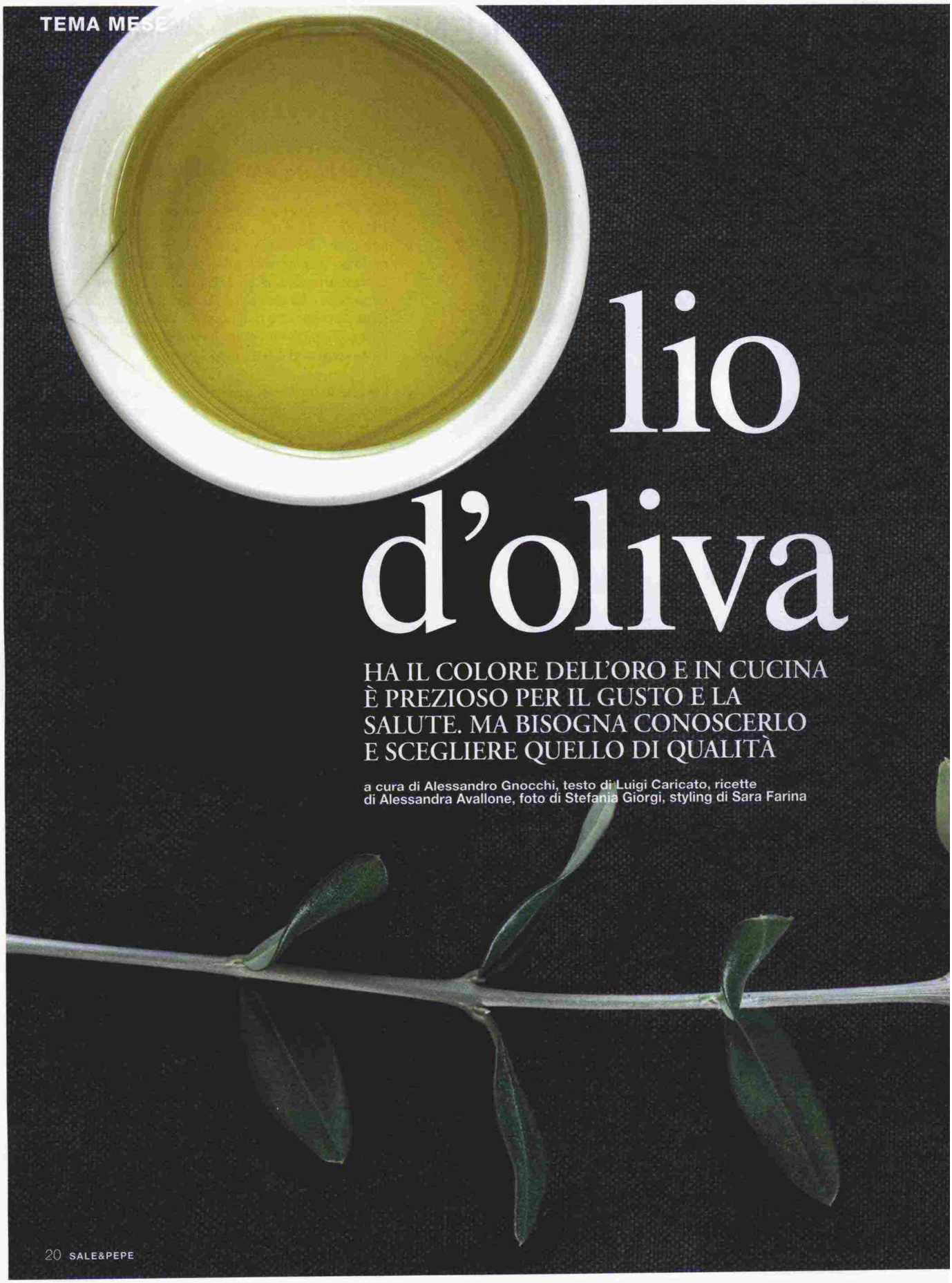
sale&pepe

Mensile

Data 11-2016
Pagina 20/30
Foglio 1 / 9



lio d'oliva

HA IL COLORE DELL'ORO E IN CUCINA È PREZIOSO PER IL GUSTO E LA SALUTE. MA BISOGNA CONOSCERLO E SCEGLIERE QUELLO DI QUALITÀ

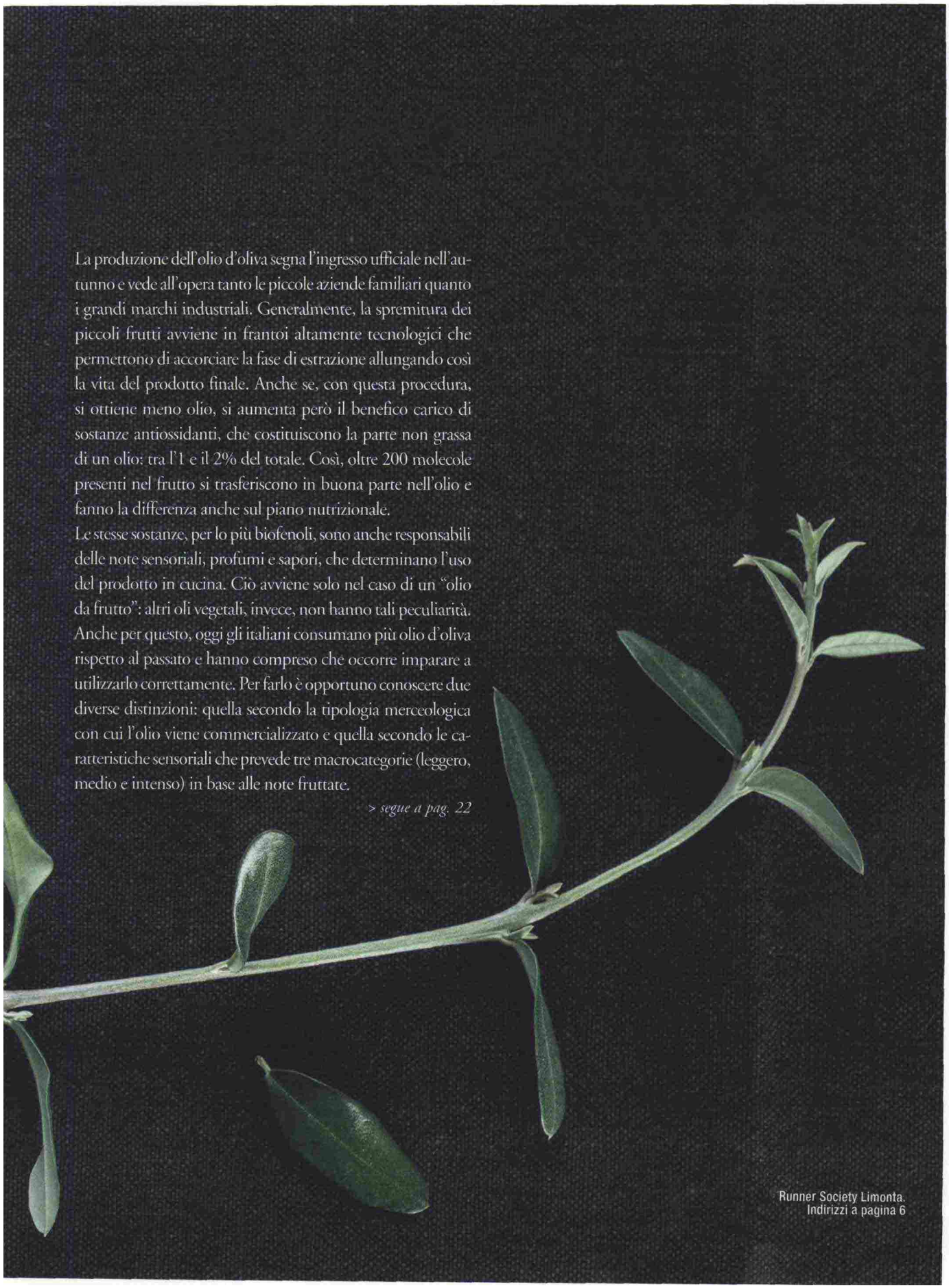
a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Luigi Caricato, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Giorgi, styling di Sara Farina

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

La produzione dell'olio d'oliva segna l'ingresso ufficiale nell'autunno e vede all'opera tanto le piccole aziende familiari quanto i grandi marchi industriali. Generalmente, la spremitura dei piccoli frutti avviene in frantoi altamente tecnologici che permettono di accorciare la fase di estrazione allungando così la vita del prodotto finale. Anche se, con questa procedura, si ottiene meno olio, si aumenta però il benefico carico di sostanze antiossidanti, che costituiscono la parte non grassa di un olio: tra l'1 e il 2% del totale. Così, oltre 200 molecole presenti nel frutto si trasferiscono in buona parte nell'olio e fanno la differenza anche sul piano nutrizionale.
Le stesse sostanze, per lo più biofenoli, sono anche responsabili delle note sensoriali, profumi e sapori, che determinano l'uso del prodotto in cucina. Ciò avviene solo nel caso di un "olio da frutto": altri oli vegetali, invece, non hanno tali peculiarità. Anche per questo, oggi gli italiani consumano più olio d'oliva rispetto al passato e hanno compreso che occorre imparare a utilizzarlo correttamente. Per farlo è opportuno conoscere due diverse distinzioni: quella secondo la tipologia merceologica con cui l'olio viene commercializzato e quella secondo le caratteristiche sensoriali che prevede tre macrocategorie (leggero, medio e intenso) in base alle note fruttate.

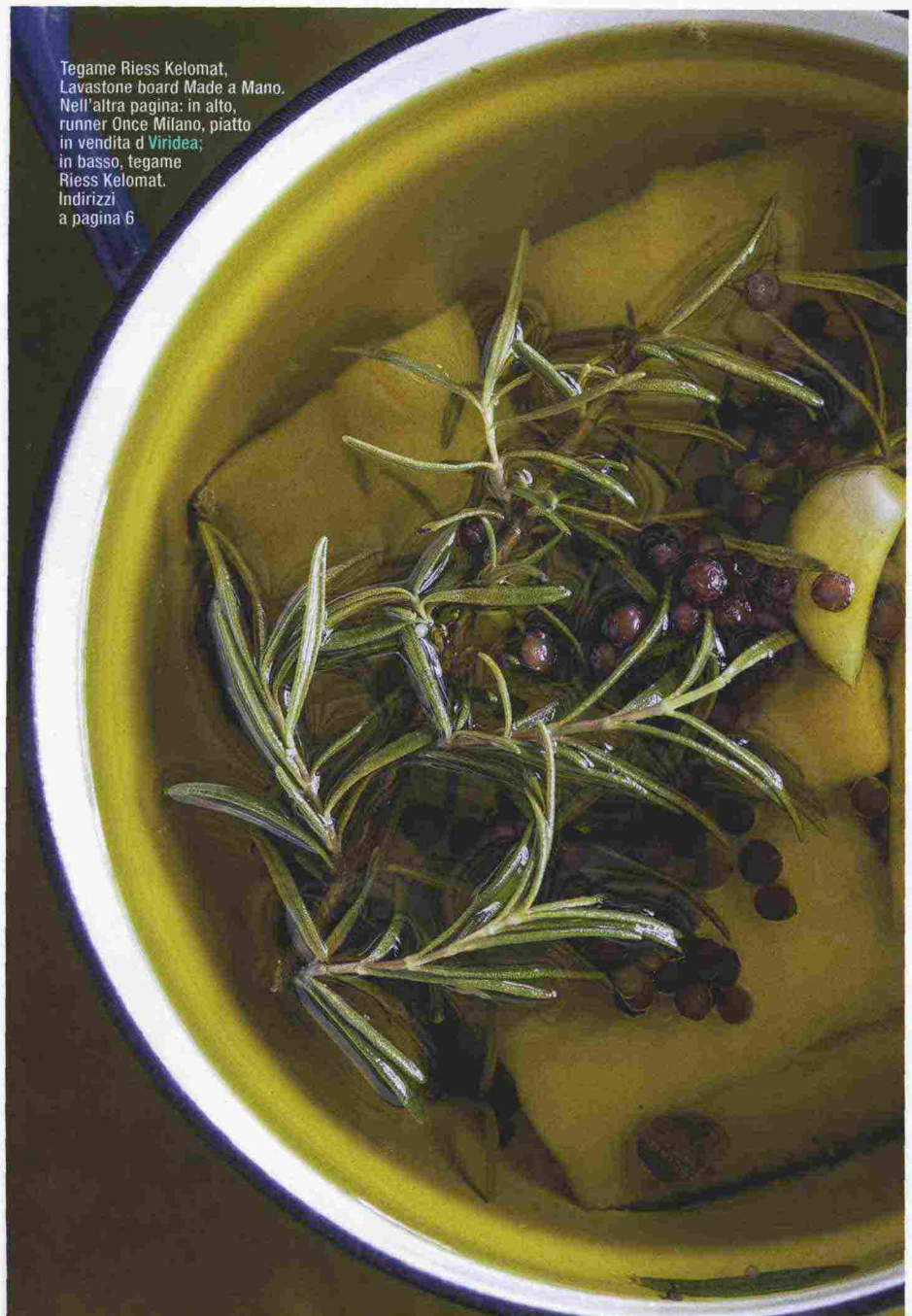
> *segue a pag. 22*



Runner Society Limonta.
Indirizzi a pagina 6

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Tegame Riess Kelomat, Lavastone board Made a Mano. Nell'altra pagina: in alto, runner Once Milano, piatto in vendita d Viridea; in basso, tegame Riess Kelomat. Indirizzi a pagina 6

GUSTO E LEGGEREZZA

Con il ristorante milanese "Tano passami l'olio", dove l'uso del burro è (quasi) bandito, lo chef Tano Simonato non ha inventato solo un marchio, ma anche quella che lui chiama la filosofia della leggerezza.

Quali sono le ragioni di questa scelta?

L'idea è quella di portare in tavola cibi leggeri e integri nel gusto. Basta scegliere l'olio giusto e usarlo nel modo giusto.

Che cosa riesce a fare senza utilizzare il burro?

Con l'extravergine d'oliva quasi tutto, tranne la sfoglia. In questo caso faccio metà e metà secondo una mia ricetta segreta. Per i dolci, bisogna saper dosare gli ingredienti e governare la maggiore friabilità di un impasto senza burro. Ma i risultati sono eccellenti.

E il soffritto per il risotto?

Non lo faccio. Non solo per evitare il burro, ma anche perché ritengo sbagliato coprire il sapore degli ingredienti principali con quello della cipolla usata nel soffritto.

In quale ricetta ha usato l'olio in modo più originale?

La maionese di albume sodo. Niente a che fare con quella classica. È una salsa di grandissima versatilità che si può anche servire calda.

> *segue da pag. 21*

La piramide della qualità

Secondo la prima classificazione, esistono in commercio quattro oli riconducibili all'oliva, distinti in una piramide di qualità crescente: l'olio di sansa di oliva (ricavato dalla sansa, il residuo solido di buccia, polpa e nocciolo); l'olio di oliva propriamente detto (ottenuto da oli spremuti in frantoio e migliorati in raffineria); l'olio di oliva vergine, simile all'extravergine, ma di pregio inferiore (si trova per lo più nei frantoi e raramente nei supermercati perché le grandi aziende lo utlizzano per produrre il semplice olio di oliva miscelandolo a quello raffinato); l'olio extravergine d'oliva (categoria top in cui si classifica il prodotto sensorialmente in base alle note fruttate).

Nella scelta, è fondamentale la distinzione tra impiego a crudo e in cottura: nel primo caso si scelgono le eccellenze, nel secondo si può risparmiare, purché si usi un olio dal costo non troppo basso (anche se non esiste un prezzo giusto). La decisione finale è da affidare al nostro naso e al nostro palato, che istintivamente distinguono ciò che è buono da ciò che non lo è.

> *segue a pag. 25*

Codice abbonamento: 075342

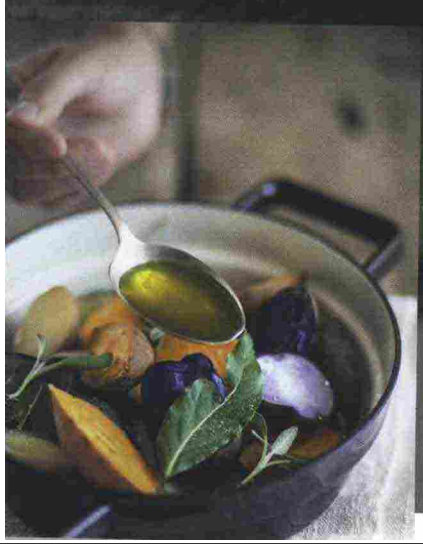
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

MERLUZZO ALLE VERDURE CON PATATE MISTE ALL'OLIO E ROSMARINO

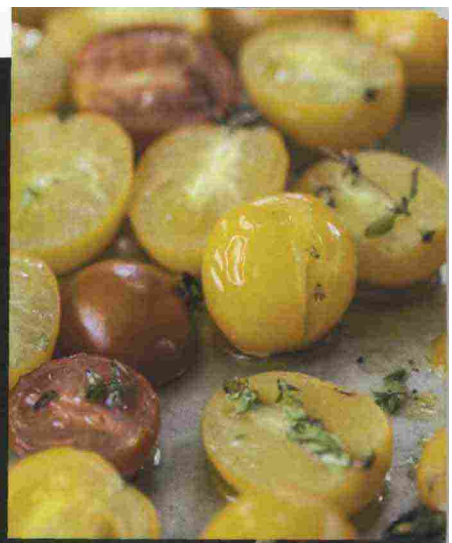
PER 4 PERSONE
600 g di merluzzo a filetti spessi e già puliti - 600 g di patate a pasta viola, gialla e arancione - 1 mazzetto di salvia - 1 rametto di rosmarino - 2 foglie di alloro - 1 cucchiaino di bacche di pepe rosa - 1 cipolla rossa - 2 cucchiai di capperi sottaceto - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco- olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Lessate le patate in acqua bollente salata, scolatele e lasciatele raffreddare. Tagliatele a metà o in quarti, trasferitele in una teglia, conditele con 2 cucchiai d'olio, le foglie di alloro e una manciata di foglie di salvia; mettele in forno a 200° per circa 15 minuti, poi toglietele, salatele e tenetele in caldo.
● **2** Tagliate i filetti di merluzzo a metà; mettete in una casseruola il pepe rosa, il rosmarino, 12 foglie di salvia, poi versatevi l'olio in modo che raggiunga un'altezza di 5 cm e ponete sul fuoco, a fiamma molto bassa. Quando l'olio raggiunge la temperatura di 60°, immergete il merluzzo e cuocetelo 15 minuti.
● **3** Nel frattempo, sbucciate e tritate grossolanamente la cipolla, trasferitela in una terrina, conditela con un pizzico di sale e l'aceto, aggiungete i capperi e 2-3 cucchiai d'olio di cottura del pesce, mescolate e tenete da parte. Distribuitele le patate nei piatti singoli, disponetevi sopra il merluzzo scolato, aggiungete i capperi con la cipolla e servite.

FACILE
● Preparazione : 20 minuti ● Cottura 35 minuti ● 365 cal/porzione



Codice abbonamento: 075342
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



FOCACCIA CROCCANTE CON ZUCCA, ZUCCHINE, POMODORINI E PINOLI

PER 4 PERSONE
per l'impasto: 850 g di farina 00 di media forza - 7 g di lievito - olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di zucchero - sale
per la farcitura: 200 g di pomodorini rossi - 200 g di pomodorini gialli - 1 fetta di zucca a buccia arancione - 2 zucchine - 30 g di pinoli - qualche rametto di timo - qualche rametto di prezzemolo - 50 g di pecorino stagionato a ascglie - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Preparate l'impasto. Versate la farina in una ciotola, formate una fontana, versativi 6 dl di acqua tiepida e il lievito e mescolate brevemente con un cucchiaio. Coprite e lasciate lievitare per 15 minuti. Aggiungete quindi 2 cucchiai d'olio, 2 pizzichi di sale, lo zucchero e mescolate con un cucchiaio; coprite e lasciate lievitare per altri 30 minuti.
● **2** Riprendete l'impasto, lavoratelo, ungetelo, rimettetelo nella ciotola e copritelo con la pellicola. Lasciate lievitare in un luogo tiepido per 2 ore, poi dividete la pasta in 4 panetti, stendeteli e trasferiteli sopra 4 teglie.
● **3** Preparate la farcitura. Tagliate a metà i pomodorini, metteteli in una teglia, conditeli con poco olio, sale, timo e cuoceteli per 15 minuti nel forno a 180°.
● **3** Cuocete le focacce (2 alla volta) in forno a 200° per 15 minuti. Quando tutte le basi sono pronte farcitele con le zucchine e la zucca tagliate a nastro e i pomodorini e rimettetele in forno per 5 minuti. Intanto, scaldate 4 cucchiai di olio con i pinoli; toglie le focacce dal forno, conditele con i pinoli e il loro olio, salate, pepate, completate con il pecorino, il prezzemolo tritato e servite.

FACILE
● Preparazione: 30 minuti + la lievitazione
● Cottura 50 minuti ● 1020 cal/porzione

Piatto bianco Forme di Farina, piatto nero Hasami, ciotolina Livellara, runner Once Milano, forchetta KInIndustrie. Nell'altra pagina, Lavastone board Made a Mano, runner Once Milano. Indirizzi a pagina 6

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

TORTA DI CIOCCOLATO ALL'OLIO E ROSMARINO

PER 6 PERSONE
200 g di farina 00 - 100 g di farina di frumento integrale - 100 g di cioccolato fondente - 170 g di zucchero - 2,2 dl d'olio extravergine d'oliva - 1,7 dl di latte di riso - 3 uova - 1 cucchiaio di rosmarino tritato - 1 cucchiaino di lievito per dolci in polvere - 1 cucchiaino di sale

● **1** In una ciotola, mescolate i due tipi di farina, il lievito, il rosmarino e il sale. In una seconda ciotola, sbattete le uova, unite lo zucchero e lavorate il composto con la frusta fino a quando lo zucchero si è sciolto completamente.
● **2** Aggiungete alle uova sbattute la miscela di farine e l'olio (un cucchiaio alla volta e alternandoli) e mescolate continuamente fino a quando l'impasto diventa liscio; quindi unite il latte di riso e, per ultimo, il cioccolato tritato grossolanamente con il coltello.
● **3** Ungete con l'olio uno stampo da plum cake 15x30 cm, foderatelo con la carta da forno e versatevi l'impasto. Infornate a 180° per 1 ora circa. Controllate la cottura inserendo al centro del dolce uno stuzzicadenti, che deve uscire asciutto. Sformate e lasciate raffreddare su una gratella. Servite la torta tagliata a fette spesse.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 1 ora** ● **735 cal/porz.**

> *segue da pag. 22*

A ogni ricetta il suo fruttato

Tutti gli oli ricavati dalle olive sono versatili e possono essere abbinati a qualsiasi cibo. Fondamentale, come sempre, è la quantità: mai esagerare. Gli extravergine, in particolare, hanno un alto effetto condente e vanno utilizzati in base alla classificazione per intensità delle note fruttate, una regola che valorizza anche le ricette di questo servizio. I fruttati leggeri, per esempio, sono indicati con cibi dalla struttura delicata; le note gustativo-tattili tendenzialmente morbide, con toni amari e piccanti lievi o poco accentuati, li rendono perfetti per il merluzzo cotto in olio con verdure e patate. I fruttati medi hanno aromi più pronunciati e sapidi, sono rotondi e armonici nelle sensazioni amare e piccanti e si adattano a cibi di struttura più importante, come il confit di galletto tartufato, la ciambella all'arancia e la torta di cioccolato all'olio e rosmarino. Quelli dal fruttato intenso, con amaro e piccante accentuati seppure non disarmonici, vanno su cibi dalla struttura decisa e robusta, come il filetto di maiale in doppia cottura con olio e olive.

> *segue a pag. 28*

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

FILETTO DI MAIALE IN DOPPIA COTTURA CON OLIO E OLIVE

PER 4 PERSONE
per il filetto: 600 g di filetto di maiale - 200 g di olive taggiasche - 6 cipolle rosse - 1,5 dl di vino rosso (facoltativo) - salvia - timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
per i rösti: 4 grosse patate - 100 g di prosciutto crudo in una sola fetta - olio extravergine d'oliva - sale

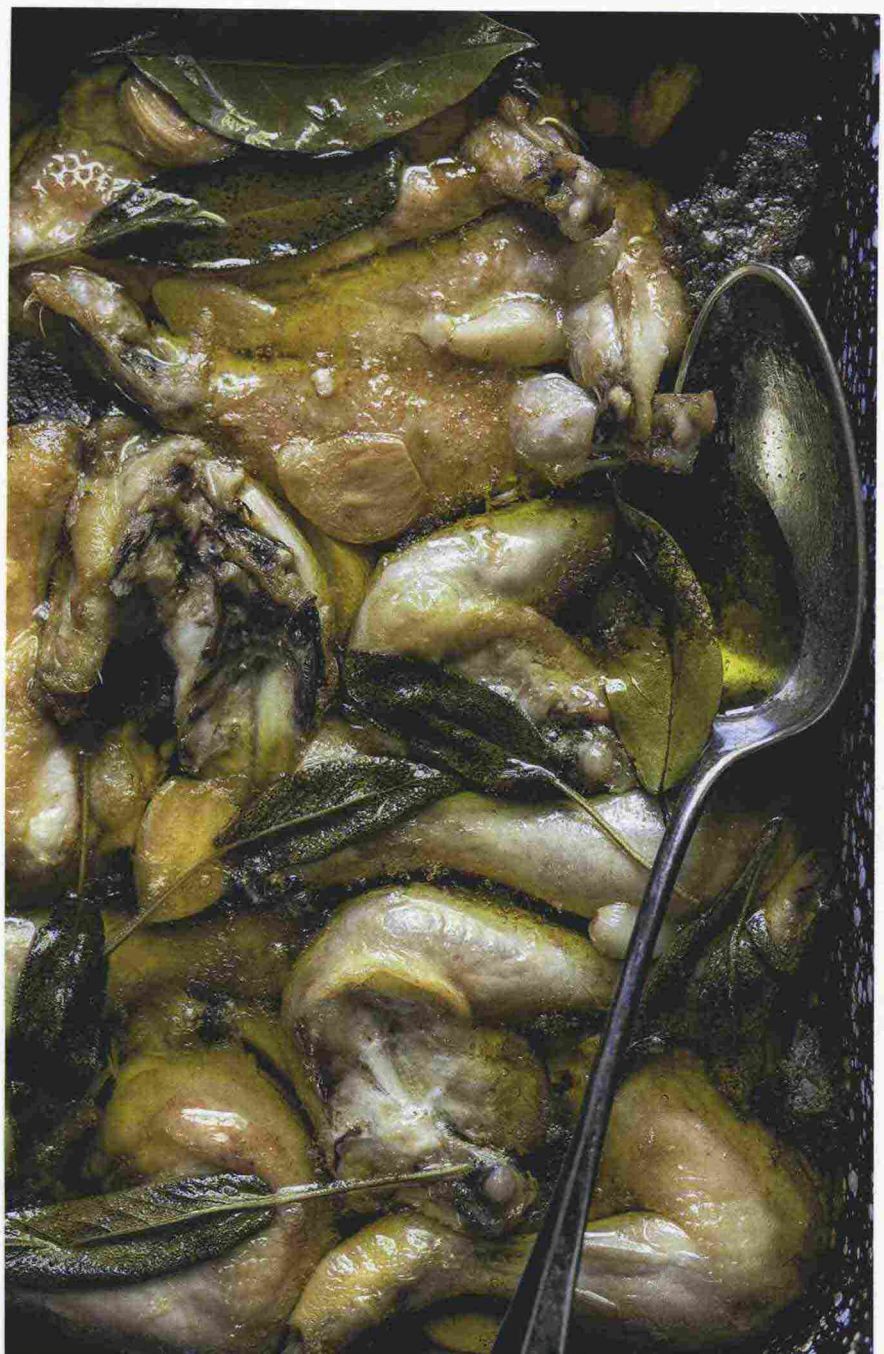
● **1** Preparate i filetti. Private la carne del grasso e delle membrane, poi tagliatela a tranci della lunghezza di 12-15 cm. In una casseruola scaldate 5 dl d'olio e friggetevi la carne per 1 minuto, poi scolatela su carta da cucina e trasferitela in una teglia.
● **2** Trasferite in una padella 4 cucchiai di olio di cottura della carne e fatevi rosolare le cipolle sbucciate e affettate; unite le olive denocciolate, lasciate rosolare per 2-3 minuti, sfumate con il vino (se vi piace) e lasciatelo evaporare. Versate le cipolle e le olive sulla carne, aggiungete la salvia e il timo, salate e pepate e infornate a 120° per 30 minuti.
● **3** Preparate i rösti. Sbucciate le patate e grattugiatele con la grattugia a fori medi; eliminate il grasso del prosciutto e tagliatelo a julienne. In una ciotola, mescolate i due ingredienti, condite con un cucchiaio di olio e un pizzico di sale e formate tante tortine sottili. Cuocete i rösti in padella con un cucchiaio d'olio 3-4 minuti per lato. Servite il filetto affettato con il suo contorno di cipolle e i roesti caldi.

FACILISSIMA
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 45 minuti ● 675 cal/porz.

Piatto in vendita da La Rinascente, lavastone board Made a Mano. Nell'altra pagina, in basso, runner Once Milano, tag di carta con numero Ikea. Indirizzi a pagina 6

Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



CONFIT DI GALLETTO TARTUFATO

PER 4 PERSONE
cosce e petti di 4 galletti amburghesi già puliti e separati dalla carcassa - 1 mazzetto di salvia - 1 piccola testa di aglio - 1 tartufo nero da 20 g - olio extravergine d'oliva - sale - pepe bianco

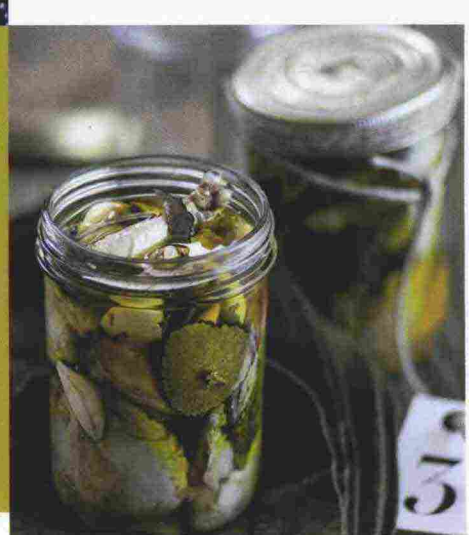
● **1** Mettete le cosce e i petti dei galletti sul piano di lavoro, spolverizzateli con qualche pizzico di sale e pepe bianco e massaggiateli molto bene in modo che si insaporiscano. Poi, trasferiteli in una teglia sitemandoli in modo che stiano molto vicini fra loro; tra un pezzo e l'altro inserite foglioline di salvia e gli spicchi aglio sbucciati, poi coprite completamente con l'olio extravergine d'oliva.
● **2** Mettete in forno 120° per circa 1 ora. Quando la carne è ben dorata, sfornatela e, con una pinza da cucina, trasferitela nei vasi di vetro da conserva per la carne (a bocca larga) alternandola con fettine di tartufo non troppo sottili; terminate con quest'ultimo e coprite completamente di olio.
● **3** Conservate i vasi in frigorifero per un massimo di 3 giorni. Servite la carne a temperatura ambiente oppure scaldata a bagnomaria. Il galletto è ottimo anche appena uscito dal forno, servito con fettine sottili di tartufo, nappato con un po' di olio caldo e accompagnato con un'insalata fresca.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti**
● **Cottura 1 ora** ● **370 cal/porzione**

> segue da pag. 25

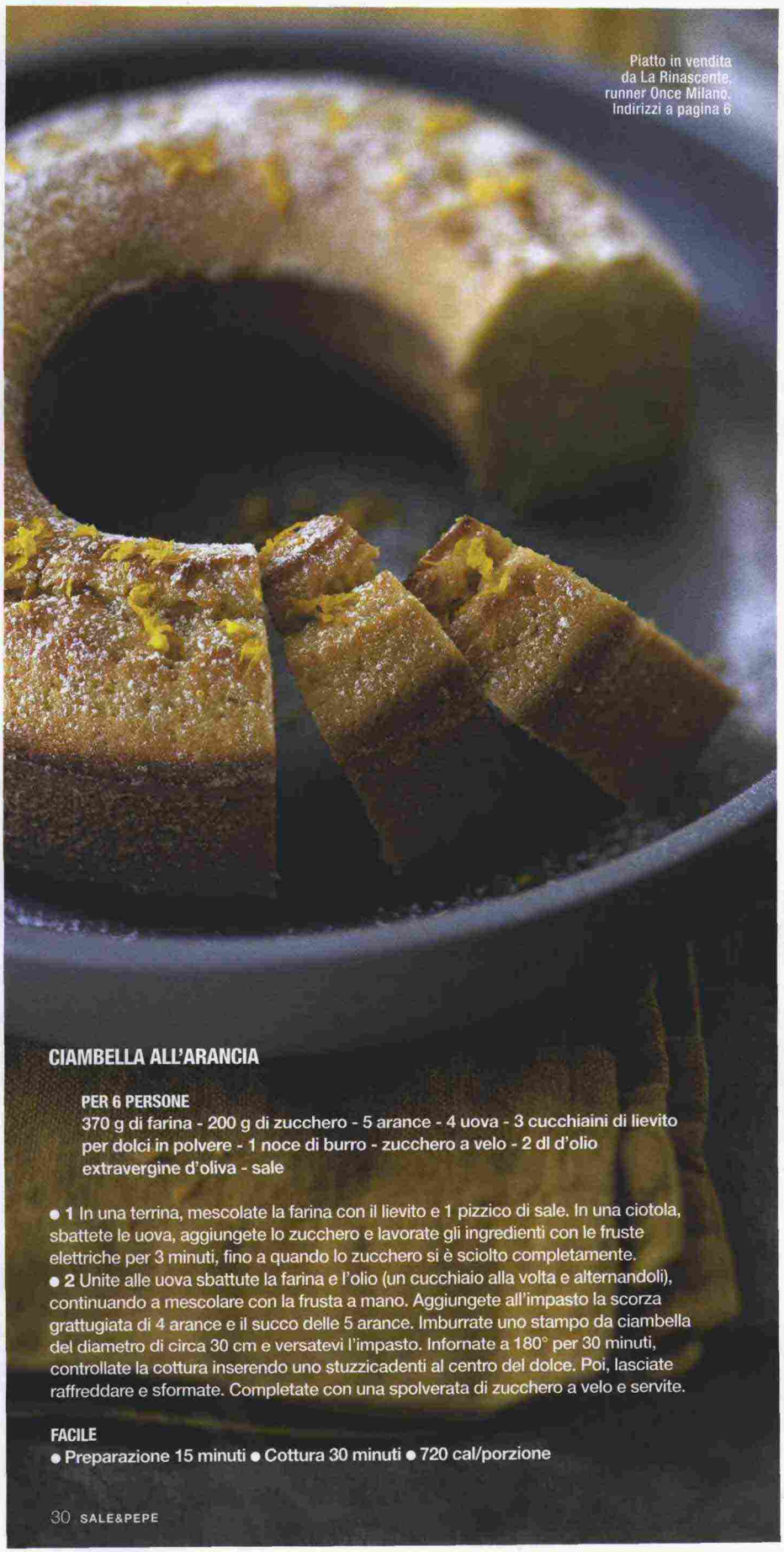
Il meglio di ogni categoria

L'olio può essere utilizzato anche in base alle categorie merceologiche. Quello di sansa, per esempio, è adatto per le fritture perché non copre il gusto degli altri cibi. Gli oli di oliva sono ottimi per vari impieghi in cottura e l'uso quotidiano in cucina, specialmente se non si amano gusti amari e piccanti. L'extravergine è un olio da tutto pasto, ideale soprattutto a crudo. Ma è valido anche in cottura e per fritture che conferiscano al cibo maggiore sapore e più palatabilità.



Codice abbonamento: 075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



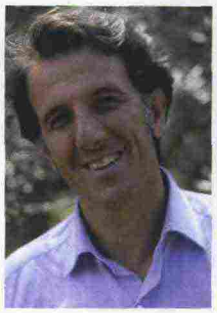
Piatto in vendita da La Rinascente, runner Once Milano. Indirizzi a pagina 6

CIAMBELLA ALL'ARANCIA

PER 6 PERSONE
370 g di farina - 200 g di zucchero - 5 arance - 4 uova - 3 cucchiaini di lievito per dolci in polvere - 1 noce di burro - zucchero a velo - 2 dl d'olio extravergine d'oliva - sale

● **1** In una terrina, mescolate la farina con il lievito e 1 pizzico di sale. In una ciotola, sbattete le uova, aggiungete lo zucchero e lavorate gli ingredienti con le fruste elettriche per 3 minuti, fino a quando lo zucchero si è sciolto completamente.
● **2** Unite alle uova sbattute la farina e l'olio (un cucchiaio alla volta e alternandoli), continuando a mescolare con la frusta a mano. Aggiungete all'impasto la scorza grattugiata di 4 arance e il succo delle 5 arance. Imburrate uno stampo da ciambella del diametro di circa 30 cm e versatevi l'impasto. Infornate a 180° per 30 minuti, controllate la cottura inserendo uno stuzzicadenti al centro del dolce. Poi, lasciate raffreddare e sformate. Completate con una spolverata di zucchero a velo e servite.

FACILE
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 30 minuti ● 720 cal/porzione



TRADIZIONE E INNOVAZIONE
Erede di una famiglia che si dedica all'olio extravergine dal 1920, Zefferino Monini è a capo di un'azienda divenuta col tempo leader del settore.

Un'azienda come garantisce la bontà del proprio olio?
Con la qualità delle materie prime, trasformate a regola d'arte, ma anche stoccate nelle migliori condizioni. Occorre poi proteggere il prodotto durante tutto il ciclo di vita, per esempio usando un vetro scuro UV-grade e assegnando una data di scadenza più ridotta.

Cosa offre di specifico un grande produttore?
La grande azienda può selezionare i migliori oli in tutto il vasto mercato e dunque scegliere il meglio nelle aree a migliore vocazione olivicola e dai produttori che hanno lavorato meglio. Una piccola azienda, in genere, vende la sua produzione, appartenente a un'area ristretta, e questa a seconda delle annate può subire oscillazioni nel livello qualitativo. Possono esserci vantaggi e svantaggi in un caso e nell'altro. Poi, come al solito, è il valore delle persone che fa la qualità delle aziende, piccole o grandi.

Come si riconosce la qualità?
Innanzitutto dal marchio. Ma l'assaggio dà preziose informazioni. Un profumo che ricorda dei vegetali, il sentore netto di erba tagliata, le note che richiamano dei frutti, sono tutte caratteristiche positive e distintive di oli di diverse varietà e zone produttive. Inoltre, le note di amaro e piccante non sono dei difetti, ma garanzia di un olio ricco di sostanze antiossidanti, i polifenoli; è il caso, per esempio, del nostro Monini GranFruttato, particolarmente intenso nel gusto e nella piccantezza.

Codice abbonamento: 075342
Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.