



**IL NOSTRO TIPO
DI ALIMENTAZIONE
è CONOSCIUTO come
Dieta
mediterranea.**

CON IL CONTRIBUTO
DEL M.I.P.A.A.F.
AI SENSI DEL D.M. 24148
DEL 13 MAGGIO 2020

mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali

L'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno



1



IMPARANDO.O.P.

A SCUOLA DI QUALITÀ

- V EDIZIONE -

**È un modello alimentare tipico
delle zone del mar Mediterraneo
che allunga la vita e ci protegge
dalle malattie**

**Dichiarata dall'Unesco
patrimonio dell'umanità**

**Insomma,
è un vero tesoro!**



CON IL CONTRIBUTO
DEL M.I.P.A.A.F.
AI SENSI DEL D.M. 24148
DEL 13 MAGGIO 2020

mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali

L'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno

CONSORZIO
DAUNIA VERDE

2

È RICCA DI:
Cereali integrali (pasta, riso, pane)
Verdure ed ortaggi
Frutta
Legumi
Olio extravergine d'oliva
Noci e pesce

Povera di:
Grassi animali
Carne (soprattutto quella rossa)

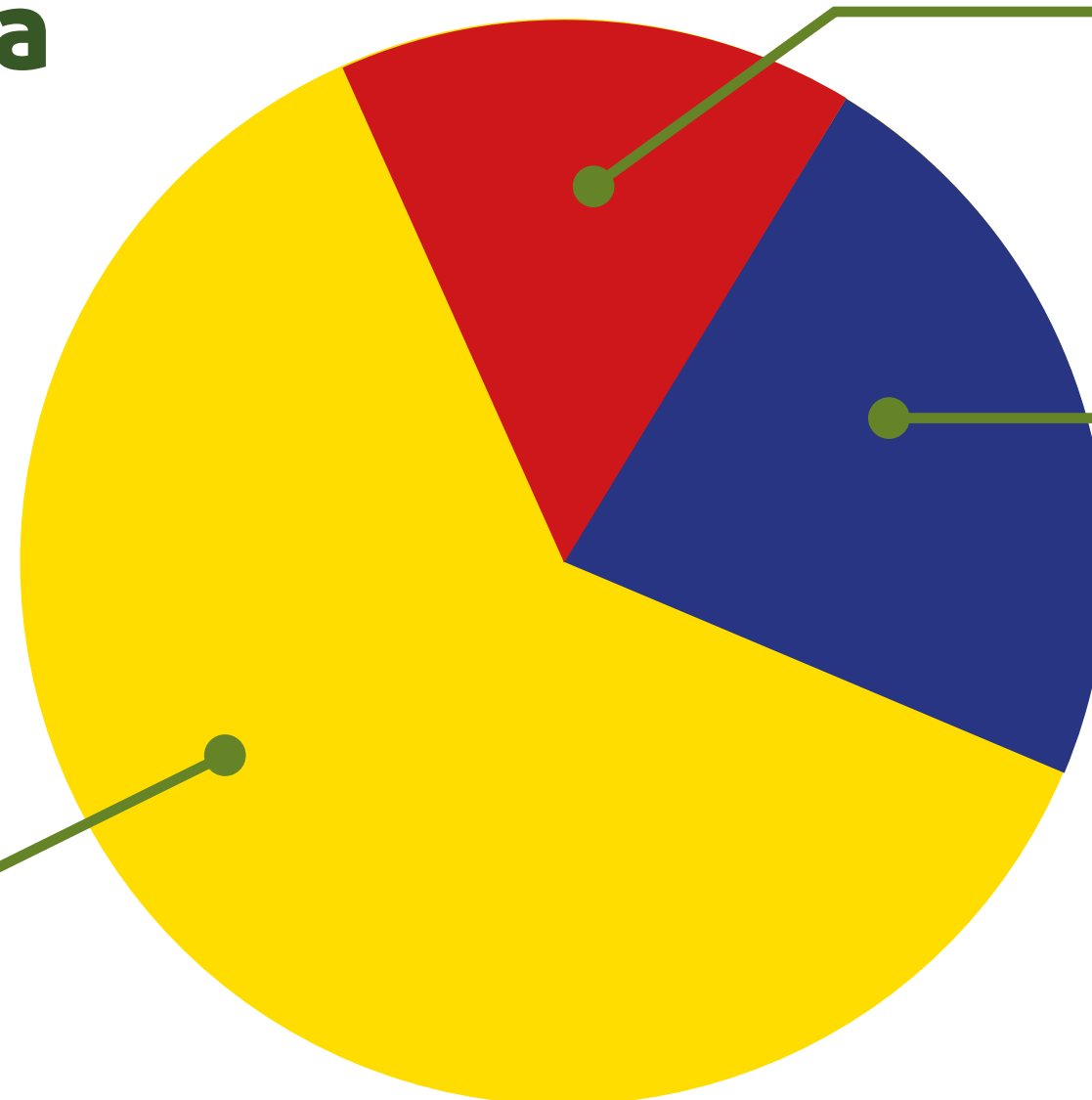


**CONTIENE TUTTI I PRINCIPI
NUTRITIVI INDISPENSABILI
PER IL NOSTRO ORGANISMO**

MACRONUTRIENTI
CARBOIDRATI (ZUCCHERI)
PROTEINE
GRASSI
MICRONUTRIENTI
VITAMINE
SALI MINERALI



Alimentazione equilibrata

10-15%**25-30%****45-60%**

- **PROTEINE**
- **GRASSI**
- **ZUCCHERI**

I GRASSI

SI DISTINGUONO IN:

- GRASSI DI ORIGINE animale**
(burro, strutto)
- GRASSI DI ORIGINE vegetale**
(olio d'oliva, oli di semi)



FUNZIONI:

ENERGETICA

(energia di riserva
immagazzinata
nel tessuto adiposo)

DI STRUTTURA

(sostegno agli organi)

REGOLATRICE

(ormoni ecc.)





**L'OLIO extravergine
D'OLIVA È IL PILASTRO
della Dieta
Mediterranea
e fa parte dei
COSIDETTI GRASSI
DI CONDIMENTO**

L'OLIO EXTRaVERGINE D'OLIVA



**Lo sapevi che L'OLIO EXTRaVERGINE
D'OLIVA è STATO RIBATTEZZATO
come "ORO LIQUIDO"?**

**Fa BENE AL CUORE, ALLA CREScITA,
ALLA PELLE, AL CERVELLO, ALLE OSSA**



IMPARANDO.O.P.

A SCUOLA DI QUALITÀ

- V EDIZIONE -

L'OLIO extravergine

È UNO DEI CIBI PIÙ IMPORTANTI
DELLA DIETA MEDITERRANEA

Viene definito
**GRASSO
DI CONDIMENTO**
PERCHÈ SI USA
PER CONDIRE e CUCINARE

Il modo migliore per assumerne integre tutte le proprietà nutrizionali è quello di aggiungerlo crudo agli alimenti che preferiamo.



CON IL CONTRIBUTO
DEL M.I.P.A.A.F.
AI SENSI DEL D.M. 24148
DEL 13 MAGGIO 2020

mipaaf
ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali

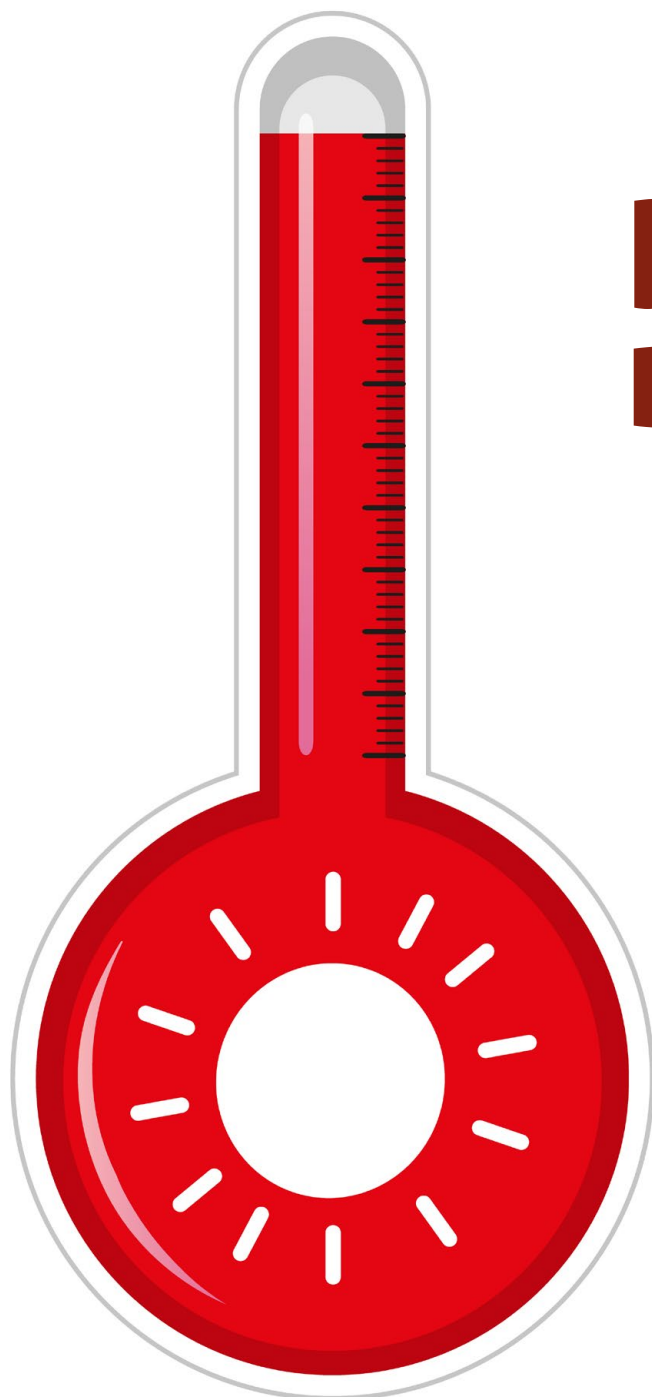
L'olio extravergine d'oliva D.O.P. Dauno



10

**L' OLIO IN COTTURA INVECE,
SPECIE SE AD ALTE
TEMPERATURE, TRASFORMA
I SUOI ACIDI GRASSI BENEFICI
(I GRASSI INSATURI) IN ACIDI
GRASSI SATURI,
CON LIBERAZIONE DI RADICALI
LIBERI DELL'OSSIGENO,
RESPONSABILI DEI PROCESSI
DI DEGENERAZIONE CELLULARE.**





PUNTO DI FUMO DI OLI e GRASSI

OLIO DI GIRASOLE

OLIO DI SOIA

OLIO DI MAIS

OLIO DI COCCO

OLIO DI ARACHIDI

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

OLIO DI PALMA

STRUTTO

<130 °C

130 °C

160 °C

177 °C

180 °C

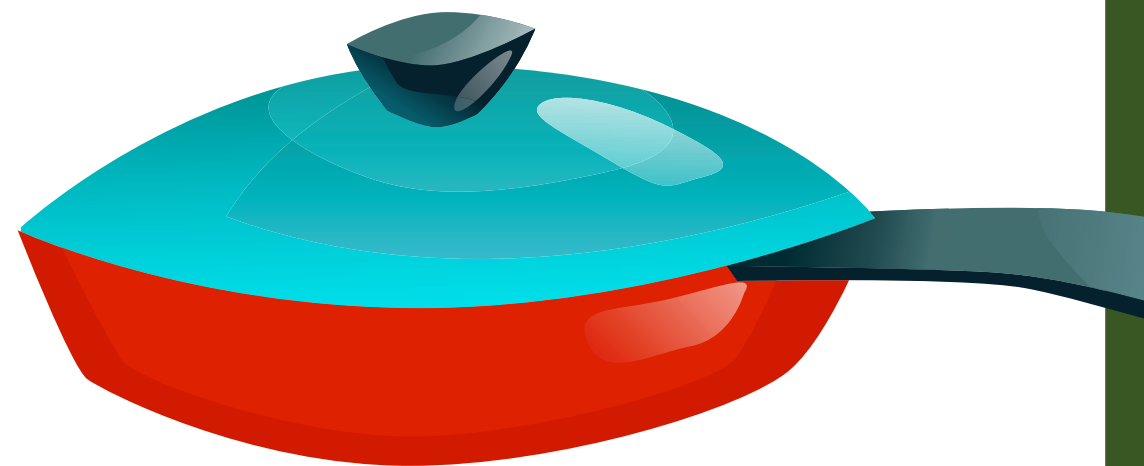
210 °C

240 °C

> 260 °C

REGOLE DI UN USO CORRETTO DEGLI OLI e GRASSI PER FRITTURA

- **Usare OLI PIÙ RESISTENTI AL CALORE**
- **INIZIARE LA FRITTURA CON OLIO CALDO**
- **CAMBIARE FREQUENTEMENTE L'OLIO**
- **Non aggiungere OLIO a quello
che si sta già usando**
- **AL TERMINE DELLA FRITTURA tamponare
L'eccesso DI OLIO con CARTA ASSORBENTE**



L'olio extravergine d'oliva è:

Leggero (facile da digerire)

Genuino (non presenta sostanze estranee alla sua stessa natura)

Gustoso (ottimo anche a merenda)

E PROTEGGE LA NOSTRA SALUTE

