

PREMESSA

Se un tempo l'olio costituiva un unico tipo di prodotto, che al massimo si poteva differenziare in olio d'oliva e olio extravergine di oliva, oggi sono sempre più numerose le aziende produttrici che propongono oli aromatizzati. Le essenze variano, secondo la latitudine e le tradizioni gastronomiche delle zone di produzione, e vanno dalle profumazioni al tartufo del Piemonte e dell'Umbria, a quelle al peperoncino o agli agrumi, prevalenti nelle regioni del sud Italia.

Le confezioni di oli aromatizzati, da quelli piuttosto diffusi al peperoncino o al rosmarino ai raffinati oli al cedro o al pompelmo della tenuta di Villa Angelina, nella penisola sorrentina, sono accolte sempre con entusiasmo dai consumatori, attratti dai profumi e dai colori e soprattutto sono considerati un'idea regalo di sicuro successo. Il dubbio assale al momento di usarli. Oltre ad essere consumati sulla consueta bruschetta, come possono essere utilizzate in cucina queste fantasiose interpretazioni del più amato dei condimenti? Quali alimenti abbinare un olio al mandarino o alla menta? E quale tra i tanti aromi può dare un sapore diverso alla solita insalata?

Questo libro, che vuol essere un omaggio all'olivo e all'olio come simboli della cultura mediterranea, fornisce circa cento ricette facili da realizzare. Alcune appartengono alla cucina regionale italiana, altre a quella etnica dei paesi che si affacciano sul mediterraneo (cucina greca, libanese, marocchina ecc.), altre ancora ispirate alla novelle cousine o inventate appositamente per esaltare i sapori degli oli aromatizzati.

Copyright© Esselibri S.p.A.



L'olivo: l'albero simbolo del mediterraneo

L'olivo (Olea europaea) è un albero sempreverde, alto in media dai cinque agli otto metri, anche se alcuni esemplari raggiungono i quindici metri di altezza e i sei metri di circonferenza del tronco.

I fiori, di color bianco, odorosi, formano infiorescenze a grappolo che fanno la loro apparizione verso la tarda primavera (mignolatura).

I frutti, drupe di forma ovale, dapprima si presentano verdi, poi di color rosso-violaceo e infine neri.

La maturazione avviene tra ottobre e dicembre e le olive si utilizzano, a seconda della varietà, per la spremitura nella produzione dell'olio, oppure per il consumo da tavola.

L'Olea Europaea è tra le specie arboree più antiche coltivate nel bacino del mediterraneo, un'area che ancora oggi copre il 95% circa della produzione mondiale di olive. L'olivo appartiene alla famiglia delle Oleaceae, che comprende circa 30 generi e 600 specie distribuite in varie regioni a clima caldo e freddo.

L'Italia è il secondo produttore europeo di olio, preceduta dalla Spagna, con un'olivicultura distribuita





Vincent van Gogh Uliveto

su circa due milioni di ettari. L'olivo è considerato l'albero-tipo del clima mediterraneo al punto che i limiti settentrionali e occidentali della coltura sono stati scelti dai fitografi per definire la "regione mediterranea". Le origini di quest'albero sono remote. Tracce fossili dell'olivo spontaneo, nella

zona mediterranea, portano la data di milioni di anni fa, prima cioè della comparsa dell'uomo. Sull'area di provenienza dell'olivo sono state elaborate diverse ipotesi. La più probabile patria d'origine sarebbe l'Asia Minore da dove si è diffuso nel corso dei millenni, trovando nelle zone costiere del bacino del mediterraneo il suo habitat ideale. Alcuni sostengono che l'olivo abbia avuto origine nell'area geografica compresa tra l'Acrocoro armeno, il Turkestan e il Pamir; altri, sulla base dei numerosi ritrovamenti di fossili di ulivo selvatico in diverse aree del mediterraneo, ipotizzano che la pianta fosse indigena di questo territorio anche prima dell'introduzione dell'ulivo da olio; altri ancora, infine, ritengono che entrambe le varietà, quella selvatica e quella domestica, provengano dalle terre attraversate dal corso superiore del Nilo.



Fiori di olivo



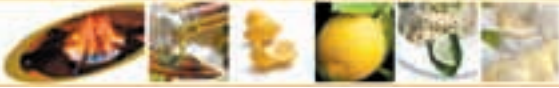
Olio Extravergine d'Oliva

al Limone

Il limone (Citrus Limon) è un albero sempreverde originario del Medio Oriente che fiorisce più volte all'anno: a seconda delle varietà si possono avere da due a quattro fioriture. Il frutto, dal caratteristico colore giallo a piena maturazione, è ricco di oli essenziali nella parte esterna (buccia) e di vitamina C nella parte interna (polpa), oltre all'acido citrico che conferisce il tipico gusto acidulo al succo. La specie citrus viene coltivata in tutte le regioni tropicali e subtropicali del mondo. In Italia, questo agrume ha il suo habitat ideale in Sicilia, in Calabria, in Sardegna e in Campania. Nella costiera sorrentino-amalfitana il limone viene protetto con pergolati che ne consentono la coltivazione in pieno campo. Nella Penisola Sorrentina si è diffusa una cultivar che prende il nome dal territorio: il "femminello comune ovale di Sorrento", un limone di colore giallo citrino, succoso, dalla buccia di medio spessore, ricca di oli essenziali e dall'intenso aroma. L'ovale di Sorrento è tutelato dal marchio comunitario IGP. La tutela IGP si estende anche al prodotto trasformato.

Sembra che il limone nella Penisola Sorrentina e nella Costiera Amalfitana fosse già conosciuto in epoca romana. Virgilio, come i Greci, lo chiama "mela di Media" e ne consiglia l'uso come antidoto contro i veleni. Nelle ricette di Apicio non si trova traccia invece del suo uso in cucina. Con il crollo dell'impero di questo agrume si persero le tracce fino all'alto Medioevo, quando gli Arabi lo diffusero in Medio Oriente e i Crociati ne apprezzarono le virtù dissetanti durante le spedizioni in Terrasanta. Al ritorno dalla Palestina, sbarcando ad Amalfi, i Crociati riportarono gli alberelli di limone in costiera, dando inizio a una coltura destinata a diventare un elemento caratterizzante del paesaggio di questi luoghi.





Cozze gratinate *

2 kg di cozze
30 gr di pane grattugiato
30 gr di formaggio grana grattugiato
3 spicchi d'aglio
2 cucchiai di prezzemolo tritato
Olio Extravergine d'Oliva al Limone
Sale e pepe

Pulite e lavate accuratamente le cozze, mettetele in una pentola con coperchio e fatele aprire a fuoco vivo.

Eliminate da ciascuna cozza la metà vuota del guscio e disponetele in una teglia da forno abbastanza larga, distribuendovi sopra in maniera uniforme metà del prezzemolo tritato, aglio tagliato a fettine sottili, sale, pepe, Olio Extravergine d'Oliva al Limone, formaggio e pane grattugiato. Mettete in forno già caldo per 5 minuti e prima di servire cospargete le cozze con il rimanente prezzemolo tritato.



Tagliolini al limone

400 gr di tagliolini all'uovo freschi
1 limone
½ cucchiaio di prezzemolo tritato
1 dl di panna vegetale
100 gr di parmigiano grattugiato
Olio Extravergine d'Oliva al Limone



Mettete in una pentola abbondante acqua salata e portatela ad ebollizione. Ricavate con il pelapatate delle strisce sottili dalla buccia ester-

(*) Le dosi indicate si intendono per quattro persone.



na del limone facendo attenzione a scartare la parte bianca più interna della buccia, particolarmente amara; mettetele in una padella con due cucchiaini d'olio e la panna. Cuocete i tagliolini al dente. Dopo averli scolati, passateli nella padella in cui avete preparato il condimento, aggiungete il succo del limone, il prezzemolo tritato, il parmigiano e servite.



Foglie di cavolo ripiene

12 foglie di cavolo
150 gr di carne di vitello tritata
2 uova
50 gr di pangrattato
100 gr di formaggio grana grattugiato
1 limone
4 cucchiaini di Olio Extravergine d'Oliva al Limone
½ litro di brodo vegetale
Sale e pepe

Sbollentate le foglie di cavolo, scegliendo quelle più esterne, piuttosto grandi. In una ciotola amalgamate la carne tritata con l'uovo, il formaggio, il pangrattato, le uova, un po' di scorza del limone grattugiata, sale e pepe. Con l'impasto formate delle polpette e avvolgete ciascuna polpetta in una foglia di cavolo. Mettete l'olio in una teglia da forno, adagiatevi le foglie di cavolo ripiene, coprite con il brodo e infornate. Lasciate cuocere fino a quando il brodo si sarà asciugato e le foglie ripiene appariranno di un colore dorato.



Polpette in foglie di limone

400 gr di carne di manzo tritata
100 gr di mollica di pane bagnata nel latte
100 gr di parmigiano grattugiato



2 uova
2 cucchiari di prezzemolo tritato
Olio Extravergine d'Oliva al Limone
Foglie di limone (2 per ciascuna polpetta)

In una ciotola amalgamate tutti gli ingredienti, formate delle polpette piuttosto piatte e spennellatele con l'olio. Sistemate ciascuna polpetta tra due foglie di limone fermandole con stecchini di legno. Cuocete alla griglia su entrambi i lati. Quando le foglie saranno bruciacchiate le polpette saranno cotte.



Pollo al limone

500 g di petto di pollo
3 cucchiari d'Olio Extravergine d'Oliva al Limone
1 cipolla tagliata a fettine
2 spicchi d'aglio
1/2 cucchiaino di radice di zenzero grattugiata
Succo e scorza di 2 limoni
2 cucchiari di salsa di soia
1 mazzetto di erbe aromatiche
1 pizzico di cannella
1 pizzico di zenzero in polvere
Sale e pepe

Tagliate la carne a cubetti. In un tegame fate scaldare l'olio e soffriggete la cipolla, l'aglio e lo zenzero per tre o quattro minuti. Aggiungete la carne e fatela saltare per due minuti mescolandola. Bagnate il tutto con il succo di limone, la salsa di soia e 15 cl d'acqua. Aggiungete il mazzetto di erbe aromatiche, la cannella, lo zenzero in polvere e le scorze dei limoni. Regolate sale e pepe e lasciate cuocere a fuoco lento per 45 minuti.