Regioni Autònoma de Sardigna

Provintzia de su Sud Sardigna

Comunu de Frùmini Majori

De s'olia a s'ollu:

is fasis de produsidura



Progetu "**Sighidura de sa sperimentatzioni linguìstica**" finantziau cunformas a sa L. 482/99 e a sa L.R. 22/2018.
Bandu Tulis 2024

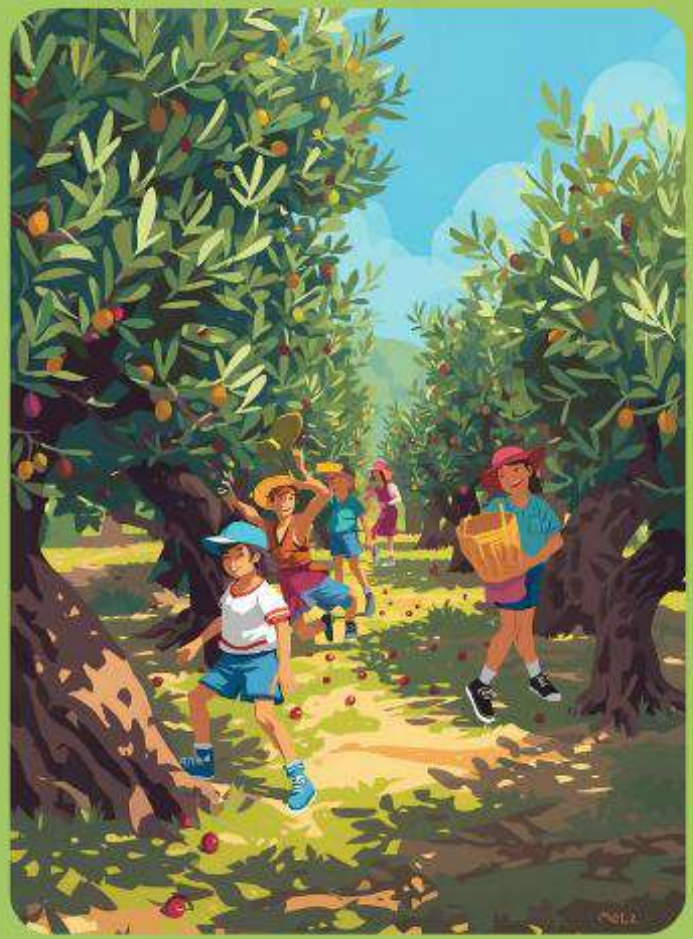
S’importàntzia de s’ollu de olia

Su rei de sa dieta mediterrànea

S’ollu de olia est unu alimentu de importu mannu in sa **dieta mediterrànea**, est a nai in sa manera de papai chi teneus nosu ca biveus in su tretu de su mari mediterràneu.

Profetosu meda

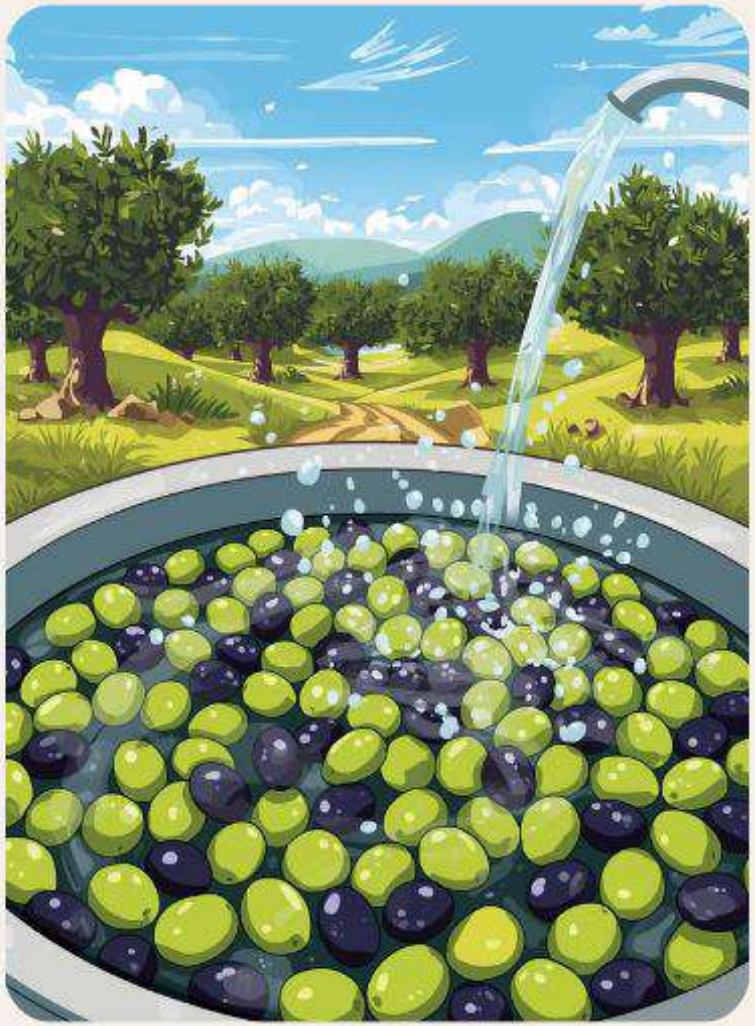
Difatis est prenu de nutrientis chi si faint profetu a su corpus e a sa saludi, pevenendi maladias e donendi-sì energia. Cun s'ollu podeus fai unu niaxi de retzetas bellas e saboridas, sìmbolu de cosa de papai sana e traditzionali.



S’arregorta de is olias

Si fait in atòngiu candu is olias funt cotas (depint essi de colori de binu o nieddas). Si podint arregolli a manu opuru agiudendi-sì cun ainas mecànicas po fai prus allestru.
Si cuncordat una retza a terra o unu teloni e s'inghitzat a:

- spibitzai s'olia diretamenti de sa mata;
- scudi is nais cun una pèrtia po ddas fai arrui a sa terra;
- passai unu petini mannu me in is comas;
- sciumbullai sa mata cun unu bràtzu mecànicu fintzas a candu non dd'arruint totus.



Sciacuadura

De chi funt arrutas totus ddas ponint in sachitas de trugiò o in cascitas po chi no ddis ferrat umidadi e si portant a molinu po ddas sciacuai.
Inguni ddas pulint beni po ndi ddis tirai prùinu, ludu e follas: fun prontas a nci ddas ghetai a sa mola.







Molimentu

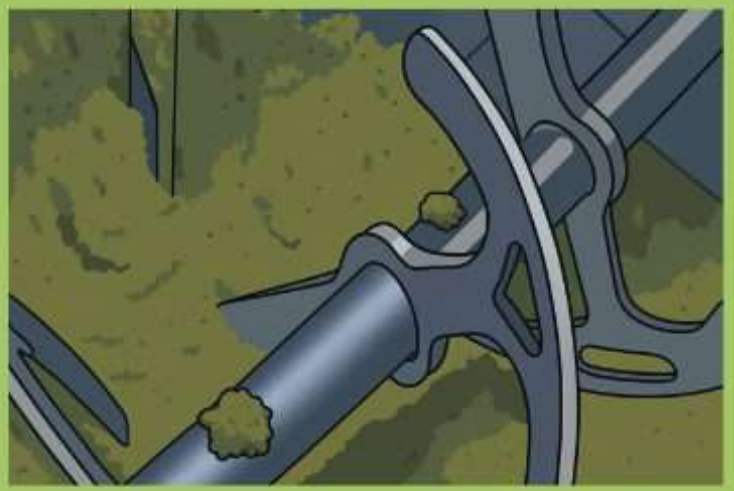
In custa fasi si strecant is olias po otenni una genia de pasta segada a grussu chi si narat **pasta de ollu**.
Si podint oberai duas ainas: o una mola fata de duas arrodas chi friendi scerant sa prupa de is ossus opuru strechendi totu cun unu **frangidori** – custa est sa manera prus connota e imperada oindì.

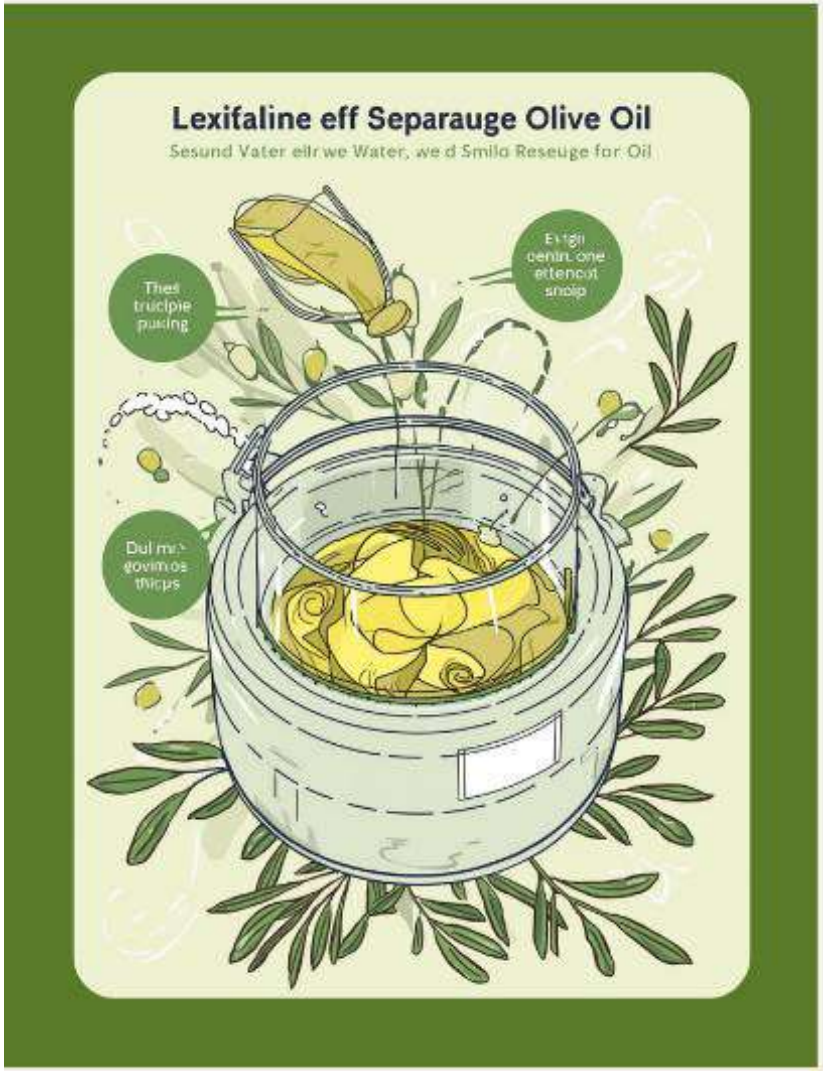




Ammesturadura

Scerat s'ollu de s'àcua: sa pasta dda ponint in una banniera de azarxu chi tenit duas o prus pàlias chi arroliant abellu abellu po prus o mancu coranta minutus. Sa temperatura depit essi prus bàscia de 27 gradus difatis s'ollu prus bonu e su chi spremint "***a fridu***". Custa fasi serbit po fai ammanniai is stìddius de ollu de manera chi siat prus simpli a ddu spremi.





Spremidura

in custa fasi sa pasta de ollu si stallat de s'ollu, infatis totus is arrefudus – croxu e arrogheddus de su pisu – si ponint a una parti. Partit una centrìfiga chi separat ancora mellus s'ollu de sa matza e de s'àcua; si lassat pasiai totu in unu decanter de manera chi s'ollu si fatzat puru a innantis de ddu colai e a pustis de ddu ponni in ampuddas e dimigianas.





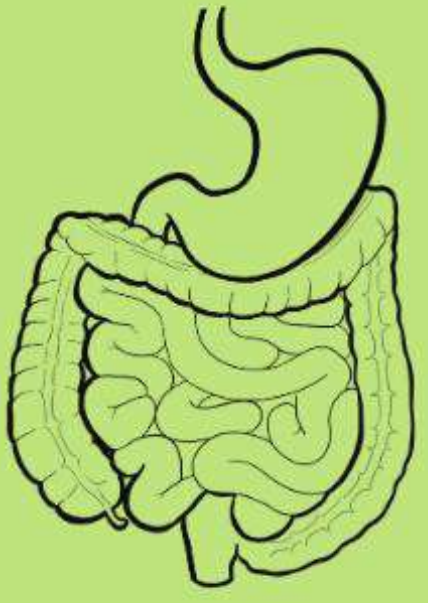
S’ollu extra-vìrgini de olia

Est cussu chi ndi bessit a foras de sa primu spremidura chenza de s'impreu de sustàntzias o protzedimentus chìmicus.

S'Itàlia est su produtori prus de importu de su mundu e in Sardigna puru meris medas si faint s'ollu d-ònnia annu po issus etotu e po ddu bendi (prètziu mèdiu po unu litru de ollu de domu est 13 €).



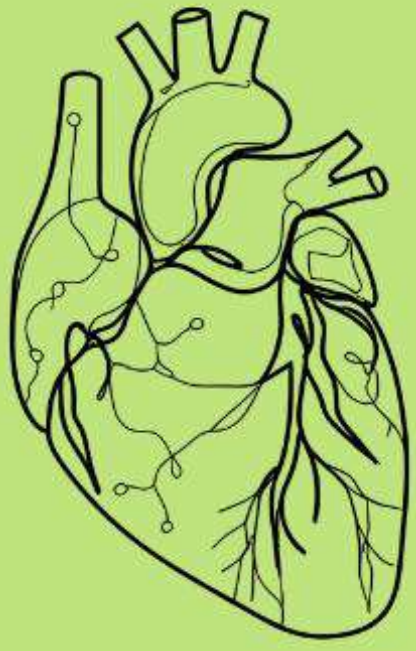
A ita fait brofetu?



Protegit su figau e agiudat a andai de corpus mellus.



Gràtzias a sa Vitamina E agiudat a abasciai is frùngias de sa peddi.



Profetosu po is artèrias ca prevennit s'arteriosclèrosi, s'antecoru e s'insuficèntzia de is arrigus.