**L’Olio di Oliva:**

**un ingrediente antico dal sapore moderno**

Classe 2B

I.C. Tivoli II- Centro



**Classe 2B**

**Istituto Comprensivo Scuola Media**

**“A.Baccelli”**

**L’Olio di Oliva:**

**un ingrediente antico dal sapore moderno**

Lavoro a Cura della Classe 2B dell’Istituto Comprensivo “A.Baccelli”, coordinato dalla Prof.ssa Annunziata Saccucci

Un ringraziamento speciale agli alunni :

Carola Cerroni, Angelica Dominici, Andrea Penna, Sara Proietti,

Beatrice Tani

******

***Introduzione***

***Ricette Culinarie***

***Ricette di cosmesi***

***Lo sapevi che?***

**L’ OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA**

L’Olio è un prodotto alimentare con origini molto antiche. Moltissimi anni fa era diffuso solo in Asia Minore, poi successivamente, si diffuse anche nel mediterraneo e nel resto del mondo. Oggi esistono numerosi tipi di Olio, come l’Olio di Oliva, di semi di arachide o di girasole o l’Olio di palma, ma quello maggiormente pregiato è **l’Olio extravergine di Oliva**.

L’Olio extravergine d’Oliva è l’ingrediente più sano e adatto per condire le pietanze e, a differenza di altri oli, può essere usato anche più volte per la frittura dei cibi. Infatti è l’unico Olio ad essere prodotto con la sola spremitura delle olive, senza l’aiuto di solventi chimici o altri interventi industriali. Questo tipo di Olio è anche un ottimo conservante naturale. Per conservare i cibi a lungo infatti, basta metterli in un contenitore pulito e asciutto, coprirli d’Olio e chiudere energicamente il tappo, come avviene per le conserve sott’Olio della tradizione italiana. Solitamente l’Olio si trova in commercio in bottiglie di vetro sigillate. Dopo l’apertura è possibile conservarlo senza perderne le proprietà per un anno. La temperatura ideale di conservazione dell’Olio è pari a 15° C. L’Olio di Oliva è uno dei punti fermi della cultura gastronomica italiana e ha una grande varietà di coltivazioni: l'Italia è il secondo produttore dopo la Spagna (in Europa e nel mondo) con una produzione nazionale media di oltre 464 000 tonnellate, due terzi dei quali extra vergine e con ben 41 denominazioni DOP e un'IGP riconosciute dall'Unione europea.

L’Olio di Oliva però non è usato solamente in cucina: grazie al suo notevole contenuto di principi nutritivi primari, viene usato anche come ingrediente fondamentale di alcune maschere per la nostra pelle.





**ANTIPASTO**

**Bresaola all' OLIO aromatizzato**

**Ingredienti**

300g di bresaola

3 pomodorini

1 limone

***1 cucchiaio abbondante di Olio d’Oliva aromatizzato***

Prezzemolo q.b

Pepe nero in grani q.b

**PREPARAZIONE:**

Tritare il prezzemolo e porlo all’interno di una ciotola, aggiungere **il cucchiaio d’ Olio aromatizzato**, l’aglio fatto a piccoli pezzi e amalgamare il tutto con un cucchiaio di legno.

Disporre la Bresaola tagliata a fette fini su un piatto grande, irrorarla con il pinzimonio precedentemente preparato, aggiungere i grani di pepe nero ed infine il succo spremuto di mezzo limone.

Adoperare i pomodorini come decorazione del piatto tagliandoli in quattro parti e servire!

Per accompagnare la Bresaola potete realizzare delle bruschette con il pane raffermo e condirle con dell’**Olio extravergine di Oliva**

**PRIMO PIATTO**

**Spaghetti aglio, OLIO e funghi porcini**

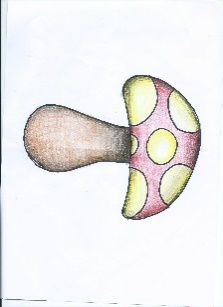
**Ingredienti**

200g di tagliatelle all'uovo

1 spicchio d'aglio

2 funghi porcini essiccati

**45 gr di Olio d’Oliva**

Prezzemolo q.b

1 bicchiere di vino bianco

Peperoncino q.b

Parmigiano q.b

**PREPARAZIONE:**

Si soffriggono due spicchi d’aglio tritati in 45g di **Olio d’Oliva.**

Si uniscono al soffritto il prezzemolo tritato, i porcini secchi e un pizzico di peperoncino. Far rosolare per qualche minuto

Una volta cotti gli spaghetti, si trasferiscono nella padella che contiene il condimento e si fanno saltare.

Per avere un sapore ancora più deciso completare la ricetta con una spolverata di parmigiano grana grattugiato.

**SECONDO PIATTO**

**Pescatrice all’OLIO d’Oliva aromatizzato**

**Ingredienti**

1 pesce “Rana pescatrice”

1 spicchio d'aglio

4/5 pomodorini

Vino bianco q.b

**Mezzo bicchiere di Olio d’Oliva aromatizzato**

Sale q.b

Pepe q.b

Erbe aromatiche q.b

**PREPARAZIONE:**

Pulire la Rana Pescatrice .

Porla in un tegame di ceramica e cospargerla con una salsina fatto con il mezzo bicchiere di **Olio d’Oliva aromatico** , vino bianco, sale, pepe e aglio triturato. Lasciarla marinare qualche ora e poi infornarla a 180 gradi per circa mezz’ora.

Aggiungere in uscita le erbe aromatiche e servirla ben calda!

**DESSERT**

**Biscotti all’Olio di Oliva**

I biscotti all’Olio di Oliva sono dei biscotti preparati con una pasta frolla in cui il burro viene sostituito **dall’Olio di Oliva**.

**Ingredienti**

280 g Farina 00

**50 ml di** [**Olio extravergine d'Oliva**](https://ricette.giallozafferano.it/ricette-con-Olio-extravergine-d-oliva/)**leggero e fruttato**

100 gr [Zucchero](https://ricette.giallozafferano.it/ricette-con-lo-Zucchero/)

2 [Uova](https://ricette.giallozafferano.it/ricette-con-le-Uova-di-gallina/) medie

10 gr di [Lievito in polvere per dolci](https://ricette.giallozafferano.it/ricette-con-Lievito-in-polvere-per-dolci/)

Scorza di un limone

1 tuorlo

1 baccello di Vaniglia

 1 pizzico di sale fino

**PREPARAZIONE:**

In una ciotola mixate lo zucchero, le uova e il tuorlo con la scorza del limone, il baccello e l’[**Olio extravergine d'Oliva**](https://ricette.giallozafferano.it/ricette-con-Olio-extravergine-d-oliva/). Setacciate poi il lievito e la farina e aggiungere pian piano le polveri al composto morbido con il pizzico di sale. Creare una palla di impasto e lasciarla in frigo per alcune ore. Stendere poi la pasta, ricavarne delle forme con gli stampi per i biscotti ed infornare a 180° per 15 minuti.





**CREMA PER LA PELLE A BASE DI OLIO D’OLIVA**



**Ingredienti**

1 cucchiaio di Olio extra vergine d’Oliva

1 cucchiaio di miele

2 gocce di Olio essenziale

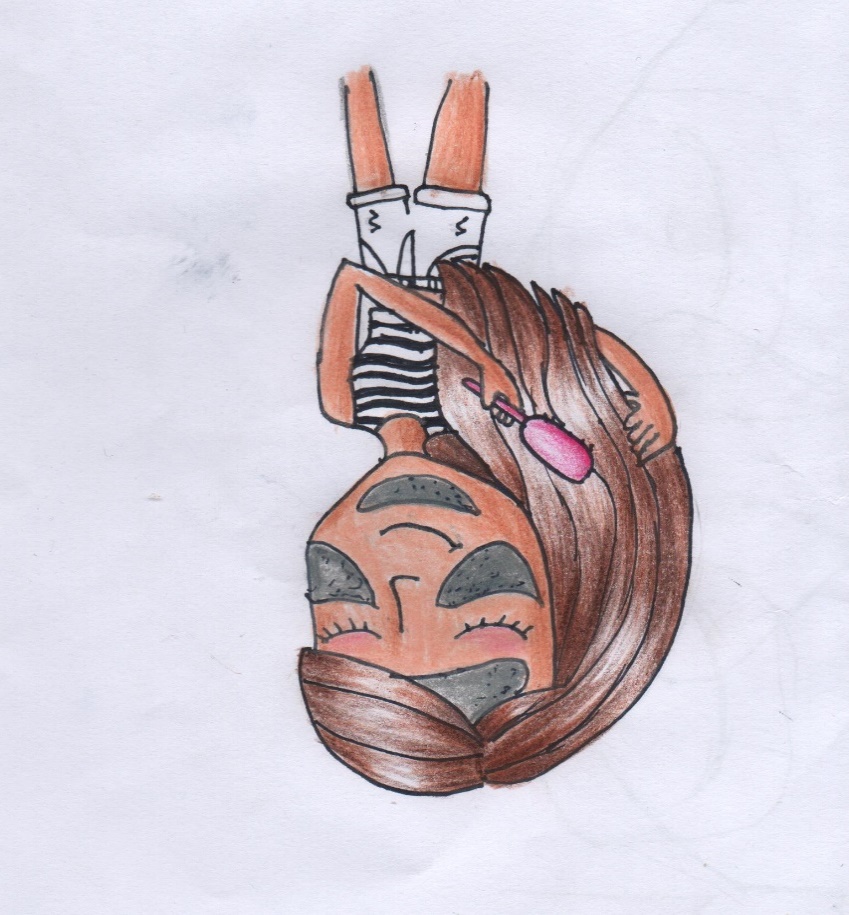
**Preparazione**

Unite gli Ingredienti e miscelate fino ad ottenere un composto cremoso. Se il composto appare ancora troppo solido, aggiungere ulteriore Olio di Oliva.

Applicare la crema tutte le sere dopo aver deterso il viso.

**RICETTA ALL’OLIO D’OLIVA PER CAPELLI**

L’Olio d’Oliva è ottimo per rinforzare i capelli ed eliminare le doppie punte.



**Ingredienti**

2 cucchiai di Olio d’Oliva

7 gocce di Olio essenziale

**Preparazione**

Unite l’Olio di Oliva e le gocce di Olio essenziale e applicate la miscela sui capelli bagnati. Attendere circa mezz’ora e poi risciacquare bene con lo shampoo.

**STICK NATURALE PER LE LABBRA ALL’OLIO D’OLIVA**



**Ingredienti**

3 cucchiaini di zucchero di canna

1 cucchiaino di Olio d’Oliva

1 cucchiaino di miele

**Preparazione**

Miscelate tutti gli ingredienti e versateli in uno stick vuoto e pulito. Metterlo in frigo finché non raggiunge la consistenza desiderata. Spalmare sulle labbra all’occorrenza.

**LO SAPEVI CHE … ?**

L’Olio extra vergine di Oliva mantiene giovani perché rallenta l’invecchiamento celebrale.

L’Olio fa bene alla salute perché combatte i radicali liberi e abbassa i livelli di colesterolo.

L’Olio migliore è quello prodotto dalle olive raccolte a inizio maturazione perché più ricche di proprietà antiossidanti.

Per produrre 1 solo Lt d’Olio sono necessari 5 chili di olive.

Quando L’Olio si definisce “extra vergine” significa che è estratto con metodi meccanici senza l’utilizzo di solventi come per molti olii di semi.

L’Olio più costoso del mondo è il greco Lambda estratto da una miscela segretissima di olive e ha un prezzo che va da 200 euro per una bottiglia da mezzo litro a 11.000 euro per un confezionamento personalizzato.