



in collaborazione con



## Organizzano Olio Extravergine & Salute

L'attività formativa proposta dal Consorzio Peranzana ha come obiettivo quello di fornire ai partecipanti nozioni di base adeguate finalizzate alla conoscenza delle caratteristiche merceologiche, nutritive, sensoriali e di tipicità delle olive da tavola e dell'olio, quale alimento principe della dieta Mediterranea.

Due i momenti salienti:

La prima parte vedrà l'intervento di specialisti che illustreranno i benefici legati al consumo equilibrato dell'olio in termini salutistici e di prevenzione di alcune tra le più diffuse patologie umane.

La seconda parte sarà caratterizzata dalla cena-degustazione sull'uso dell'olio in cucina, con particolare attenzione a quella "mediterranea".

### Programma

Venerdì 3 ottobre 2014, ore 20,30: Le caratteristiche chimico-fisiche ed organolettiche degli oli. Analisi sensoriale: elementi di psico-fisiologia del gusto e dell'olfatto; pregi e difetti degli oli e olive da tavola.

Docente: Dr. Agr. Nazzario D'Errico, direttore Consorzio Peranzana

Menù

*Antipasti*

Pinzimonio con Ortaggi Freschi di Stagione e Bruschettine

Carpaccio di Cefalo, Filetto di Sgombro con Rucola e Cipolla di Tropea

Alici Marinate

Terrina di Farro ai Frutti di Mare

*Primo*

Orecchiette con Rape e Vongole Veraci

*Secondo*

Branzino Sfilettato con Contorno di Verdurine di Stagione

*Dolce*

Crostata di Frutta

**Venerdì 10 ottobre 2014, ore 20,30: L'olio d'oliva nella Dieta Mediterranea.**  
**Docente: Dr. ssa Francesca Menanno, biologa nutrizionista, specialista in scienza dell'alimentazione**

**Menù**

***Antipasti***

**Insalata di Agrumi con Noci e Pinoli Tostati**

**Acquasale con Pomodori Freschi, Crostini di Pane, Cipolla di Tropea, Olive di Peranzana e Origano**

**Pancotto con Verdure Selvatiche**

***Primo***

**Gnocchetti con Purea di Cicerchia e Funghi Cardocelli**

***Secondo***

**Involtino di Filetto di Maiale su Letto di Purea di Patate**

***Dessert***

**Macedonia con Frutta di Stagione**

**Venerdì 17 ottobre 2014, ore 20,30: I Componenti funzionali salutistici dell'olio extravergine d'oliva.**  
**Docente: Dr. Matteo Marolla, medico dietologo**

**Menù**

***Antipasti***

**Trofeo di Verdure Cotte e Crude**

**Favie e Cicoria**

**Zuppa alla Contadina con Salsiccia**

***Primo***

**Cavatelli con Rucola e Patate**

***Secondo***

**Arrosto al Forno con Purea di Castagne**

***Dessert***

**Crostata di Zucca**

**Info e prenotazioni:**



**Segreteria Consorzio Peranzana Tel.: 0882.383474  
Cell.: 392 4172410**

**Ristorante Le Tre Volte**

**Tel.: 0882 393557  
Cell.: 329 4346872**