

## IL PRODOTTO DEL MESE

**È** tra i prodotti simbolo della nostra cucina, eccellenza dell'agroalimentare, consigliato dai nutrizionisti e amato da buongustai. Per esaltarlo, non c'è solo l'uso a crudo su insalate, primi, carni e pesci. Infatti, un buon extravergine può dare carattere a tante preparazioni di cui, secondo tradizione, diventa l'ingrediente principale.

### Come è fatto

Come si produce l'olio migliore? Lo abbiamo chiesto ad Alessio Armelio, tecnologo alimentare e responsabile qualità del Frantoio di Sant'Agata di Oneglia, in Liguria, che produce olio Dop da olive taggiasche. La prima curiosità è quanto tempo passa dalla raccolta delle olive (che avviene tra ottobre e febbraio) alla lavorazione: "Negli uliveti, le olive sono fatte cadere sulle reti, subito raccolte e portate immediatamente in frantoio: non passano più di 24 ore tra raccolta e frangitura", spiega Armelio. Una volta in frantoio, le olive sono defogliate, lavate e private di terriccio, pietruzze e altre impurità. Segue la frantumazione di polpa e noccioli (ricchi di polifenoli, sostanze aromatiche che migliorano la conservazione), poi avviene la frangitura vera e propria con sistemi meccanici che riducono al minimo il contatto con l'aria, per evitare processi ossidativi. "La pasta che si ricava è sottoposta a gramolatura, un rimescolamento che dura 30-45 minuti e separa l'olio dalla parte acquosa", prosegue l'esperto. "Filtraggio, passaggio in decanter e in speciali centrifughe permettono di ottenere un olio limpido: dall'inizio del processo non è passata più di un'ora e mezza, due ore al massimo".

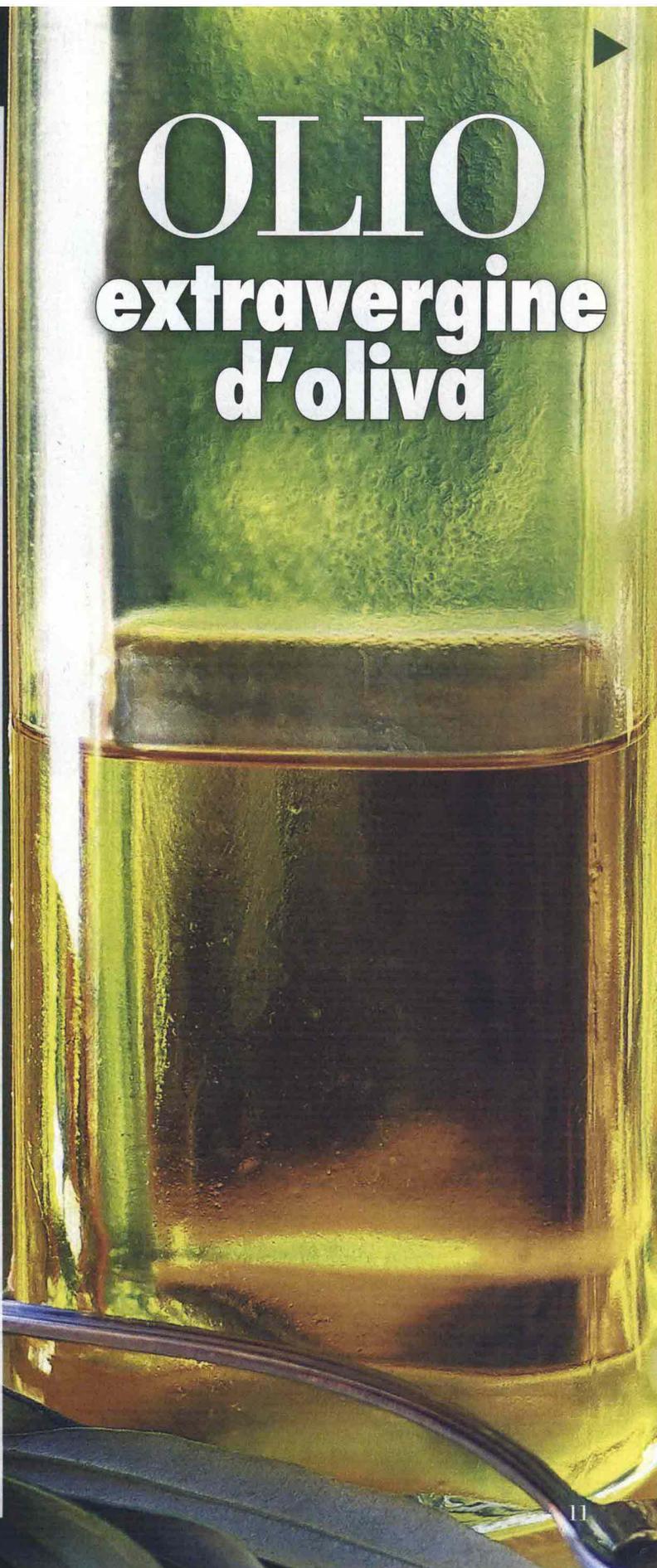
### Leggere l'etichetta

L'indicazione "spremuta a freddo" indica che in lavorazione non si sono superati i 27 °C, temperatura massima per non snaturare il prodotto. I riferimenti all'acidità, invece, sono abbastanza ininfluenti: "Per legge", precisa Armelio, "l'extravergine non può superare lo 0,8%. Acidità inferiori non sono di fatto percepibili dal consumatore". Mentre se si supera il limite, siamo davanti a oli estratti da olive con difetti o mal conservati che, perciò, non possono essere venduti come extravergini.

### Conservarlo bene

Luce e calore sono nemici dell'olio, che tende a ossidare e compromettere le qualità organolettiche, aromi e sapore. Per questo, occorre tenerlo al buio, in bottiglie di vetro scuro o avvolte in carta argentata, riposto in un punto fresco della dispensa. "Per legge, noi indichiamo in etichetta una scadenza a 18 mesi". Ma, come svela il tecnologo, un buon olio, ben conservato, può durare anche 2-3 anni. ★

# OLIO extravergine d'oliva



**IL PRODOTTO DEL MESE**  **La semplicità della cucina contadina con i prodotti dell'aia**



## Tonno di coniglio alla piemontese

Costo economico Tempo 2 ore e 20 minuti + il riposo Difficoltà ●●○○

### Ingredienti per 6 persone

- 1 coniglio diviso a metà, senza le interiora ● 1 carota
- 1 cipolla ● 1 costa di sedano ● 1 rametto di rosmarino
- 2 foglie di alloro ● 1/2 testa d'aglio ● olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe in grani

### Preparazione

**1 Pulite gli ortaggi** e tagliateli a grossi tocchi. Portate a bollire in una casseruola capace abbondante acqua con il rosmarino, l'alloro, qualche grano di pepe, gli ortaggi e gli spicchi d'aglio pelati. Salate, unite il coniglio e lessatelo per circa 1 ora e 30 minuti. Togliete la pentola dal fuoco e lasciate raffreddare il coniglio nel brodo.

**2 Sgocciate il coniglio** dal brodo (molto delicato, potete filtrarlo e riutilizzarlo per minestre e risotti),

tenendo da parte gli spicchi d'aglio e le foglie di alloro. Spolpate la carne eliminando ossi e scarti e dividendola a sfilacci non troppo sottili.

**3 Riponete man mano** gli sfilacci di coniglio in 1-2 vasi di vetro, mettendo anche gli spicchi d'aglio affettati, qualche grano di pepe e le foglie di alloro: man mano che riempite i vasi, irrorate gli strati con un filo d'olio. Al termine, colmate i vasi con tanto olio quanto ne occorre per sopravanzare la carne di circa un dito.

**4 Chiudete i vasi** ermeticamente e lasciate insaporire il tonno di coniglio, in frigorifero, per un paio di giorni prima di servirlo, per esempio su crostoni di pane, completando con una macinata di pepe. Consumate il tonno di coniglio entro 1 settimana dalla preparazione, tenendolo sempre in frigorifero, chiuso nel suo recipiente.

e della terra chiede da sempre l'abbinamento con questo condimento insuperabile

## Bruschette con cavolo nero e salsiccia

Costo economico Tempo 45 minuti Difficoltà ●●○○

### Ingredienti per 4 persone

● 4 fette di pane casereccio ● 200 g di cavolo nero ● 80 g di salsiccia dolce a nastro ● 1 spicchio d'aglio ● 30 ml di olio extravergine d'oliva toscano ● sale ● pepe

### Preparazione

**1 Pulite il cavolo nero** staccando le foglie dalla base del cespo e privandole delle costole centrali spesse: dovete conservare solo la parte tenera delle foglie. Affettate le foglie a strisciole sottili, sciacquatele e asciugatele bene.

**2 Stufate il cavolo** in una padella, con un filo d'olio e uno d'acqua, per circa 20 minuti, finché è morbido. Intanto, spellate e sbriciolate la salsiccia. Unitela al cavolo, alzate la fiamma e lasciate rosolare mescolando, per insaporire la verdura e cuocere la carne. Regolate, se occorre, di sale e pepe.

**3 Strofinare, nel frattempo**, le fette di pane con l'aglio, diviso a metà. Spennellatele abbondantemente d'olio e fatele tostare in forno a 200 °C (oppure sotto al grill) finché sono dorate e croccanti. Dividetevi cavolo e salsiccia e servite le bruschette calde, completate con un giro di olio crudo.



**IL PRODOTTO DEL MESE** Il mare sposa l'extravergine in piatti che reinterpretano la

## Spaghetti aglio, olio e peperoncino con i gamberi

Costo economico Tempo 30 minuti + il riposo Difficoltà ●●○○

### Ingredienti per 4 persone

- 500 g di spaghetti ● 500 g di gamberi
- 2 spicchi d'aglio ● 1 ciuffo di prezzemolo ● 1 peperoncino lungo secco
- peperoncino in polvere (facoltativo)
- olio extravergine d'oliva ● sale

### Preparazione

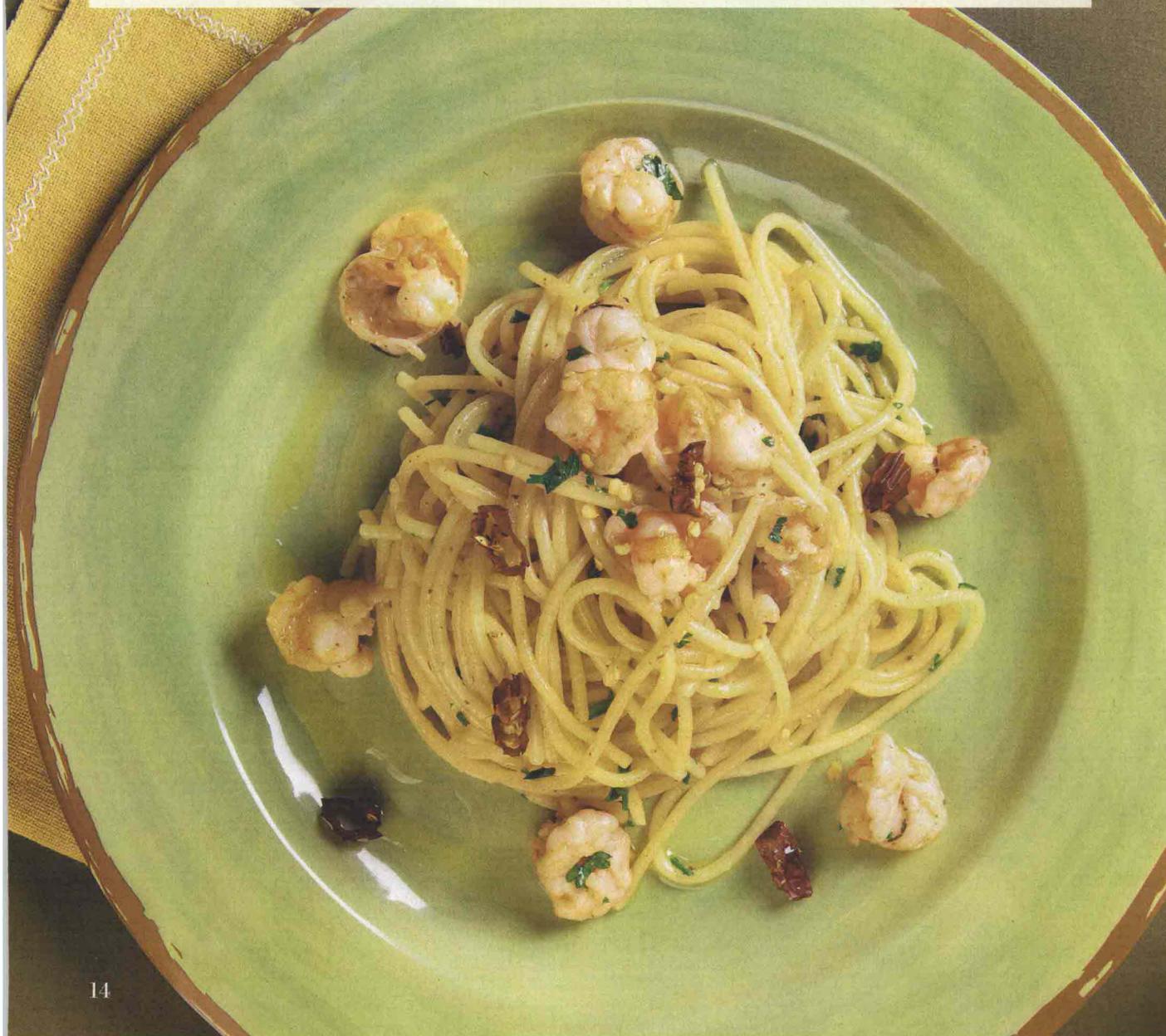
**1 Sgusciate i gamberi**, eliminate il filo intestinale, sciacquateli e tamponateli con carta assorbente da cucina. Metteteli in una ciotola con un filo d'olio,

un pizzico di sale, qualche foglia di prezzemolo tritato e lasciateli marinare per 30 minuti. Private il peperoncino lungo del picciolo e tagliatelo a rondelle.

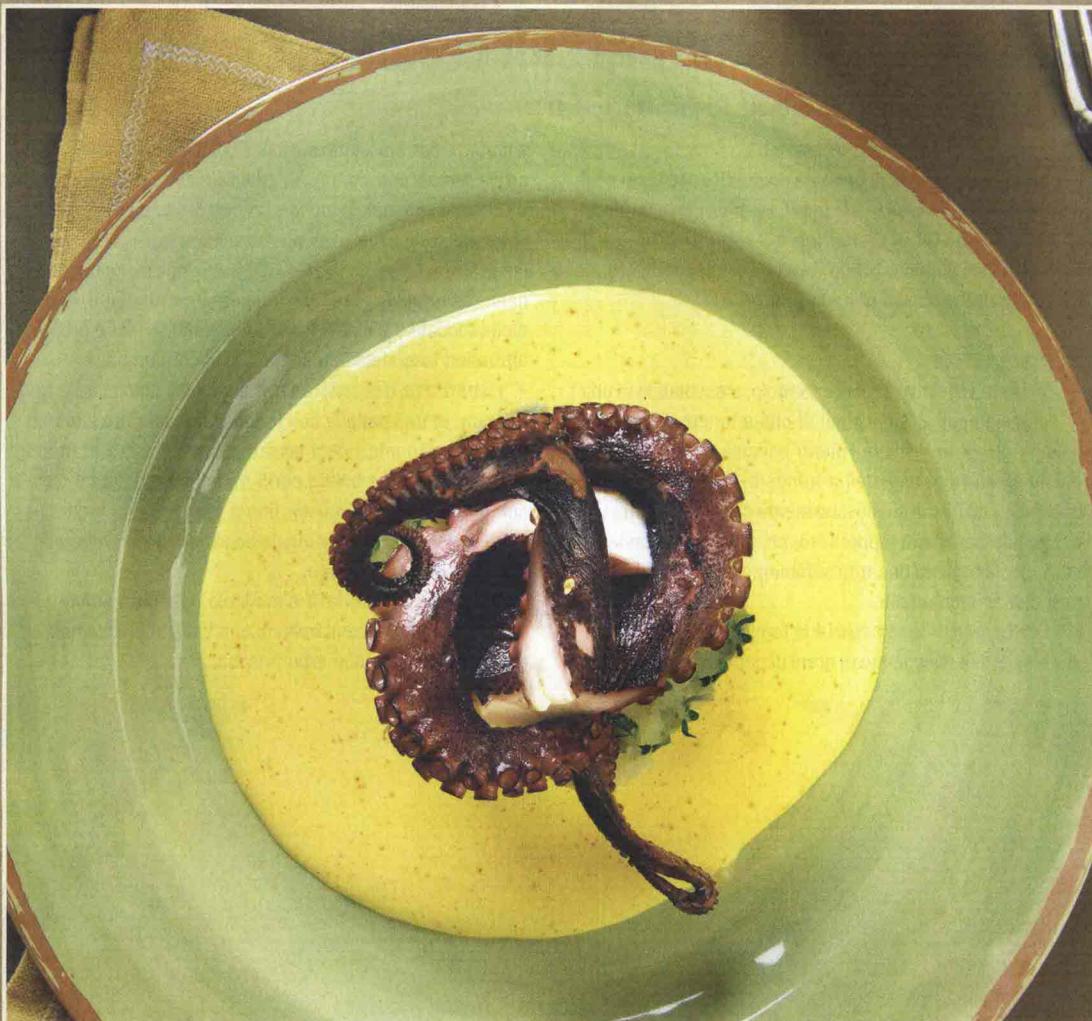
**2 Scaldare 1/2 bicchiere d'olio** in una capace padella (servirà poi anche per saltare la pasta) e rosolate a fuoco dolce gli spicchi d'aglio spellati e schiacciati, il peperoncino a rondelle e un pizzico di quello in polvere (se lo usate). Fate insaporire per 5 minuti facendo attenzione che l'aglio non bruci. Intanto,

scolate i gamberi dalla marinata. Eliminate l'aglio e rosolate i gamberi nell'olio per un paio di minuti.

**3 Cuocete nel frattempo** gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata. Scolateli molto al dente, conservando una tazza della loro acqua di cottura, e versateli nella padella. Fate mantecare a fuoco vivace unendo a filo l'acqua tenuta da parte, fermandovi quando gli spaghetti sono cotti e il sughetto ben legato. Servite immediatamente.



tradizione o seguono spunti moderni, che esaltano le tante componenti aromatiche



## Polpo arrostito con la sua maionese

Costo medio Tempo 1 ora e 30 minuti + il riposo Difficoltà ●●●○

### Ingredienti per 4 persone

● 1 polpo da 1 kg pulito ● 2 carote  
● 1 costa di sedano ● 1 cipolla ● 200 g di patate ● 1 ciuffo di prezzemolo  
● 1 bustina di zafferano ● 150 ml di olio di girasole ● olio extravergine d'oliva ligure ● sale ● pepe in grani

### Preparazione

**1 Pulite le carote**, il sedano, la cipolla e tagliateli a tocchi. Preparate un brodo con 5 litri d'acqua, il sedano, le carote, la cipolla e 1 cucchiaino di pepe in grani. Immergete il polpo e cuocetelo per circa 30 minuti.

Spegnete e fate raffreddare il polpo nell'acqua di cottura circa 1/2 ora.

**2 Prelevate 500 ml** dell'acqua del polpo e filtratela. Fatela ridurre in un pentolino fino a ottenerne 100 ml. Lasciate raffreddare. Trasferite la riduzione nel bicchiere del mixer a immersione e montatela versando a filo l'olio di girasole, alternato con 150 ml di olio extravergine. Verso fine lavorazione incorporate lo zafferano e regolate, se occorre, di sale. Tenete in frigo fino al momento di servire.

**3 Lessate le patate** intere in acqua salata, scolatele e pelatele.

Tagliatele a dadini, conditele con olio d'oliva, sale, pepe, il prezzemolo tritato e tenetele in caldo. Intanto, sgocciolate il polpo e staccate i tentacoli (potete unire la testa, affettata, a un'altra preparazione). Arrostiteli in una padella antiaderente, senza condimento, qualche minuto per parte, finché sono croccanti.

**4 Dividete le patate** nei piatti, su un velo di maionese, formando i tortini (aiutatevi con un coppapasta). Completate con i tentacoli di polpo arrostiti e accompagnate con la maionese rimasta a parte.

**IL PRODOTTO DEL MESE** Tecniche moderne come la cottura in immersione o ricette

## Baccalà in oliocottura con crema di ceci neri

Costo medio Tempo 45 minuti Difficoltà ●●●○

### Ingredienti per 4 persone

● 1 kg di filetti spessi di baccalà dissalati ● 400 g di ceci neri lessati ● 1 cipolla ● 2 foglie di alloro ● 2 foglie di salvia ● 1 rametto di rosmarino ● 2 rametti di timo ● 1 ciuffo di prezzemolo ● brodo vegetale ● olio extravergine d'oliva ligure ● sale ● pepe in grani

### Preparazione

**1 Tritate finemente** il prezzemolo, mescolatelo in una ciotolina con 2-3 cucchiari di olio e tenete da parte la salsa ottenuta. Private i filetti di baccalà della pelle e di eventuali lisce e tagliateli a trancetti. In una casseruola capiente, che possa successivamente contenere i trancetti di baccalà senza sovrapporli troppo, versate abbondante olio calcolando una quantità sufficiente a coprire i pezzi di pesce di almeno un dito.

**2 Unite nella casseruola** le foglie di alloro, quelle di salvia, 1/2 cucchiaino di grani di pepe, il rametto di ro-

smarino e portate il tutto sul fuoco dolcissimo. Quando l'olio arriva temperatura di 60 °C, misurata con un termometro da cucina, spegnete il fuoco e immergete immediatamente i trancetti di baccalà, in modo che siano totalmente ricoperti (se così non fosse, scaldate a 60 °C altro olio e aggiungetelo nella casseruola). Fate riposare per circa 15 minuti, dopodiché toccate il baccalà: se le carni sono tenere è pronto, altrimenti lasciatelo in immersione ancora un po'.

**3 Rosolate nel frattempo** la cipolla, sbucciata e tritata, in una padella con le foglioline del timo e un filo d'olio. Aggiungete i ceci lessati e coprite a filo di brodo vegetale. Lasciate bollire per 5 minuti, poi frullate il tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia (se necessario, aggiungete poco altro brodo vegetale). Regolate di sale e pepate.

**4 Scolate il baccalà** e servitelo nei piatti, su un letto di crema di ceci, irrorato con l'olio al prezzemolo e guarnito a piacere con erbe fresche.



antiche con salse ricche sono accomunate dalla consistenza setosa data dall'olio



## Manzo all'olio alla bresciana

Costo medio Tempo 4 ore e 30 minuti Difficoltà ●●○○

### Ingredienti per 10 persone

● 1 cappello del prete di manzo da circa 2 kg di peso ● 4 acciughe sotto sale ● 2 carote ● 1 cipolla piccola ● 2 spicchi d'aglio ● 50 g di fecola di patate ● 50 g di burro ● 2 dl di olio extravergine d'oliva del Garda ● sale ● pepe

### Preparazione

**1** Sciacquate le acciughe dal sale e diliscatele. Pulite e tritate finemente le carote e la cipolla. In una casseruola capiente, preparate un soffritto con il burro, le acciughe, gli spicchi d'aglio

sbucciati e schiacciati, il trito di carote e cipolla, badando che questo fondo non prenda troppo colore.

**2** Dividete il pezzo di carne in due tranci uguali. Rosolateli nella casseruola, uno per volta, rigirandoli per sigillarli bene su tutti i lati. Riunite entrambi i pezzi nella casseruola, salate, pepate e aggiungete circa 5 litri di acqua bollente. Portate a bollore e schiumate con un mestolo forato le impurità che salgono a galla nei primi minuti.

**3** Cuocete il manzo a fuoco medio per circa 3 ore e 30 minuti. A metà

cottura, prelevate dalla casseruola 1/2 bicchiere di brodo e fatelo raffreddare. Quando la carne è cotta, unite l'olio e la fecola, diluita nel brodo tenuto da parte. Cuocete ancora per 5-10 minuti.

**4** Togliete la carne dalla casseruola e riponetela in una pirofila, coperta con alluminio. Passate il fondo di cottura al setaccio (o frullatelo con un mixer a immersione) per ottenere una salsa liscia, regolate se occorre di sale e tenete in caldo. Tagliate la carne a fette spesse e servitela con la sua salsa, guarnendo a piacere con ciuffetti di prezzemolo.

**IL PRODOTTO DEL MESE** In pasticceria, l'olio rende speciali gli impasti rustici



**Biscotti all'olio, limone e vaniglia**

Costo economico Tempo 50 minuti + il riposo Difficoltà ●●○○

**Ingredienti per 6-8 persone**

- 280 g di farina 0, più quella per la lavorazione
- 50 ml di olio extravergine d'oliva leggero e fruttato
- 100 g di zucchero
- 2 uova
- 1 tuorlo
- 1 bustina di lievito in polvere
- 1 limone non trattato
- 1 baccello di vaniglia
- sale

**Preparazione**

**1** Tagliate la vaniglia a metà per il lungo e ricavate i semini. Lavate e asciugate il limone, poi grattugiate la

scorza. Sbattete in una ciotola le uova e il tuorlo con lo zucchero per 1 minuto. Continuando a mescolare, aggiungete l'olio a filo, i semi di vaniglia e la scorza di limone grattugiata.

**2** Setacciate in una ciotola la farina e il lievito, aggiungete un pizzico di sale, unite il composto di uova e zucchero e impastate fino ad amalgamare tutti gli ingredienti e ottenere un composto liscio e omogeneo. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per circa

30 minuti. Trascorso il riposo, stendete l'impasto, sul piano leggermente infarinato, a 5 mm di spessore.

**3** Ricavate con un tagliapasta tanti biscotti rotondi di circa 5 cm diametro e allineateli, un po' distanziati, su una placca foderata di carta forno. Cuocete in forno a 180 °C per circa 15 minuti. Sfornate i biscotti e lasciateli raffreddare completamente prima di gustarli. I biscotti si conservano circa una settimana, in un luogo fresco e asciutto, chiusi in una scatola di latta.