

A top-down photograph of a wooden table. In the upper half, a long loaf of bread is sliced into several pieces, arranged in a row. Next to it is a clear glass bottle of olive oil. In the lower half, there are more bread slices, a bunch of fresh basil, a sprig of rosemary, and a few garlic cloves. A semi-transparent white banner is overlaid across the middle of the image, containing the title text.

MÒDUL 7

Propietats de l'oli d'oliva

© DanaTentis

ÍNDEX

1. UTILITATS DE L'OLI D'OLIVA
2. LA DIETA MEDITERRÀNIA. ELS BENEFICIS DE L'OLI
3. USOS DE L'OLI. REMEIS CASOLANS DE SA PADRINA
4. ACTIVITATS PRÀCTIQUES

1. UTILITATS DE L'OLI D'OLIVA

L'ésser humà fa servir l'oli des de temps molt antics, i és que l'oli d'oliva té nombroses utilitats. Al llarg de la història, l'oli s'ha emprat en àmbits diversos, d'entre els que destaquen els següents:

→ **Per a una alimentació saludable.** L'oli d'oliva verge i verge extra és molt beneficiós per a la salut i comporta molts beneficis per al cos humà.

→ **En gastronomia.** L'oli d'oliva és un dels aliments bàsics de la dieta mediterrània. Pot menjar-se cru en amanides, salses, etc. o cuit en fregits, rostits, etc.

→ **En l'àmbit de la medicina.** L'oli d'oliva ha estat un medicament per a les cremades, per fer fregues musculars o per reduir la inflamació de picades d'insectes.

→ **Per a la conservació d'aliments.** A l'actualitat, encara es posen aliments en oli per tal que es conservin durant un llarg període de temps. En són un exemple el peixos, com ara les anxoves, els bolets, o altres verdures com les tomàtiques seques o les carxofes.



Determinats aliments, com aquests pebres de cirereta, es conserven molt bé en oli d'oliva (Imatge: Flickr CC_Ximena)

→ **Com element sagrat.** L'oli ha estat protagonista de rituals religiosos en diferents cultures com la grega o l'egípcia. La religió catòlica utilitza els olis, que considera un element sagrat, per ungir els sacraments del baptisme, la confirmació, l'ordre sacerdotal i l'extremunció.

→ **Com a lubricant reparador.** L'oli s'ha emprat també per solucionar problemes amb el rovell, per fer que una roda rodi bé o perquè els panys i frontisses no grinyolin i llisquin.

→ **Com a embellidor i tonificador de la pell i els cabells.** Amb l'oli es fabriquen diferents tipus de bàlsams i perfums.

Antigament, l'oli d'oliva tenia moltes altres utilitats que, a dia d'avui, han anat quedant en desús:

→ **Com a tonificador del cos.** Els guerrers que participaven en lluites i combats s'ungien els cossos amb oli. Els atletes dels jocs olímpics, a l'antiga Grècia, ja empraven l'oli d'oliva per untar-se el cos i fer-se friccions als músculs.

→ **Per il·luminar.** L'oli d'oliva va tenir una funció primordial des de l'antiguitat i fins ben entrat el segle XX, ja que era emprat com a combustible per encendre l'enllumenat tradicional abans d'aparèixer el petroli o el carbur. Així, l'oli s'emprava per encendre fanals, llumeneres, llànties, alimares, etc. i il·luminar habitatges, temples i carrers, etc.



Una llàntia d'oli (Imatge: Flickr CC_Rafel Miró)

2. LA DIETA MEDITERRÀNIA. ELS BENEFICIS DE L'OLI

L'oli d'oliva és un dels productes més antics i apreciats de la mediterrània. Els beneficis del suc d'oliva o l'or líquid (com s'ha arribat a anomenar) per a la salut són coneguts des de l'antiguitat i ha estat un aliment bàsic a totes les llars fins arribar a esdevenir un símbol cultural, tal com ho demostren aquests refranys populars:

Llenya d'alzina, vi de sarment, oli d'oliva i pa de forment.

A cada casa, per estar-hi bé, el pa, el vi i l'oli s'han de fer.

Si tenim oli i pa, ja pot nevar.

Als països mediterranis, on l'oli d'oliva és i ha estat un producte d'ús habitual en l'alimentació, la incidència de malalties cròniques està entre les més baixes del món, mentre que les expectatives de vida són de les més altes. És per això, que la dieta mediterrània ha estat considerada un model a seguir. En conseqüència, i amb l'objectiu de salvaguardar i difondre aquesta manera de menjar i de fer, el 2010 la dieta mediterrània va ser declarada Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat per la UNESCO.

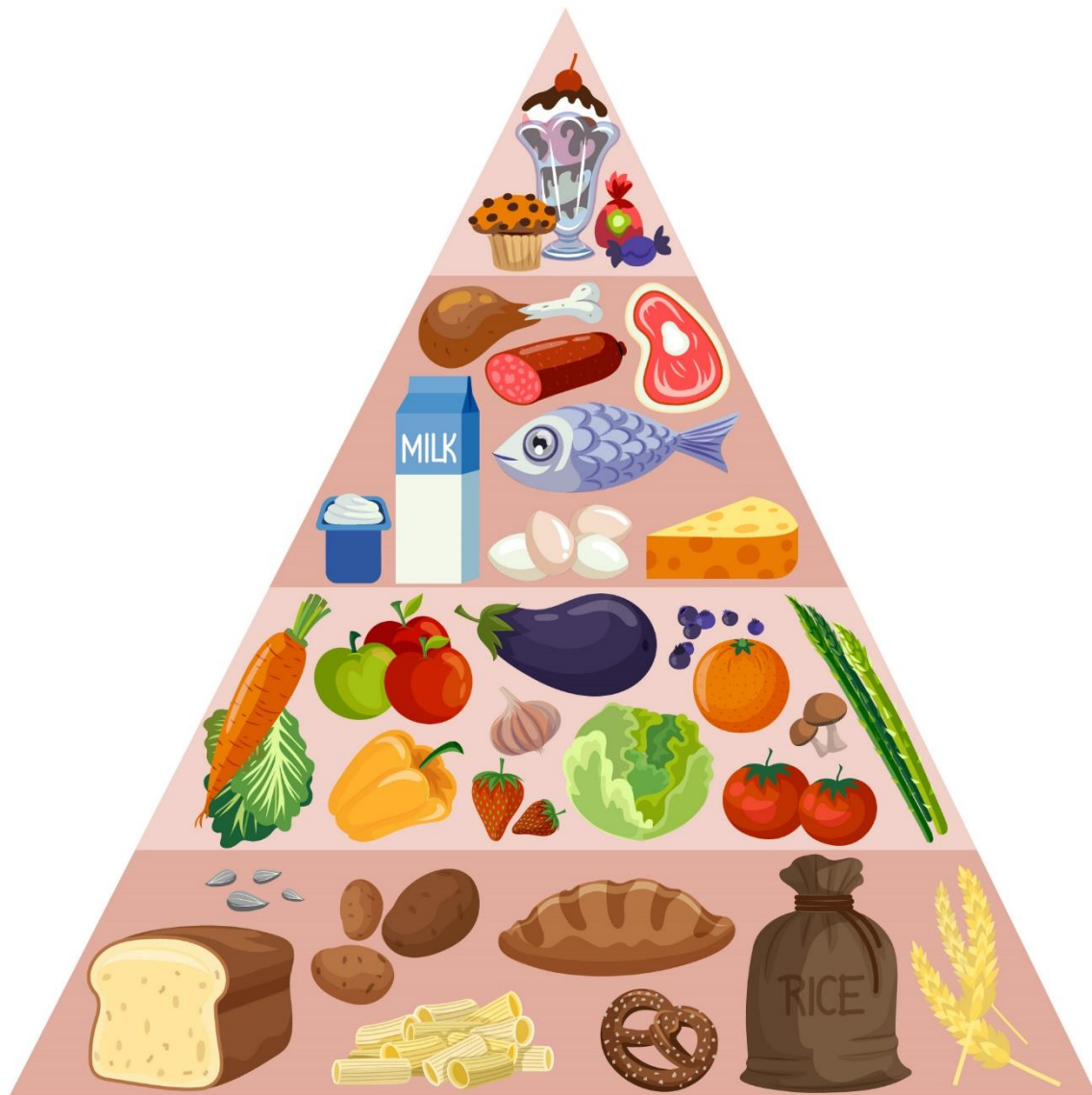
El clima, les característiques de les terres del Mediterrani i els diferents pobles que han viscut en aquesta regió abans que nosaltres són els artífexs de la dieta mediterrània d'avui.

La base de l'alimentació de les primeres societats sedentàries es composava de pa i cervesa, que s'elaborava a partir dels cereals que cultivaven, l'oli i el vi. A l'actualitat, el blat, l'olivera i la vinya són encara els cultius principals de la dieta mediterrània. Cal tenir en compte però, que el mar Mediterrani ha estat un mar de comerç i intercanvi, on han arribat aliments que, a dia d'avui, formen també part de la nostra dieta: Els cítrics, els llegums, altres cereals com l'arròs i fruites i verdures vingudes d'Orient, Europa del nord, Àfrica i Amèrica en són alguns exemples.



Aliments de la dieta mediterrània (Imatge: CC Carol Buénosia)

La dieta mediterrània ha estat reconeguda internacionalment com la més saludable i equilibrada del món, degut al baix contingut de greixos d'origen animal, a la gran quantitat de fruites i verdures i al consum de l'oli d'oliva verge extra. De fet, la principal font de grassa d'aquesta dieta és, precisament, l'oli d'oliva i es podria dir que no existiria com a tal sense aquest producte, necessari en l'elaboració de la gran majoria de receptes.



Piràmide alimentària de la dieta mediterrània (Imatge: Freepick)

El que fa que l'oli d'oliva verge i verge extra sigui tan saludable són les seves propietats. El seu consum habitual es pot relacionar amb la prevenció de malalties cardíques i del colesterol. A més, té un alt contingut de vitamines A,D,E,F i K, així com una gran capacitat per ajudar a la digestió.

Els efectes beneficiosos de l'oli d'oliva sobre l'organisme es poden resumir en:

- Aparell circulatori: Redueix el risc de patir infarts i altres malalties cardiovasculars en augmentar la quantitat de "colesterol bo".

- Aparell digestiu: Produeix una millora del funcionament de l'estómac i del pàncrees.
- Pell: Posseeix un efecte protector i tònic.
- Sistema endocrí: Ajuda a millorar les nostres funcions metabòliques.
- Sistema ossi: Estimula el creixement i ajuda a l'absorció del calci i la mineralització.

A més, el consum d'oli d'oliva verge i verge extra ens ajuda ens pot ajudar en la prevenció de malalties degeneratives com l'alzheimer i pot actuar contra l'envelliment gràcies a la seva elevada quantitat d'antioxidants naturals.

3. USOS DE L'OLI. REMEIS CASOLANS DE SA PADRINA

La sapiència popular ha acumulat al llarg dels segles tot un conjunt de remeis casolans elaborats a partir de l'oli d'oliva i les fulles d'olivera. Aquests remeis, sovint transmesos per via oral de generació en generació, són també una part important de la cultura de l'olivera i l'oli d'oliva.

La llista de remeis i usos és molt extensa i abasta finalitats molt diverses, des de remeis per fer baixar la febre, a altres per alleujar el cansament de peus o per deixar de roncar. Alguns apliquen directament l'oli d'oliva, altres són ungüents elaborats a partir d'una base d'oli, altres requereixen la infusió d'oli, fulles o trossets d'escorça amb aigua, etc.

D'entre els remeis casolans més representatius i emprats popularment, destacaríem els següents:

- **Per baixar la febre:** Elaborar una infusió a partir de fulles seques d'olivera i prendre'n tres tasses al llarg del dia.
- **Com a laxant:** En casos d'estrenyiment, es poden prendre en dejú varies cullerades d'oli d'oliva cru.
- **Per desfer taps a les orelles:** Reblanir els taps aplicant un parell de gotes d'oli d'oliva a l'interior de l'orella abans d'anar a dormir i cobrir amb un cotó. Repetir aquest procés dos o tres vespres i després, amb una xeringa d'aigua tèbia a pressió, el tap es desprendrà amb facilitat.
- **Per al mal de dents o queixals:** Per calmar el mal dels infants quan els surten les dents per primera vegada, es poden fer fregues a les genives amb oli d'oliva.
- **Per curar ferides:** Per facilitar la cicatrització, s'elabora una pomada amb oli d'oliva, vi negre i mel a parts iguals i s'aplica sobre la ferida. També es pot rentar la zona afectada amb el líquid resultant d'infusionar fulles seques d'olivera i aigua.

Fins i tot el pinyol de les olives té propietats curatives! Tradicionalment, quan es buidaven els esportins una vegada premats i espremuts, el pinyol i les altres restes acaramullades al graner de la tafona conservaven l'escalfor durant varies hores. Antigament (ara ja no es fa), els qui patien reuma es recobrien de pinyolada tot el cos i l'escalfor del pinyol, que equivaldria a un bany tèrmic, els ajudava a combatre el dolor.

4. ACTIVITATS PRÀCTIQUES

a. HORA DE POSAR-SE EL DAVANTAL!

En aquest mòdul, et proposam elaborar una recepta de cuina. Com ja hem explicat, l'oli d'oliva té un gust que el fa compatible amb molts productes alimentaris i plats elaborats i per això és un ingredient indispensable en quasi totes les receptes.

El primer pas serà cercar una recepta en la que l'oli d'oliva sigui un element fonamental i insubstituïble. Pots fer recerca o demanar a padrines i padrins, veïns i veïnes o placeres i placers, que t'expliquin pas a pas com elaborar un plat que dugui oli d'oliva.

A continuació, hauràs d'escriure la recepta, indicant els ingredients necessaris i el procés d'elaboració pas a pas.... I cuinar-la!

També seria interessant incloure-hi un dibuix o una fotografia del plat acabat (abans de menjar-te'l, clar).

Per acabar, penja la recepta al fòrum de la web per anar elaborant un bon receptari.

b. SI COU, CURA I SI PICA, MADURA

Després d'haver vist alguns dels possibles remeis casolans elaborats a partir de l'oli, el proposam descobrir-ne d'altres. Per fer-ho, pots xerrar amb els teus padrins i padrines o altres persones grans que tenguis a prop. Després, explica el que t'hagin contat al fòrum per tal tothom pugui conèixer totes aquestes medicines naturals.