.

Entrambi sono facile da consumare nei pic-nic, nelle merende o per uno spuntino veloce.



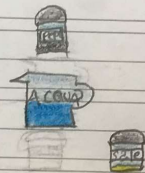
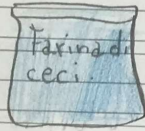
Panada  
sarde



# FAINÈ

## Ingredienti

- 200 g. farina di ceci
- 5 cucchiai olio extravergine d'oliva
- q.b. olio extravergine d'oliva (per ungere la teglia)
- q.b. pepe nero (per condire)
- 650 ml acqua fredda
- 7 g. sale



## PREPARAZIONE

- In una ciotola dai bordi alti mescolate la farina di ceci con il sale e aggiungere l'acqua fredda e l'olio sempre mescolando con una frusta per eliminare tutti i grumi.
- Coprire la ciotola con un panno e lasciarla

te riposare per almeno 4 ore a temperatura ambiente.

- Trascorso il tempo di riposo, rimuovete il panno e mescolate l'impasto con una frusta per amalgamarlo per bene (deve risultare piuttosto liquido).

- Ungere abbondantemente di olio una teglia da forno rotonda del diametro di 35 cm e versate l'impasto al suo interno.

- Cuocere in forno già caldo a 250° per 30/35 minuti (si deve formare una crosticina croccante scura sulla superficie).

- Sfornare, tagliare a fette e servire la fainè alla sassarese con una spolverata di pepe nero.

# Un po' di storia...

Dove nasce la faine?

Di antica origine medioevale, proviene dalle regioni centrali della Liguria, la fainè è la più gustosa testimonianza dei rapporti tra Sassari e Genova. La sua ricetta discende, infatti, dalla tradizionale farinata ligure, un piatto semplice che viene preparato ancora oggi solo con farina di ceci, acqua, olio e sale.



La fainè viene preparata nelle pizzerie ma con un po' di esperienza puo' essere cucinata anche nel forno delle nostre case. Può essere gustata semplice così come presentata nella nostra ricetta oppure arricchita con cipolle, salsiccia, funghi.

Abbiamo deciso di presentare questo piatto perché ormai è tipicamente sassarese, come noi; è facile da gustare e condividere, basta un tovagliolino, tanti amici e una buona dose di allegria.





Questi siamo noi,  
gli alunni della  
4<sup>^</sup> E.

Un saluto a tutti  
coloro che  
avranno modo  
di visionare il  
nostro lavoro!