

# Els sabors del món

*Segona edició!*



Grup  
d'aliments:  
**greixos, olis  
i fruites  
seques**

## L'oliva

L'oliva té una funció energètica perquè el seu contingut de greix proporciona energia en forma de calories. La seva aportació calòrica és alta, encara que s'aprecien diferències entre les diverses varietats d'olives. Les verdes aporten unes 110 calories per cada 100 grams; en canvi, les negres n'aporten 294. La qualitat del greix de l'oliva és molt saludable i s'associa a més protecció contra diverses patologies com ara malalties cardiovasculars i diabetis. L'oliva també conté substàncies com fibres, vitamines, minerals i antioxidants. L'aportació de sodi és alta, i per tant cal anar amb compte amb el seu consum.

L'olivera és un arbre natiu de la regió mediterrània i del Pròxim Orient. S'estima que el cultiu de l'olivera es va iniciar fa més de 7.000 anys. L'any 3000 aC, les olives ja es conreaven amb una finalitat comercial a Creta. Els antics grecs usaven l'oli d'oliva per untar el cos i el cabell per raons estètiques i per tenir cura de la salut. Per a ells, l'oli d'oliva era una substància sagrada. La branca d'olivera simbolitzava l'abundància, la glòria i la pau: s'usava per coronar els vencedors dels partits amistosos i de les guerres. Actualment, l'Estat espanyol lidera la producció d'oli d'oliva al món.



# Entre fogons

Les olives i l'oli d'oliva són pilars de la dieta mediterrània. Olives negres, verdes, amb os o sense, farcides, senceres o trossejades, formen part d'apetitoses amanides, plats de pasta i d'arròs, derivats carnis, patés i salses. Barrejades amb altres aliments, serveixen per a farcits de carnis i peixos, i enriqueixen els plats des del punt de vista nutritiu i gastronòmic.



**Mediterrània  
Pròxim Orient**

## Rica en:

greix, vitamina E, antioxidants i sal

## Aliments similars:

oli d'oliva, avellanes, ametlles, nous i pinyons

*Sabies que...*

*L'oliva és una de les primeres plantes esmentades a la Bíblia, i que a L'Alcorà l'olivera i l'oli d'oliva es mencionen fins a set vegades?*

Organitza:



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament  
de Santa Coloma  
de Gramenet



CONSORCI PER A  
LA NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA

