

CLASSE 4^A

C'è gusto
sulle rive del lago:
OLIO LARIO !



LARIO è il nome dell'olio che viene prodotto sulla sponda lecchese del lago di Como.

Se ne produce poco, ma è di grande qualità! Ha ottenuto la Denominazione di Origine Protetta DOP.



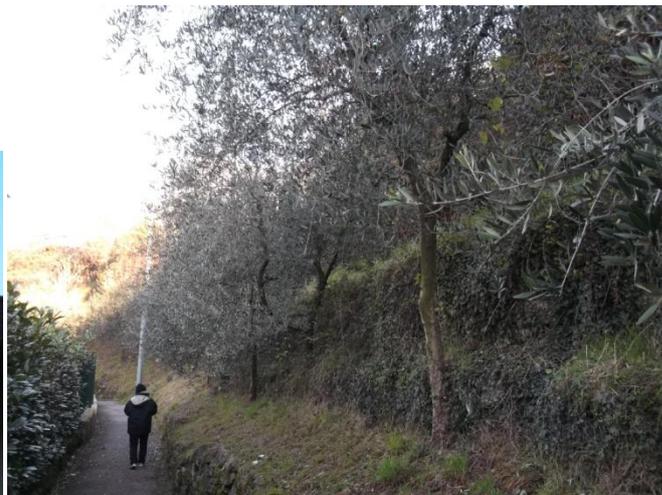
Le olive, raccolte sul territorio lecchese, vengono frante al nuovo frantoio di Biosio, che è una località sopra Bellano.



Abbadia, il paese dove abitiamo, si trova sul ramo lecchese del Lario; alle spalle ha i monti, ma si affaccia sul lago.



Per noi, oggi, è normale vedere molti ulivi sparsi in diversi luoghi: ai lati della strada provinciale e della ferrovia, al parco U.Guzzi, nei giardini delle case e delle scuole ...



Un tempo, però, l'ulivo veniva coltivato soprattutto sulla sponda opposta del lago, come testimonia il nome del paese "Oliveto Lario", che dal 1995 fa parte della provincia di Lecco. Oggi in molti paesi del Lario, il nome di vicoli e strade ricordano che, per la zona, quella dell' olivo è una coltura importante.

L'olivo è una pianta tipicamente mediterranea, ma riesce a crescere anche a settentrione ai piedi delle Prealpi, fino ai 400 metri di altitudine, grazie alla presenza del lago, che mitiga il clima.

L'olivicoltura è faticosa anche nei territori più favorevoli, figuriamoci quanto lo è nella nostra zona, dove gli olivicoltori si sono procurati i terreni costruendo i terrazzamenti sui versanti delle montagne più esposti al sole e al lago!



L'olivicoltura è oggi sostenuta e aiutata dalla Comunità Montana del Lario Orientale.

Oggi l'olivicoltura lecchese può contare su un patrimonio di circa 18 mila piante che sono disseminate sul territorio da Lecco all'Abbazia di Piona.

Le varietà di olivo maggiormente coltivate sul nostro territorio sono il FRANTOIO (tipico della Toscana) e il LECCINO.

COME COLTIVARE GLI OLIVI

. Il raccolto si sviluppa meglio in climi con inverni temperati ed estati lunghe, asciutte e calde

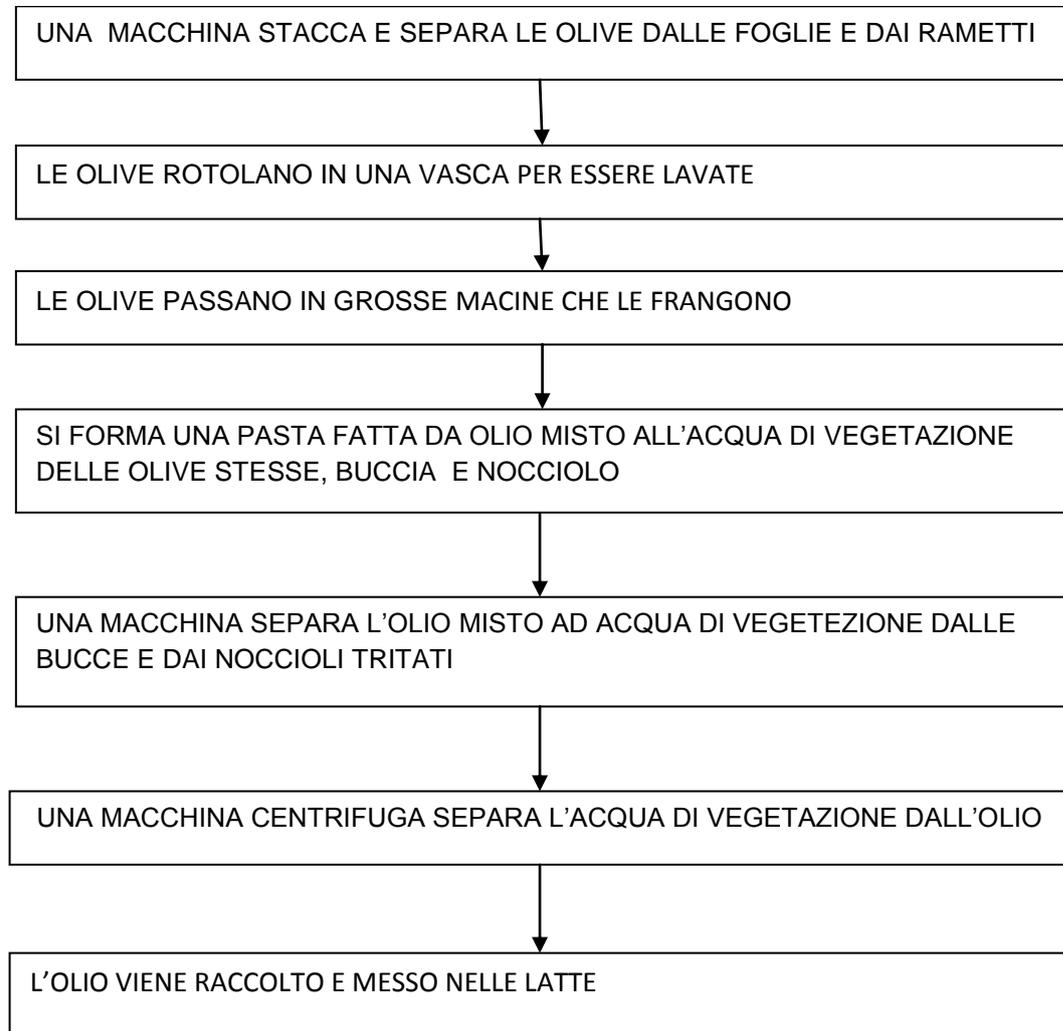
. Le temperature al di sotto di 5 o 6°C, possono danneggiare i piccoli rami, mentre quelli più grandi e lo stesso albero possono seccarsi se la temperatura scende sotto -9°C e anche se i rami e l'albero resistono, il sapore dell'olio può essere compromesso! Di un po' di freddo, però, l'ulivo ne ha bisogno: lo sviluppo dei fiori è legato a temperature intorno ai 7°C e anche meno. La stagione di fioritura (da aprile a giugno) deve essere abbastanza secca. L'impollinazione avviene con il vento, per cui le condizioni di umidità possono ostacolare i germogli della pianta.

Una curiosità: se si sotterra un nocciolo di oliva, non germinerà; il nocciolo deve essere ingerito e digerito dallo stomaco degli uccelli, quando verrà espulso potrà germinare.

Gli olivicoltori devono trattare i noccioli delle olive prima di seminarli per ottenere nuove piantine!



**DALLA VISITA AL FRANTOIO DI BIOSIO,
AL DIAGRAMMA DELLE FASI DI PRODUZIONE DELL'OLIO**



LE PROPRIETA' DELL' OLIO

L'olio d'oliva ha **proprietà cosmetiche, curative e nutrizionali**.

Proprietà cosmetiche

Le proprietà dell'olio di oliva come **trattamento di bellezza** erano conosciute già dai popoli antichi. I Fenici lo battezzarono "oro liquido", gli Egizi lo usavano per **ammorbidire la pelle** e per **rendere lucidi i capelli**, gli atleti greci lo adoperavano per i massaggi.

La composizione in grassi dell'olio di oliva è molto simile al sebo della pelle umana ed è un prodotto ricco di **sostanze benefiche** e **principi attivi**. La struttura dell'olio extravergine d'oliva, infatti, è ricca di sostanze che svolgono un'azione naturale **anti-invecchiamento** per la pelle.



Proprietà curative e nutrizionali

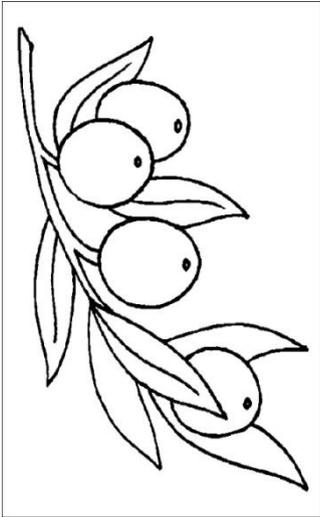
Oltre ad essere un prodotto dall'**alta digeribilità**, è considerato un vero e proprio cibo-medicina in quanto la sua assunzione quotidiana allontana la formazione di **tumori**, aiuta il benessere del **fegato**, regola la giusta **funzionalità gastro-intestinale**. E' ottimo, inoltre, per regolarizzare la **pressione arteriosa** e combattere i problemi di **stitichezza**.

L'olio extravergine d'oliva è indicato per **problemi cardiovascolari** (che riguardano il cuore e la circolazione) e per il **controllo del colesterolo** (un grasso che può essere pericoloso per l'organismo).

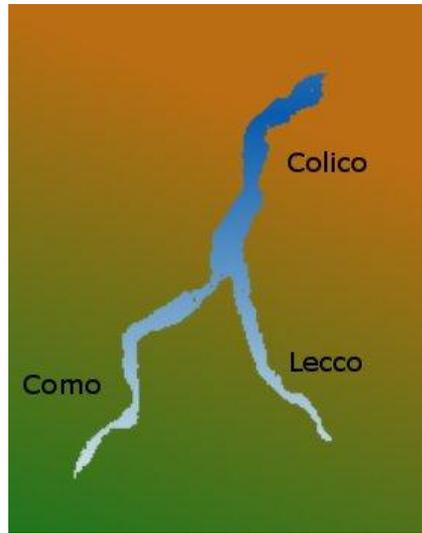
Indispensabile durante l'infanzia, esso contribuisce all'**accrescimento corporeo**, è utile allo sviluppo del cervello e alla **formazione delle ossa**.

L'olio aiuta anche a combattere **le infezioni** e l'arteriosclerosi (malattia delle arterie, che compare nel corso dell' invecchiamento).

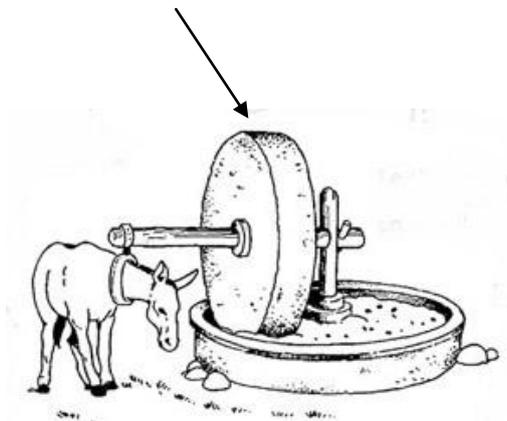
REBUS ... OLEOSI



TO



(7+5)



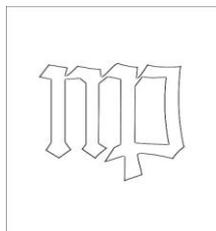
GRA

TURA

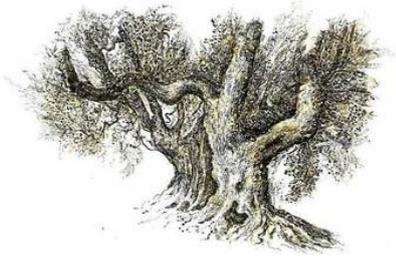
(11)



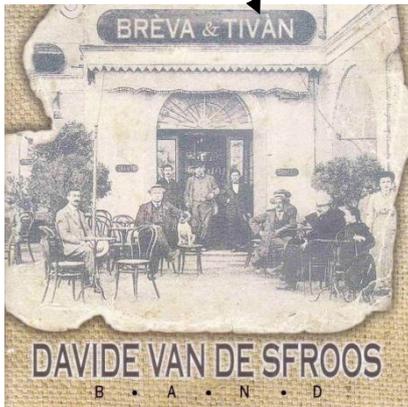
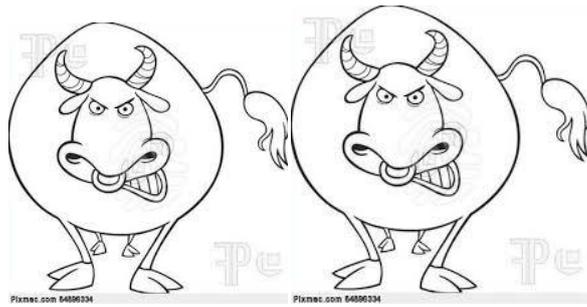
EXTRA



(4+12)



COL



COL

O



(12+9+13)

RICETTA: OLIVE GOLOSE

Ingredienti: olive fresche, aceto, alloro, sale fino.

Occorrente: una bacinella, un barattolo con il coperchio, un cucchiaino, un colino

