

CALENDARIO

OLIO



PROGETTO

"ALI-MENTe-AZIONE"

creativi-sapienti-attivi

PROGETTO

"ALI-MENTe-AZIONE"

creativi-sapienti-attivi, siamo quello che mangiamo

Il progetto ha lo scopo di promuovere l'educazione alimentare nelle giovani generazioni perché mangiare in modo sano e corretto è fondamentale per uno sviluppo psicofisico equilibrato. Avvicinando i ragazzi al mondo agricolo e rurale, una realtà complessa in continua evoluzione che a volte viene dimenticata, gli alunni scoprono la grande ricchezza e la qualità dei cibi che il territorio offre e, quindi, le proprie radici.

OBIETTIVO FORMATIVO GENERALE:

indirizzare e guidare i giovani verso una crescita equilibrata e responsabile di tutti gli aspetti della loro personalità

FINALITA':

1 Promuovere la cultura di un'alimentazione sana e un armonico rapporto con il proprio corpo;

2 promuovere stili di vita positivi, prevenire patologie e disturbi alimentari;

3 assumere un corretto e consapevole rapporto con il cibo comprendendo il legame fra la qualità dell'alimentazione e la qualità della vita.



OLIO E SALUTE

Labbra screpolate: Per aggiungere umidità e lucen-
tezza alle labbra screpolate, mettete una piccola
quantità di olio sulla punta delle dita e strofinare.



PROVERBIO DEL MESE

Per i dolori, olio dentro e olio fuori.



OLIO E POESIA

Olio con sapiente arte spremuto
Dal puro frutto degli annosi olivi,
Che cantan -pace! -in lor linguaggio muto
Degli umbri colli pei solenti clivi,
Chiaro assai più liquido cristallo,
Fragrante quale oriental unguento,
Puro come la fè che nel metallo
Concavo t'arde sull'altar d'argento,
Le tue rare virtù non furo ignote
Alle mense d'Orazio e di Varrone
Che non sdegnàr cantarti in loro note...

Gabriele D'Annunzio

OLIO IN CUCINA

BRUSCHETTE CLASSICHE

Ingredienti: Pane casareccio, olio d'oliva, aglio, basilico

Preparazione: tostare il pane in forno per cinque minuti,
poi salarlo e oliarlo, infine aggiungere un pochino d'aglio e
una foglia di basilico.

GENNAIO 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
	I	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

OLIO E PROVERBI

Troppo olio spegne la lampada

Se di febbraio
corrono i viottoli,
empie di vino e
olio tutti i ciottoli.

Olio versato
mal si raccoglie



OLIO IN CUCINA

Insalata Caprese

Ingredienti per 4 persone:

400g. di mozzarella di bufala DOC campana
12 fette di pomodoro a cuore spesse un dito
8 cucchiaini di olio extra vergine di oliva (cultivar taggiasca ligure o biancolilla siciliana)
12 foglie di basilico ligure fresco
una manciata di olive nere o verdi
fette di pane bruschettato per accompagnare
sale q.b.
origano fresco (o se non c'è, origano secco)

Disponete su ciascuno dei
4 piatti: 3 fette di pomo-
doro, sopra ad esse 3 fet-
te di mozzarella e sopra
ancora 3 foglie di basilico.

Su tutto spolverizzate

l'origano e il sale guarnendo il piatto con le olive. Condite
all'ultimo con l'olio e accompagnate con il pane bruschet-
tato tenuto ben caldo in mezzo ad un tovagliolo.



Curiosità: tra il 45° e il 30° parallelo sulla terra è
situata la "fascia dell'olio", cioè l'area in cui le condizioni
climatiche sono adatte alla coltivazione della pianta
dell'olivo.

FEBBRAIO 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

STORIA DI UN FRANTOIO



La storia del frantoio Feliziani risale a circa 250 anni fa, esattamente al 1762 (come testimoniato dalla data impressa su un antico orcio ammirabile all'ingresso dell'azienda), anno in cui Angelo Feliziani, avo degli attuali titolari, iniziò a commercializzare a livello locale l'olio estratto dagli oliveti di famiglia, situati nella zona di Bazzano, un paese a pochi km da Spoleto.



Dopo 2 secoli e mezzo, l'arte di ottenere dalle proprie olive un olio extra vergine di straordinarie qualità viene portata avanti da Emilio Feliziani e dai suoi figli, diretti discendenti di Angelo, che certo sarebbe ancora oggi molto fiero dell'olio di famiglia.



OLIO E POESIA

Vecchio e imponente albero d'olivo,
di antica origine in questo mondo,
viva memoria del nostro passato,
hai dato origine al vero olio salutare

di oliva, prodotto di albero importante,
simbolo di pace tra la gente,
sei il principe di tutti gli alimenti
e il prezioso olio tu produci

olio d'oliva, re delle pietanze
e ancora di più delle insalate,
sei un toccasana per la pancia
e dai salute agli ammalati.



MARZO 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



OLIO e SALUTE

L'olio extravergine di oliva grazie ai polifenoli che contiene al suo interno previene l'arteriosclerosi.

OLIO E LETTERATURA

Non fo il dè e la notte altro che filare tanto
che la carne mi s'è spiccata
dall'unghia per poter aver almeno
che n'arda la nostra lucerna.

Giovanni Boccaccio



PROVERBI

L'olivo benedetto arde verde e arde secco



OLIO IN CUCINA

Spaghetti aglio, olio e peperoncino

Mettete a bollire l'acqua, almeno 1 litro per ogni 100 gr di pasta, ma non salatela subito. A bollore dell'acqua buttate gli spaghetti e agitateli subito con un forchettone per evitare che la pasta si incolli, salate e lasciate cuocere. Mentre gli spaghetti cuociono, mettete l'olio extra vergine in una padella con l'aglio schiacciato e il peperoncino; soffriggere per 3-4 minuti per estrarre i profumi e il piccante. Per evitare che l'aglio diventi troppo biondo e il peperoncino si bruci spegnete il fuoco. Quando gli spaghetti saranno al dente scolateli e buttateli subito nella padella del soffritto bollente, aggiungete il prezzemolo fresco e mescolate bene. Servite subito.

APRILE 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PROVERBI

Per l'Assunta l'oliva è unta.

Trama d'aprile, riempi il
barile
trama di maggio, giusto un
assaggio
trama di giugno, ungi solo il
grugno.



Altri proverbi

Mercante di vino,
mercante poverino,
Mercante di olio,
mercante d'oro .

La verità è come
l'olio, viene sempre a
galla.

OLIO E LETTERATURA

"Che pur con cibi di liquor d'ulivi lieve-
mente passava caldi e geli, contento
ne' pensier contemplativi."

Dante Alighieri—Purgatorio

"



OLIO E SALUTE

L'olio di oliva è un grasso vegetale che
ritarda l' invecchiamento delle cellule
umane, non fa accumulare il colesterolo
nel sangue e riduce il rischio di infarto.

E' un condimento di cibi, che apporta
sapore e appetibilità.



Pasta al tartufo

Su un padellino caldo versare l'olio extra vergine d'oliva e lo
spicchio d'aglio. Aggiungervi il tartufo ben lavato e grattugiato
e cuocere a fiamma dolce per una decina di minuti circa.
Quando la pasta è cotta al dente, scolarla su un piatto da por-
tata, aggiungervi il burro ed amalgamare bene.
Condire con la salsa di tartufo preparata e mescolare il tutto.

MAGGIO 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



OLIO E LETTERATURA

"L'olio cantò, murmure sommesso;
un acre odore vaporò per tutto."

Giovanni Pascoli

L'albero dall'ombra lieve



PROVERBI

Ungi e frega,
ogni male si dilegua.

OLIO E CUCINA

Insalata di funghi porcini e

cuori di spinaci (4 persone)

400 gr. di cuori di spinaci giovani

150 gr. di funghi porcini freschi

50 gr. di pancetta affumicata

9 cucchiaini di olio extravergine di oliva

succo di un limone

sale e pepe



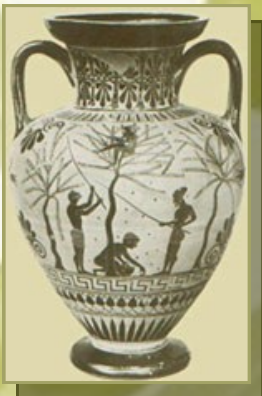
Preparazione

Pulite delicatamente i funghi e tagliateli a fettine sottili.
Lavate accuratamente i cuori di spinaci e poneteli assieme ai
funghi in un insalatiera. Fate rosolare in 2 cucchiaini d'olio
la pancetta spezzettata.

A parte preparate una salsa emulsionando il resto dell'o-
lio, il succo del limone, sale e pepe.

GIUGNO 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



OLIO NELLA STORIA

La storia dell'olio d'oliva ha accompagnato la vita dell'uomo da circa 8000 anni .

Si pensa che i primi a coltivare l'olio siano state le popolazioni che risiedevano in Medio Oriente ed è probabile che i primi furono i cretesi.

OLIO E CURIOSITA'

I Romani costringevano le popolazioni che conquistavano a pagare le tasse sotto forma di olio.



OLIO IN CUCINA

Pasta frolla

300 g di farina
100 g di zucchero
100 g di olio di oliva
1 uovo intero + 1 tuorlo
alcuni cucchiiai di acqua fredda
sale



Fare la fontana sulla spianatoia con la farina, unire lo zucchero, il sale, le uova e l'olio ed impastare velocemente il tutto, unire l'acqua continuando ad impastare. Formare una palla, avvolgerla in un tovagliolo e farla riposare in frigo per almeno mezz'ora .

LUGLIO 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

OLIO E LETTERATURA

Che pur di cibi di liquor d' ulivi, lievemente passava caldi e geli,
contento né pensier contemplativi.

Dante Alighieri



OLIO E STORIA

Il grano, l'ulivo e la vite hanno costituito per millenni i principali prodotti agricoli e la principale fonte di alimentazione di tutta l'area mediterranea; non c'è quindi da stupirsi se essi sono entrati a far parte non solo di certe forme del patrimonio espressivo (nei proverbi, nei modi di dire), ma anche di alcune pratiche mediche.

OLIO E ARTE



Olio non solo come alimento, ma anche come motivo ispiratore; l'olivo oltre che pro-cace albero segno di pace diventa il punto di partenza per la fantasia di pittori, scultori e artisti in genere. Loro hanno quella marcia in più, quello sguardo più profondo con cui riescono a cogliere dalla coltura olivicola quel qualcosa di magico che ci raccontano poi con le loro opere.



Vincent

AGOSTO 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OLIO E LETTERATURA

"Soffocato dal sole e dalla polvere ho corso queste cinquanta miglia - e sempre pieno di voi, e vinto dal desiderio della mia patria, e funestato dalle disavventure de' medici cari - il mio olio e il mio vino è scarso e tante piaghe!"



Ugo Foscolo



CURIOSITA' SULL'OLIO

L'olivo è un albero sempre verde che, inserito nel giusto habitat, può vivere per secoli. Necessita di un clima mite d'inverno, caldo e possibilmente arido d'estate. Le temperature rigide, che possono verificarsi a seconda delle annate, possono causargli danni irreparabili.

OLIO E BENESSERE

Per le unghie:

Per rinforzare le unghie e farle crescere più velocemente è possibile usare un impacco al limone e olio in cui immergere le unghie per 10 minuti.



OLIO E PROVERBI

Il lume non arde senza l'olio



SETTEMBRE 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OLIO E SALUTE

L'olio extravergine di oliva contiene importanti elementi in grado di influenzare positivamente vari processi metabolici dell'organismo. L'olio è considerato come "alimento nutraceutico".



OLIO E CUCINA

L'**aioli** è una tipica **salsa provenzale** all'aglio, simile alla maionese; viene preparata tritando o pestando in un mortaio degli spicchi d'aglio e aggiungendo dei tuorli d'uovo, succo di limone, sale, pepe bianco e olio a filo, proprio come per la tradizionale preparazione della maionese.

OLIO E LEGGENDE

La leggenda narra che a Djerba si trova ancora l'ulivo più antico in assoluto, che si dice sia stato piantato dal protagonista dell'Odissea.



PROVERBI

A San Francesco, l'olio è fresco .

OTTOBRE 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

OLIO NELLA STORIA

La denominazione della "Torre dell'Olio" deriva dall'uso di versare olio bollente ai nemici . Si racconta che nel lontano 217 a.C. Annibale e le sue truppe, quando cercarono di attaccare la città di Spoleto, furono scacciati dai soldati che gli versarono addosso olio bollente.

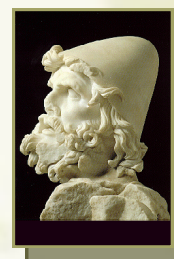
Annibale si diede alla fuga passando per la porta che da allora viene chiamata Porta Fuga.



CURIOSITA'

Però forse non tutti sanno che...

...anche il segreto potenziale cosmetico racchiuso nell'olio di oliva era in realtà già noto in tempi molto antichi. Nel mito si narra che Era, consorte di Zeus, utilizzasse l'olio d'oliva come arma di seduzione; lo stesso Ulisse fabbricò il talamo nuziale scavando un tronco di olivo.



NOVEMBRE 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



OLIO E LETTERATURA

"Sovra il candido vel cinta d'uliva
donna m'apparve sotto verde manto".

Dante Alighieri

OLIO NELLA STORIA

I Romani furono i primi a costruire strumenti per la spremitura delle olive e a perfezionare sempre di più le tecniche per conservare l'olio.



Resti di un frantoio romano



TRUCCHI IN CUCINA

Rendete più saporiti i pesci o la carne alla griglia facendoli marinare in un miscuglio d'olio di oliva ed erbe aromatiche per 2 o 3 ore.

OLIO E PROVERBI

Insalata ben salata
poco aceto e ben oliata !!



DICEMBRE 2013

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Gli alunni

Classe 2B

Agostinelli Adele
Aleo Emanuele
Benedetti Gianmarco
Capoccia Leonardo
Cecconi angelo
Celi Surela
D'Amico Raffaele
Danza Veronica
Del Gallo Daniel
Duranti Agnese
Epifani Sara
Fede Ilaria
Feola Ludovico
Ioseph Retul Travolta
Monticelli Chiara
Nannucci Pietro
Pannuzzi Ludovica
Pruteanu Andrada
Rapastella Marta
Stante Marco
Tardocchi Matteo
Tramontana Valeria



Le insegnanti coordinatrici del progetto :



Luciana Buscaglia



Eloisa Giannantoni



Carla Stefanelli

Classe 2A

Altomonte Gabriele
Arbore Fedro
Berrettoni Francesco
De Angelis Alessandro
Dedaj Marsel
Ennasser Chaimaa
Gatti Edoardo
Gentili Tommaso
Giustini Edoardo
Gjoni Elisa
Grilli Matteo
Marazzi Luisa
Mavuli Silvia
Mezani Giovanna
Mignozzetti Leonardo
Profili Eleonora
Rossi Sara
Spatola Lavinia
Viscardi Aurora



PROGETTO
"ALI—MENTe—AZIONE"



*Scuola Secondaria di 1° grado
"Dante Alighieri"*

Istituto Comprensivo "Della Genga-Alighieri"
Spoletto
Classi 2A e 2B