

# L'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari





NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

EMAIL \_\_\_\_\_



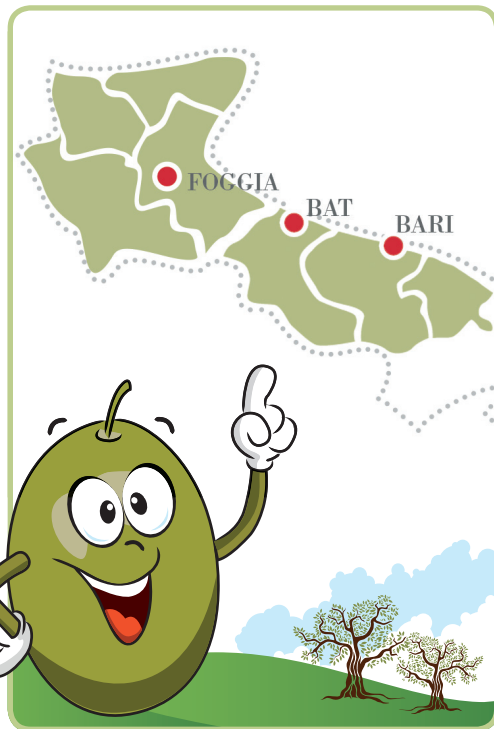
## IL PROGETTO

Il progetto “Imparandop A scuola di qualità: l'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari”, giunto alla sua seconda edizione, persegue l'obiettivo di informare e coinvolgere gli imprenditori del domani su un'eccellenza del nostro territorio, elemento fondamentale della dieta mediterranea.

Con il contributo del Mipaaf e con il patrocinio dell'Ufficio Scolastico Regionale, oltre 250 alunni delle scuole elementari di Foggia e Bari avranno la possibilità di toccare con mano ed assaggiare direttamente gli oli dop dei rispettivi territori.

Un'esperienza formativa e didattica finalizzata a renderli responsabili e consapevoli delle scelte alimentari future.

Una tradizione lunga millenni che può e deve continuare a vivere attraverso le nuove generazioni.



**L'olio extravergine d'oliva  
D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva  
D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

## Il Consorzio Daunia Verde

Gli attori della filiera dell'olio (produttori olivicoli, frantoiani e confezionatori) hanno costituito nel 1999 il Consorzio Daunia Verde, con il compito di valorizzare e promuovere l'olio extravergine di oliva a D.o.p. Dauno.

Con le sue aziende e le importanti quantità di prodotto certificato, il Consorzio rappresenta oggi un valido strumento di marketing territoriale.

Tra le iniziative di rilevanza sociale si inserisce la seconda edizione del progetto IMPARANDOP: a scuola di qualità: l'olio extravergine di oliva D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari finalizzato a diffondere tra i piccoli consumatori la conoscenza dell'olio extravergine di oliva a denominazione di origine protetta.



## LE RICETTE DELLA DAUNIA



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

## FAVE E CICORIE

### INGREDIENTI x4

- 500g di Fave Bianche secche
- 1 Patata
- 1 Cipolla
- Aglio
- 1 Pomodoro maturo
- Cicorie selvatiche
- 1 costa di Sedano
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno Subappennino



### PREPARAZIONE

Mettete le fave a bagno in acqua fredda per almeno 12 ore. Scolate le fave, sciacquatele sotto l'acqua corrente, mettetele in un tegame possibilmente di terracotta, e ricopritelo di acqua fredda. Aggiungete l'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno Subappennino, la cipolla tagliata a metà, la patata cruda, sbucciata e tagliata a tocchetti, il pomodoro, il sedano e il sale; coprite, ma non del tutto, il tegame. A partire dal bollore, cuocete per circa 1 ora a fiamma



medio-bassa, togliendo gradualmente la schiuma che si va formando.

Durante la cottura, mescolate pian piano, aggiungendo un po' d'acqua, non appena si consuma. Dopo l'ora di cottura, togliete l'aglio, il sedano e il pomodoro, e continuate a mescolare a fiamma bassa; le fave si ridurranno da sole in purea. Mondate le cicorie e lessatele in acqua bollente già salata; scolate e servite, nello stesso piatto, affiancandole alla purea; condite il tutto con un giro d'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno Subappennino.

### SUGGERIMENTI

Una variante al piatto è costituita dai crostini, o da bruschette di pane pugliese, meglio se dalla consistenza compatta, tostato nel forno, su cui aggiungere un cucchiaino di purea di fave, e ornare con le cicorie; condire con olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno Subappennino. Il piatto va servito caldo, ma non bollente.

---



---



---



---



---



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

## SPAGHETTI PESTO E POMODORINI

### INGREDIENTI x4

- Olio extravergine Dauno D.O.P. Alto Tavoliere
- 8 pomodorini ciliegia
- 300 g di spaghetti
- 3 mazzetti di basilico
- 1 spicchio d'aglio
- 60 g di Parmigiano Reggiano D.O.P. grattugiato
- Sale q.b.

### PREPARAZIONE

Sbucciate l'aglio e privatelo dell'anima interna. Mettetelo in un mortaio e iniziate a pestarlo. Quando l'aglio sarà ridotto in crema aggiungete le foglie di basilico che avrete precedentemente lavato. Schiacciatelo ruotando il pestello da sinistra verso destra. Lavorate il tutto fino ad ottenere una crema omogenea.

A questo punto unite al basilico il Parmigiano Reggiano, versandolo poco alla volta e infine l'Olio extravergine di oliva D.O.P. Dauno Alto Tavoliere a filo. Continuate a mescolare con il pestello fino ad ottenere una crema omogenea e non troppo densa.



Aggiustate di sale.

Nel frattempo, lavate bene sotto l'acqua corrente i pomodorini, privateli del ciuffetto verde e tagliateli a metà. Metteteli da parte in un piccolo contenitore. Preparate un tegame con abbondante acqua salata e fatela bollire a fuoco vivo.



Cuocete gli spaghetti, controllando la salatura, poi scolateli al dente. Passateli in un'ampia padella quindi unite il pesto che avete preparato in precedenza e i pomodorini tagliati a metà. Mantecate la pasta a fuoco basso per qualche minuto, con il cucchiaino di legno, in modo da amalgamare i sapori.

Disponete gli spaghetti su di un piatto di portata, decorando con una fogliolina di basilico intera e versate un filo di Olio extravergine di oliva D.O.P. Dauno Alto Tavoliere sugli spaghetti prima di servire. Si accompagna gioiosamente con il Parmigiano Reggiano D.O.P. grattugiato.

---



---



---



**L'olio extravergine d'oliva**  
D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari



**L'olio extravergine d'oliva**  
D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



## AGNELLO CON PATATE AL FORNO

### INGREDIENTI x4

- 2 Kg di agnello con l'osso
- 2 Kg di patate
- 1/2 cipolla
- pangrattato
- 20 pomodori pendolini
- 1 rametto di rosmarino fresco
- vino bianco secco
- sale e peperoncino
- Olio extravergine di oliva D.O.P. Dauno Basso Tavoliere

### PREPARAZIONE

In una grande teglia di alluminio, "lu stanàtu", che possa andar bene anche sulla fiamma oltre che nel forno, mettete 40g d'olio extravergine di oliva D.O.P. Dauno Basso Tavoliere, quindi mettete i pezzetti d'agnello ben lavati sotto acqua corrente.

Unite gli spicchi d'aglio schiacciati con la lama d'un coltello e gli aghi di rosmarino su tutta la superficie.

Ponete la teglia sulla fiamma e a fornello alto fate

rosolare l'agnello nell'olio, unite la cipolla tagliata a fettine sottilissime, quindi pelate le patate e, dopo averle tagliate a spicchi grossi, mescolate all'agnello, poi condite con il sale e il peperoncino, mescolate ancora utilizzando una grossa spatola, poi mettete la teglia in forno già caldo a 220° e fate cuocere agnello e patate, spruzzando prima col vino bianco e poi, se necessario, anche con un mestolino di acqua calda.

5 minuti prima di togliere l'agnello dal forno, cospargete di pangrattato e fate rosolare sotto il grill.



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

## ORECCHIETTE CON BROCCOLETTI E SALMONE AL FINOCCHIETTO

### INGREDIENTI x4

- 300gr di Broccoli
- 2 rametti di Finocchietto Selvatico
- 250gr di Filetto di Salmone
- Olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno Gargano
- Sale e Pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Per realizzare le orecchiette con broccoletti e salmone al finocchietto iniziate dalla pulizia dei broccoletti: lavate i broccoli dividete le cimette dal gambo centrale, tagliate i gambi delle cime e teneteli da parte. Eliminate la parte più dura ed esterna del gambo centrale e tagliatelo a pezzetti.

Ponete sul fuoco una vaporiera, versate l'acqua e aromatizzatela con un rametto di finocchietto e il pepe in grani e ponete all'interno anche i gambi dei broccoli.

Ponete il cestello nella vaporiera e versate all'interno le cimette dei broccoli, cuocete al vapore per circa 10 minuti. A cottura ultimata scolate i broccoli, avendo cura di conservare l'acqua della vaporiera che userete per cuocere la pasta. Versate un filo

d'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno Gargano in una padella, trasferite poi le cimette dei broccoli, fateli saltare qualche minuto. Portate a bollire l'acqua di cottura dei broccoli e cuocete all'interno la pasta in modo che si insaporisca con gli aromi.

Pulite il salmone eliminando le eventuali spine presenti nella carne, poi tagliate il filetto di salmone prima a strisce e poi a cubetti e unitelo ai broccoli, fate saltare per un minuto a fuoco vivace il salmone in modo da scottarlo appena.

Profumate con un rametto di finocchietto selvatico. Intanto verificate la cottura della pasta, quando sarà al dente scolatela e trasferitela nella padella con il salmone e i broccoli. Fate saltare le orecchiette in padella pochi istanti mescolando in modo che si insaporiscano. Le vostre orecchiette con broccoli sono pronte per essere servite ben calde!

### CONSIGLIO

Se non gradite i broccoli potete sostituirli con le zucchine. In alternativa al finocchietto selvatico potete aromatizzare l'acqua per la cottura al vapore con altre erbe come timo, salvia o rosmarino.



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

## INSALATA DI POLPO E PATATE IN CESTINI DI GRANA

### INGREDIENTI x4

- 800g di Polpo
- 1 lt di brodo di pesce
- 1 ciuffo di Prezzemolo
- 2 cucchiaini di Olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno Gargano
- 4 Patate
- 1 Limone
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe

### PREPARAZIONE

In 1 litro di brodo di pesce immergete il polpo, portate a bollire a fuoco medio. Abbassate il fuoco al minimo e continuate a cuocere per 35 minuti; a fine cottura lasciate raffreddare e scolate il polpo, privandolo della pellicina e tagliandolo a tocchetti. Nel frattempo, lessate le patate in abbondante acqua salata fino a completamento della cottura; sgocciolatele, spelatele e tagliatele a rondelle. In una terrina mescolate le patate insieme al polpo e il prezzemolo tritato, condite con l'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno Gargano, il succo di limone, sale e pepe. Preparate



ora i cestini: in un padellino rovente, distribuite uniformemente 30gr circa di grana. Non appena inizierà a dorarsi, prelevate la cialda con una spatola e posatela su un bicchiere capovolto, in modo da prenderne la forma. Lasciate raffreddare, girate delicatamente i cestini di grana e riempiteli di insalata di polpo e patate.



---

---

---

---

---

---

---

---



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

**TERRA DI BARI****Il Consorzio DOP  
Terra di Bari**

Il Consorzio Dop Terra di Bari rappresenta il più grande oliveto certificato d'Italia. Tra i suoi obiettivi tutelare, promuovere, valorizzare e curare gli interessi generali della D.O.P. Terra di Bari, anche attraverso l'informazione del consumatore. Con quasi 700 soci e oltre 7 milioni di bottiglie certificate rappresenta una delle D.O.P. più note. Dalla vocazione naturale della Terra di Bari e dal grande lavoro dei produttori, nasce un prodotto di elevata qualità, con caratteristiche organolettiche uniche.

Oggi più che mai il Consorzio è protagonista di una grande sfida: puntare sull'informazione per diffondere una cultura del consumo abituale di olio extravergine di oliva di qualità. Ed è per questo che la condivisione del progetto IMPARANDOP con il Consorzio Daunia Verde rappresenta un'azione mirata a raggiungere gli obiettivi di conoscenza e a coinvolgere un pubblico selezionato: i bambini.



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

### INGREDIENTI x4

- 500 gr. di pane di grano duro raffermo
  - 10 pomodorini non troppo maturi
  - 1 spicchio di aglio
  - 1 cetriolo
  - 1/2 cipolla rossa
  - 1 burrata a pasta filata, senza panna
  - origano
  - prezzemolo
  - Olio extravergine d'oliva D.O.P. Terra di Bari Castel del Monte
  - sale e pepe
- 



## PREPARAZIONE

Dopo aver lavato e asciugato sotto acqua corrente i pomodorini, divideteli a metà, pestandoli in un piatto dai bordi alti. Aggiungete l'aglio già spellato e diviso a metà, la cipolla tagliata a fettine e il cetriolo sbucciato e tagliato a rondelle. Insaporite con un filo di olio extravergine DOP Terra di Bari Castel del Monte, origano, prezzemolo, sale e pepe. Aggiungete poi due bicchieri di acqua, immergendovi il pane già ridotto in dadini, e lasciate riposare finché non si sarà ammorbidito. Servite il composto accompagnandolo alla burrata.



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

## TIELLA PATATE, RISO E COZZE

### INGREDIENTI x4

- 300 gr. di riso
- 1 Kg di patate
- 1 kg di cozze
- 2 zucchine
- 1 cipolla fresca media
- 300 gr. di pomodorini rossi
- 70 gr. di pecorino D.O.P. grattugiato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo tritato
- Olio extravergine d'oliva D.O.P. Terra di Bari Bitonto
- sale e pepe



### PREPARAZIONE

Pulite le cozze e apritele, utilizzando un coltellino, mentre mettete a bagno il riso in acqua fredda per circa dieci minuti. Tagliate a rondelle le patate e le zucchine. Affettate poi la cipolla e tagliate i pomodorini a metà. Quindi, versate in una teglia due cucchiai di olio extravergine d'oliva D.O.P. Terra di Bari Bitonto, metà della cipolla affettata e qualche pomodorino. Coprite con un primo strato di patate



e zucchine, una spolverata di pecorino, sale e pepe. Fate un secondo strato di riso, cozze e aglio tritato, terminando con uno strato di patate, zucchine, pecorino, cipolla e pomodorini, prezzemolo tritato e pepe. Irrorate il tutto con l'olio extravergine d'oliva D.O.P. Terra di Bari Bitonto, versate l'acqua nella teglia (fino a metà altezza) e fate cuocere in forno finché la superficie sarà diventata croccante.

---

---

---

---

---

---

---

---



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

## ZUPPA DI PESCE

### INGREDIENTI x4

- 4 scampi
- 2 polpi
- 4 seppioline
- 2 scorfani
- 4 gamberoni
- ½ kg di molluschi misti (cozze, vongole)
- 4 fette di pescatrice
- 150 g di filetti di pomodoro
- Olio extravergine d'oliva D.O.P. Terra di Bari Murgia dei Trulli e delle Grotte
- 1 cipolla
- 4 fette di pane casereccio
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- un ciuffetto di prezzemolo
- sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Pulite i pesci privandoli delle interiora e lavandoli con molta cura. Tritate e soffriggete, in una padella capiente, la cipolla con l'olio extravergine d'oliva D.O.P. Terra di Bari Murgia dei Trulli e delle Grotte.



Aggiungete i pomodori e il prezzemolo tritato, pe-  
pate, salate e continuate con la cottura per cinque  
minuti. Unite allora le seppioline e i polpi e, dopo 5  
minuti, gli scorfani, la pescatrice, gli scampi, i gam-  
beroni e da ultimo i molluschi. Ultimate la cottura  
a fuoco lento, con il tegame coperto. Cospargete di  
prezzemolo e servite la zuppa calda, con fette di  
pane casereccio fritto.

---

---

---

---

---

---

---

---



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

[illegible]

**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

## ORECCHIETTE CON LE CIME DI RAPA

### INGREDIENTI x4

- 1 Kg di rape
- 300 gr. di orecchiette
- 4 filetti di acciughe
- aglio
- 2 peperoncini secchi
- sale
- 4-5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva D.O.P. Terra di Bari Murgia dei Trulli e delle Grotte



## PREPARAZIONE

Lavate e mondate le rape, eliminate le parti più dure, lasciando solo le cime e le foglie più tenere, che tufferete nell'acqua salata portata a ebollizione. A metà cottura, nella stessa pentola delle rape, aggiungete le orecchiette. Nel frattempo, preparate un soffritto con due spicchi d'aglio schiacciati, 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva D.O.P. Terra di Bari Murgia dei Trulli e delle Grotte, i peperoncini sbriciolati, le acciughe sminuzzate e il sale, facendo cuocere finché le acciughe stesse diventano cremose. Scolate le rape e la pasta al dente, versatele nella padella con il soffritto di aglio, olio, acciughe, e mescolate, per insaporire. Servite subito.



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**

## INFORMAZIONI UTILI

### QUAL È LA DIFFERENZA TRA OLIO D'OLIVA E OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA?

Per oli di oliva si intendono gli oli ottenuti esclusivamente dalle olive, mediante un procedimento di estrazione meccanica. Sarà classificato come extravergine un olio assolutamente perfetto, privo di difetti.

### CHE COSA È IL "PANEL TEST"?

Un esame olfattivo e gustativo del prodotto eseguito da un gruppo di almeno 8 assaggiatori professionisti che, durante l'assaggio di un olio, memorizzano il tipo, l'intensità dei pregi (fruttato, mela, erba, foglia, pomodoro, amaro, piccante) e/o dei difetti (avvinato, muffa, terra, riscaldo, rancido e morchia). Per essere definito extravergine, un olio d'oliva non deve avere difetti, rilevati come tali dalla maggioranza degli assaggiatori.

### QUALI SONO I PREGI DELL'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA?

L'olio extravergine d'oliva protegge cuore ed arterie, rallenta l'invecchiamento cerebrale, previene l'arteriosclerosi, abbassa il livello del colesterolo "cattivo" (LDL) e incrementa il livello del colesterolo "buono" (HDL), detto "spazzino delle arterie". L'olio extravergine d'oliva, inoltre, che per la sua composizione acidica è simile al latte materno, è da sempre consigliato nello svezzamento dei bambini. È utile perché favorisce l'assimilazione del calcio e la sua mineralizzazione, prevenendo l'osteoporosi.

## INFORMAZIONI UTILI

### L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA VA BENE PER LE FRITTURE?

L'olio extravergine d'oliva è un ottimo olio da frittura, anche se certamente più costoso. Infatti, resiste a temperature molto elevate senza bruciare e quindi senza produrre composti tossici. La pubblicità insiste molto sugli oli di semi che garantirebbero frittute "leggere", ma questo non ha riscontri con la realtà.

### COME SI CONSERVA AL MEGLIO L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA?

Come riportato in etichetta, l'olio extravergine d'oliva va conservato al riparo dalla luce, anzi preferibilmente al buio, in luogo fresco e asciutto.

### UN OLIO "PICCANTE" HA UN'ACIDITÀ ALTA?

L'acidità dell'olio non è percepibile al gusto, ma si può determinare solo con apposita analisi in laboratorio. La sensazione "piccante" è, invece, una caratteristica positiva dell'olio extravergine d'oliva, in quanto connesse alla presenza di sostanze salutari antiossidanti (polifenoli e tocoferoli).



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**L'olio extravergine d'oliva**  
**D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**In ogni goccia,  
il gusto di una storia  
preziosa e senza tempo**



**L'olio extravergine d'oliva  
D.O.P. Dauno e D.O.P. Terra di Bari**



**mipaaf**

ministero delle  
politiche agricole  
alimentari e forestali



**MIUR**  
PROVVEDITORATO  
AGLI STUDI  
DI FOGGIA

CON IL CONTRIBUTO DEL MI.P.A.A.F.  
AI SENSI DEL D.M. 59680 DEL 7 SETTEMBRE 2015