



FEASR



REGIONE DEL VENETO



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali

VITA MIGLIORE ALL'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA VENETO DOP





SOMMARIO

Caro lettore	5
Presentazione di Dante Alighieri	7
Gastrosofia e l'Undicesima Musa	15
Gastronomia, scienza dai mille volti	21
Etiòliologia	31
Salsati	35
Condimentario veneto	79
Sugosità	87
Ricerche gastronomiche	98
Arrivederci	109



Misura 3.2.1
DGR N. 2112/2017
INFORMAZIONE E PROMOZIONE SUI REGIMI DI QUALITÀ
DEI PRODOTTI AGRICOLI E ALIMENTARI

DOMANDA INDIVIDUALE
PER LA PROMOZIONE DEI SEGUENTI PRODOTTI:
Olio Extravergine di Oliva Veneto DOP

Testi: **Enzo Gambin**

Ordinamento testi: Grigolo Annalisa - Campanaro Grazia

Fotografie: Antonio Volani

Archivio Miniato

Archivio Fornaro

Impaginazione e stampa: **CTG Miniato Srl**

San Bonifacio (Verona)

Febbraio 2020



Caro lettore,

“Vita migliore all’Olio Extra Vergine d’Oliva Veneto DOP” segue i miei due precedenti lavori “Destini che s’incontrano” e “Olioaffezione”, in una continuazione che ha lo scopo di “farmi conoscere e far parlare di me” in una continua discussione gastronomica con i Consumatori.

Per questo, nel parlare di nutrizione ho riportato una serie di ricette ad alto fascino culinario, dove come Olio Extra Vergine d’Oliva Veneto DOP, entro negli ingredienti da protagonista.

Tutte le ricette che ho proposto provengono da una mia personale elaborazione, le ho migliorate per rispondere a criteri di facilità nella preparazione e minima capacità nell’usare le pentole.

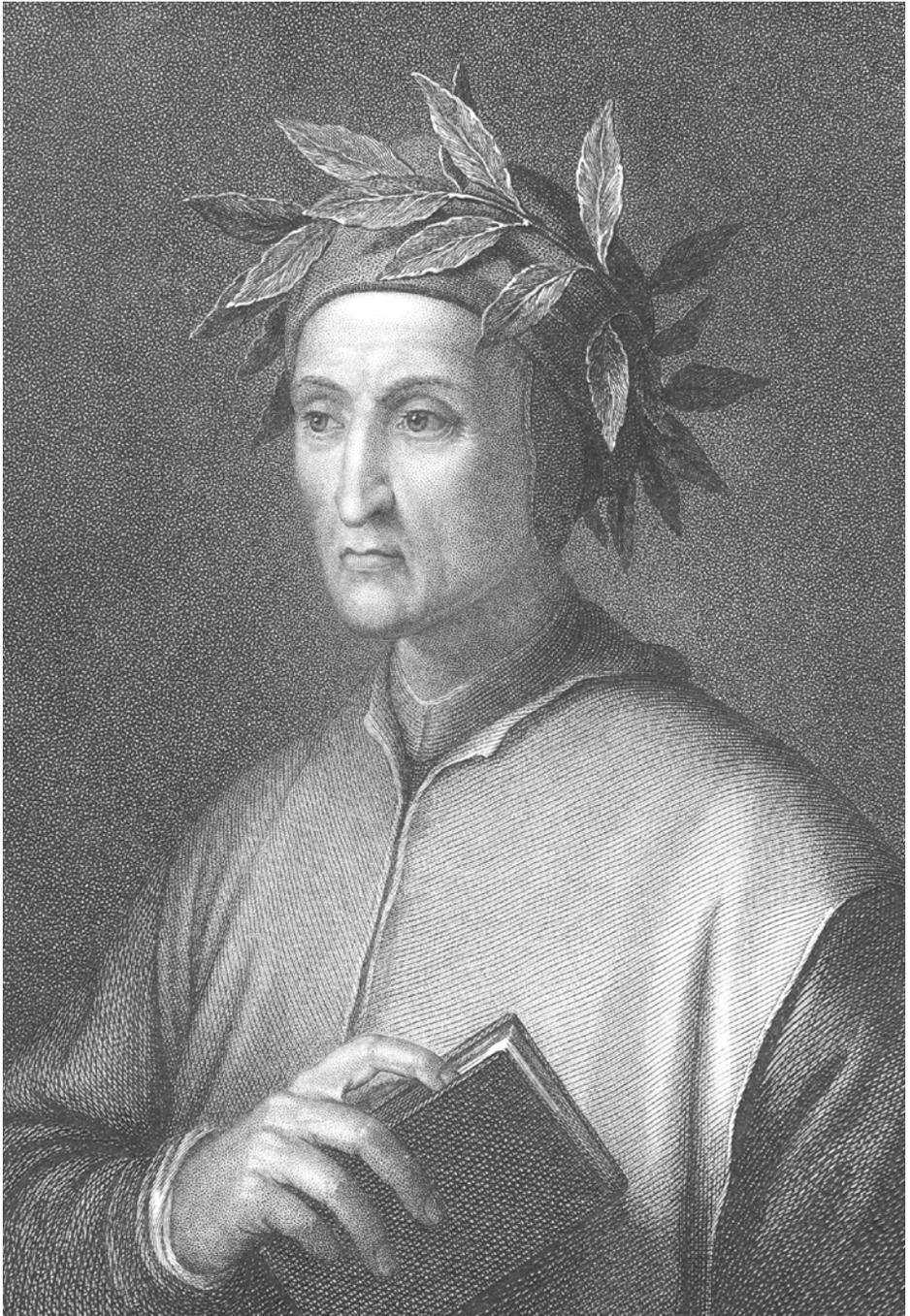
Ho cercato pure di dare ad alcuni piatti un significato storico e linguistico, anche se molti di loro, già nei loro nomi, esprimono significati che raccontano di paesi, o avvenimenti.

Se pensiamo, infatti, ad un sugo, o a un condimento, come il Pesto alla genovese o il Sugo all’Amatriciana subito indichiamo le loro origini in Genova o in Amatrice.

Ha ragione, quindi, Gian Luigi Beccaria quando nelle sue “Parole del gusto, linguaggi del cibo”, del 2009, definisce: «Il cibo è quindi nomenclatura, varianti, ricchezze verbali, è una ghiottoneria mentale, estetica, simbolica».

Nella lettura troverete poi il mio gusto per la Cucina, inteso come l’ambiente fisico di una stanza dove si attuano bellissime “metamorfosi”, il cibo da crudo diventa cotto, da freddo a caldo, certamente questo è pure un luogo di peccati di gola che, se ben praticati, portano pure un po’ di felicità.

Buona lettura a Tutti, il Vostro
Olio Extra Vergine d’Oliva Veneto DOP





Presentazione di Dante Alighieri

Caro Olio Extra Vergine d'Oliva,
vecchio amico della mia permanenza a Verona, dove rimasi per ben sette anni e dove, con te, elaborai parte della "Comedia", come quando mi dissi:

*Vieni a veder Montecchi e Cappelletti
Monaldi e Filippeschi, uom senza cura
color già tristi, e questi con sospetti*

(Purgatorio VI, vv.106-108)

e quando mi portasti ad assistere alla corsa del palio, sai ... ne rimasi tanto impressionato da scrivere:

*Poi si rivolse, e parve di coloro
che corrono a Verona il drappo verde
per la campagna ...*

(Inferno, XV vv 121/122)

Riuscisti pure a convincere i miei eredi a rimanere tra i tuoi ulivi e, ancora oggi, vi dimorano.

Con affetto, ho letto del tuo ultimo lavoro, che parla di cucina.

Ben sai, però, che valevo poco come cuoco ero, invece, più partecipe ai banchetti; pensa che in età ancora giovanile, mentre scrivevo il "Fiore", un poemetto del sogno amoroso del giovane "Amante", venni assalito da dei morsi di fame che scrissi di:



*“.. Grosse lamprede, o ver di gran salmoni
Aportì, o lucci, senza far sentore.
La buona anguilla nonn-è già peggiore;
Alose o tinche o buoni storioni,
Torte battute o tartere o fiadoni:
Queste son cose d'âquistar mi' amore,
O s'e' mi manda ancor grossi cavretti
O gran cappon' di muda be-nodriti
O paperi novelli o coniglietti.
Da ch'e' ci avrà di ta' morse' serviti,
No-gli bisogna di far gran disdetti:
Dica che giuoco, e giuoc'a tutti 'nviti.*

Ricordi quando mi portavi alla Biblioteca Capitolare di Verona per consultare i voluminosi testi per la “Comedia”, oppure mi conducevi al monastero di Sant'Eufemia per la complessa impostazione teologica del Paradiso, a me bastava pranzare, o cenare, con un po' del tuo pane nero e sopra l'olio dei tuoi uliveti in “Valpolesella”.

Probabilmente furono quei buoni sapori di fruttato e quei profumi di erbaceo dei tuoi oli che mi convinsero a valermi ancora della metafora del cibo, come nel II Canto del “Paradiso” che verseggiavi “*pan degli angeli*”, come un alimento per sapienti:

*Voialtri pochi che drizzaste il collo
per tempo al pan de li angeli, del quale
vivesi qui ma non sen vien satollo ...*



A quel tempo non fui però particolarmente attento a quello che scrissi, perché oggi a quei versi assocerei anche te e in questo modo, prova a sentire:

*Voialtri pochi che drizzaste il collo
per tempo al pan de li angeli, o pan d'olio, del quale
vivesi qui ma non sen vien satollo ...*

La presenza del cibo fu costantemente presente nei mie componenti, però forse non ti ascoltavi a sufficienza, perché nell'Inferno ho utilizzato la cucina per somministrare le pene ai dannati, come in quel XXI Canto, la quinta bolgia, dove i barattieri, gli speculatori, i fraudolenti di cose e cariche pubbliche a fini di lucro personale sono cotti sotto la pece bollente.

Poi, nel successivo il XII Canto, misi i violenti verso il prossimo a "bollire" nel sangue.

Forse ho esagerato, perché la cucina, particolarmente la tua, è una scienza tanto bella.

Ho recuperato però nel Purgatorio, perché per la legge del "contrappasso" la punizione dei golosi è espiata dalla vista di acqua limpida e di frutti gustosi, la pena è lieve, perché non possono toccare nulla.

Veniamo però al tuo lavoro, caro amico, perché nei testi di "Vita migliore all'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP" non ho trovato l'aspetto della "Convivialità", che dà il titolo pure ad una mia opera "Convivio", ossia il banchetto tra amici.

Manca il ritrovarsi attorno ad una tavola con familiari e amici, scoprire e condividere l'infinita varietà di sapori e profumi, scambiarsi sensa-



zioni gustative partendo proprio dal testo biblico il Cantico dei Cantici: *"Sostenetemi con focacce d'uva passa/ rinfrancatemi con mele/ perché io sono malato d'amore."*

A questa mancanza allora aggiungo io che "Vita migliore all'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP" è mangiare assieme, il che costituisce un atto certamente singolare, che permette di vivere relazioni collettive e, allo stesso tempo, di soddisfare una necessità schiettamente individuale e biologica.

L'importanza del cibarsi non è così soltanto legata alla sua rispondenza a un bisogno primario, ma è anche connessa alla formazione e alla riproduzione del senso della socialità, che si acquisisce mediante il pasto in comune

In questo senso, caro Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, pensa ai simposi degli antichi greci e romani, in quella pratica conviviale dove i commensali si dedicavano a intrattenimenti di vario genere, come le recite dei poeti, conversazioni e giochi, dove la particolarità dei sapori e dei modi di mangiare diventava appartenenza, identità e solido collante sociale.

Attraverso questo senso del "mangiare" si è formata la cultura nei suoi aspetti conservativi e innovativi.

L'alimentazione potrebbe assumere pure una specifica importanza come peculiare punto d'analisi dell'evoluzione sociale.

È pure vero che, attualmente, all'interno delle case si assiste a una progressiva sostituzione dei tavoli da pranzo con ripiani mobili e sgabelli vari, che tolgono la perpetuazione del senso intimo dello stare e del mangiare assieme.

Questo non significa valorizzare la cucina, quindi il cibo stesso, ma



confinarla a un ruolo strumentale, rinunciando, poi, alla riservatezza dell'intimità domestica, disgregando il modello classico di vita familiare.

Certamente i tempi e i modi del lavorare di oggi non considerano più lunghe pause per il pranzo e, il più delle volte, non è un "pranzo domestico condiviso".

In questa tendenza a far svanire questo rito, i tuoi consigli e ricette, caro Olio Extra Vergine d'Olive Veneto DOP, riportano a una cucina che ha il senso dell'affetto e delle regole della famiglia, dove preparare il pasto ha in sé il senso pure di prendersi cura dei propri cari.

Eccoti allora un mio conviviale laudo, che ho posto in terzine, e che dedico alla tua capacità di condire i "semplici", ossia quelle erbe medicinali e mangerecce, che ora chiamate insalate.

Non guardare molto alla mia "favella", perché in tutti questi secoli ho un po' perso la mia parlata toscana e ho assorbito un po' di dialetti e di altri modi del parlare attuale.



Foto archivio Miniato



Foto archivio Miniato



I Semplici e le vivande

*L' Ojo Veneto posa sul piatto,
spezie e semplici mischi con tatto,
ne sarai stupefatto!*

*Subito a' sensi si rivela e spande,
magica essenza e fragranza grande,
ne diventi l'amante*

*e ti empie li sensi,
come tu non pensi
subito li dai gran consensi.*

*Usa el pepe bianco,
sentir ti farà men stanco,
te alza el cor se sei affranto.*

*La cipolla de bianco candore
el flato te fa de cattivo odore,
ma presto passa questo agrore,*

*e s'el stomaco è sofferente
porta frescura imminente,
la budella si purifica blandamente.*



*Co prezzemolo el cibo fa baldanza,
ma no eccedere nell'abbondanza,
prendine misura per non far roganza.*

*Al regal basilico che de ogni mal rende indenne,
coniugi l'aspro aglio ch'el cor riporta novenne
e quasi diventi perenne.*

*De elenco annovera ogni punto,
el timo a la maggiorana van congiunto,
pur l'eruca va giunto.*

*Si dia onore e vanto a la cicoria,
le viscera ne fa gloria,
e ne vantaggia anco l'attività circolatoria.*

*El brocolo è gran pietanza,
ma de l'ojo è la major importanza,
che non è mai abbastanza.*

*El piacer non vuol ripensamento,
val sol el dop Veneto come condimento,
detto da tutti è el mejor abbinamento.*

*Ora si taccia ogni pensier smarrito,
presto al convito
a tutti voi: "Buon Appetito".*

Dante Alighieri



Gastrosofia e l'Undicesima Musa

Da qualche decennio sono cambiate le abitudini alimentari e, sempre più, si sta imparando a assumere il cibo applicando criteri più di testa che di stomaco; ricerchiamo il nutrimento sano, il prodotto biologico, abbiamo appreso anche a cosa fa riferimento la tracciabilità dei componenti di un alimento.

Le etichette poi, sempre più precise, ci informano su ciò che introduciamo nell'organismo, come calorie e composizione, ma, pure, da che luogo e tipo di agricoltura provengono gli alimenti, se per il loro ottenimento è stato rispettato l'ambiente, se si sono usate sostanze chimiche di sintesi.

Da oltre vent'anni abbiamo pure molte scienze che s'interessano ai problemi dell'alimentazione e al suo legame con la salute, così il cibo è sempre più visto come prospettiva per mantenersi, o procurarsi, salute e longevità.

Chi mangia bene vive di più, soprattutto se controlla la qualità e la quantità, sovraccaricare di cibo il corpo non aiuta a mantenerlo in salute.

Non abbiamo bisogno di tanto cibo, il troppo appesantisce il funzionamento dei nostri organi e apparati che, per utilizzarli deve digerirli e, questo, è il frutto di reazioni chimiche, soggette a regole della chimica, della meccanica e della fisica.

Nella digestione entrano pure in causa la capienza dello stomaco, la velocità, o lentezza, del nostro intestino.

Nel nostro corpo vi è pure una pompa, il cuore, che deve far circolare correttamente il sangue in tubature, da grosse a piccole e viceversa.



Poi c'è un mantice, che sono i polmoni, dove si scambiano ossigeno e anidride carbonica.

Un complesso sistema di filtraggio, i reni, purificano ulteriormente ciò che viaggia nel sangue ed eliminano gli elementi inutili.

La vera e propria centrale operativa è, però, il fegato, l'organo impegnato nella scissione degli zuccheri, dei grassi, delle proteine, che riversa il tutto in un lungo tubo, l'intestino, che assimila ciò che è necessario e, allo stesso tempo, allontana le eccedenze.

Ecco perché se sovraccarichiamo tutti questi organi in un continuo superlavoro si crea usura, indebolimento e danneggiamento della complessa macchina quale è il corpo umano.

Non dimentichiamoci poi che, quando si mangia, c'è pure il cervello e l'influenza reciproca tra questo e il corpo è profonda e piuttosto complessa.

Come viscere il cervello è un organo razionale e meraviglioso, è sempre pronto a immagazzinare nuove esperienze, impara sempre, è sempre attivo e pronto a inviare ordini e ricevere messaggi.

Il cervello è un grande magazzino organizzato, dove si conservano dati ed emozioni ed è in grado d'influenzare il funzionamento e il destino di molti organi, come il fegato, il cuore, i polmoni, lo stomaco; è capace di variare il carattere delle persone, formando e cancellando abitudini, destando desideri e piaceri; poi fantastica, origina idee, è curioso e, questo, forse è il suo maggior pregio.

La reciprocità dell'organismo con il cibo è pertanto una fondamentale condizione di vita, dove le sostanze contenute nell'alimento sono tramutate in vigoria attiva, grazie al complesso apparato digerente, o "gastro", secondo la terminologia scientifica.



L'alimento subisce quindi una metamorfosi e diviene il costituente dell'organismo, per la parte organica e, di conseguenza, per quella intellettuale, dando così origine a una scuola di pensiero che studia il rapporto dell'uomo con il suo corpo e con il cibo e definito come gastrosofia, l'unione dei termini "gastro", stomaco, e "sofia", filosofia, termine che fu ideato da Friedrich Christian Eugen Baron von Vaerst (Wesel 1792 - Söldin 1855) nella sua opera principale *Gastrosophie oder die Lehre von den Freuden der Tafel*, che pubblicò nel 1851.

In effetti il cibo nutrendo il corpo dà la possibilità di attuare i processi biologici che consentono e controllano l'esistenza dell'organismo vivente, attuandone lo sviluppo e il mantenimento della sua integrità.

Nel cibo, oltre che la sopravvivenza, si ricerca anche appagamento, consolazione, gratificazione, socializzazione.

La questione cibo è pertanto complessa e unisce l'uomo alla natura in un rapporto che non poteva non sfociare nella filosofia e questo diede dei crucci a Socrate (470 a.C./469 a.C.- 399 a.C.), che teorizzava e limitava la dimensione umana alla sola anima.

Poi Epicuro (342 a.C.-270 a.C) elaborò la teoria del piacere e s'immaginava che le persone sagge passassero il loro tempo parlando di filosofia e banchettando, così distinse i desideri in due categorie, i naturali e i necessari.

Per Epicuro il cibo era considerato desiderio necessario, da soddisfare integralmente. Da qui la splendida idea di Brillat-Savarin, il grande gentiluomo illuminista, magistrato e letterato francese che, a cavallo fra il 1700 e il 1800, nella sua *"Filologia del gusto"*, inserì tra le nove figure mitologiche delle Muse, protettrice delle arti e delle scienze, anche una decima, Gastarea, con l'incarico di presiedere ai piaceri della tavola,



ecco come la descrive:

“Potrebbe pretendere il dominio dell’universo, perché l’universo non è nulla senza la vita, e tutto ciò che vive si nutre. Si compiace in modo particolare dei colli su cui fiorisce la vigna, di quelli che sono profumati dall’arancio, dei boschetti dove matura il tartufo, dei paesi che abbondano di selvaggina e di frutta [...]”

Il senso logico di Brillat-Savarin tuttavia si sbagliava nel reclamare per Gastrea il destino dell’Universo, a Lei mancava una razionalità definita nell’operare, in quanto celebrava il piacere della tavola senza l’accompagnamento ad uno stile di vita che mantenesse la salute dell’organismo e della mente.

Questa carenza di governo va, peraltro, in contrapposizione con i consigli di Ippocrate, padre della medicina, che raccomandava *“Fa che il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il cibo”*. In effetti ogni volta che ci poniamo a tavola compiamo scelte vitali per il nostro futuro e quello che entra nel nostro stomaco, in breve tempo, è parte del nostro stesso essere, come ebbe a considerare il filosofo tedesco Ludwig Andreas Feuerbach (1804 -1872) *“L’uomo è ciò che mangia”*.

Nella ricerca del piacere a tavola si rende allora utile una scelta di nutrienti/condimenti in grado di stimolare le aree del cervello associate alla fame e alla sete, che attivino i centri cerebrali della gratificazione, che generino sensazioni di piacere e diano benessere.

Tutte queste condizioni noi le troviamo nell’Olio Extra Vergine d’Olive Veneto DOP e, per questo, lo omaggiamo del bellissimo titolo *“Undicesima Musa”* e lo motiviamo per il suo equilibrato contenuto di polifenoli, che hanno effetto sul sistema limbico, l’area cerebrale



deputata al controllo delle emozioni, producono un aumento del piacere, del rilassamento e della soddisfazione e danno tanta salute riducendo i negativi effetti dei radicali liberi.

A questa Undicesima Musa Ecco dedichiamo una ricetta per stare bene e sorridere, da utilizzare con un cucchiaino al mattino a digiuno e per 40 giorni.

Ingredienti

500g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Scorza di due arance

Procedimento

Lavare con accortezza i due aranci, farli asciugare bene su un canovaccio di cotone, pelare gli aranci facendo attenzione a tagliare solo la scorza esterna, senza portar via anche la parte bianca. Inserire la buccia in un barattolo di vetro, ben lavato, asciugato e sterilizzato; versarci l'O-



Sarcofago delle Muse, Museo Pio-Clementino (da Wikipedia)



lio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP e accertarsi che la buccia sia ben coperta.

Chiudere ermeticamente il barattolo di vetro e lasciar riposare il composto per 30 giorni circa, scuotendolo almeno una volta ogni tre giorni. Passati i giorni indicati, l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP è pronto per essere utilizzato.

Se questo liquido viene consumato entro qualche giorno è consigliabile lasciare in macerazione la buccia dell'arancio, altrimenti va travasato e conservato in un luogo lontano dalla luce e dal calore.



Gastronomia, scienza dai mille volti

Valutata la Gastrosafia, termine peraltro non usuale, parliamo ora della gastronomia, anche questo è un vocabolo che proviene dal greco ed è composto da “gastèr”, che indica lo stomaco, e “nomia”, che significa “norma” o “regola”.

Ad inventare questo termine fu il poeta Archestrato di Siracusa o di Gela, che lo utilizzò per dare il titolo ad una sua composizione poetica, la “Gastronomia”.

Dell'opera rimangono solo pochi versi che, rivolgendosi allo stomaco, lo consigliano di riempirsi solo di alimenti piacevoli, come di pesci e di carni, e di miscelarli con buoni vini.

Ancestrato suggeriva di abbinare i vini secondo i territori di provenienza, proprio come si fa ancora oggi con le nostre carte dei vini.

Eccone un esempio:

*“L'illustre viaggiatore che girò la terra e il mare
a cagione del ventre e della gola
Quanto conobbi in viaggiar mostrando/
A Grecia tutta, ove miglior si trova
Ogni cibo dirò ogni liquore”.*

*Qualunque pesce, la cui carne è dura;
Ma quel che ha carne dilicata e pingue
Basta soltanto, che di fino sale
L'aspergi, e l'ungi d'olio, perché tutta*



Tiene in se la virtù di bel sapore.

*Tutte intorno cornate , e poi che insieme
Mescolate tra lor le avrai, le friggi
In padella nell' olio, in cui tritati
Vi sien d'erbucce gli odorosi fiori.*

*Il citaro, se carne ha bianca e soda,
Voglio, che bolli in semplice acqua e sale,
In cui solo sien poste alcune erbucce ...
E tutto d' olio e d' abbondante cacio
Ungerlo poi. Gli spenditor vedendo
Gode tal pesce, che di spesa è ghiotto*

*In Torone convien del can carcaria
Comprare i voti addornini, che stansi
Di sotto al ventre: questi poi gli arrosti
Di poco sale e di cimino aspersi,
E d'olio glauco in fuori
Cuocer ti piace, non mischiarvi insieme
Acqua ne aceto, ma vi spargi solo
Olio abbastanza con cimino asciutto,
Ed erbette spiranti odor soave.*

*Il grosso scaro ben lavato arrosti.
Buono è quel di Bizanzio, ed ha suo dorso
A tondo scudo di grandezza eguale.*



*Tu questo inter com'è così prepara:
Piglialo, e come l' hai d' olio e di cacio
Tutto coperto, appendilo al fornello ...*

*Ed olio glauco, dalla man versando
Fluido sì squisito a goccia ...*

*Spargendola soltanto, e d'olio ungendero.
Poscia i pezzi ne mangia e caldi e intrisi
In forte salsa, e se ti vien la voglia
Asciutti di mangiarli, ancor gustosi ...*



Foto Antonio Volani



Dopo Archestrato nessuno utilizzò più il termine Gastronomia, nella cultura culinaria vi era solo l'arte del cuocere, o del confezionare i cibi.

Questo termine fu ripreso tra la fine del Settecento e gli inizi dell'Ottocento, quando le idee rivoluzionarie francesi portarono con sé oltre che una nuova voglia di scoprire nuovi piatti e nuovi sapori anche l'estro di rifarsi a un parlare classicheggiante.

Così, nel 1801, Joseph de Berchoux diede alle stampe un libro *"La Gastronomia o l'uomo dei campi a tavola"*, opera che suscitò subito un notevole interesse nei lettori, tanto che in un solo anno ebbe tre edizioni.

Questo lavoro letterario è un poema didattico, diviso in quattro canti, nel primo racconta la "storia della cucina antica", nei successivi consiglia su come realizzare i primi e i secondi piatti, arrivando ai dessert.

Sulla scia di questo successo editoriale ecco che tre anni dopo compare la prima guida ai ristoranti, chiamata l'*"Almanacco dei golosi"*, che consiglia i migliori cibi per ottenere le maggiori soddisfazioni per il palato, nulla, invece, è detto sulla loro capacità nutritiva.

La riscoperta della "gastronomia" diede così inizio a una nuova cultura del cibo e si costruì pure un linguaggio apposito, che specificò e indicò i luoghi, o le tradizioni culinarie, o l'appartenenza a classi sociali, come la "cucina povera", ad indicare un'origine popolare e parsimoniosa.

Da qui nacque anche un nuovo modo di pensare il cibo come espressione di cultura e confronto di conoscenze e di idee.

L'alimento, o meglio la gastronomia, diviene accordo tra le diverse tradizioni culinarie di popolazioni che unisce e mescola folclori e metodi di preparazioni diventando così "cucina fusion", una forma espressiva di più civiltà, più culture e più discipline scientifiche.



Ora abbiamo guide gastronomiche in grado di offrire panoramiche di arte culinaria dove sono inseriti eventi e culture di luoghi, regole produttive, dove si segnalano ristoranti e trattorie.

La gastronomia è pure diventata a pieno titolo spettacolo in programmi televisivi e rassegne giornalistiche, specializzate o dedicate in settimanali e quotidiani.

Nel tempo, questi mezzi di comunicazione l'hanno divisa in una "cucina di circostanza" da utilizzare per particolari momenti familiari, di lavoro, pubblici, dove si intercalano ancora gli antipasti, i primi piatti, i secondi piatti, le verdure, i dolci e gli abbinamenti con i vini; qui lo scopo principale non è più quello di nutrire ma di regolare emozioni, allietare la vita, tenere compagnia a tavola.

Vi è poi la "cucina del quotidiano", formata da un unico piatto, dove si cerca di soddisfare i gusti personali, ma a prevalere sono i tempi di preparazione, che devono essere brevi e, possibilmente, a basso costo.

Non va dimenticato però, che ci sono alimenti indispensabili per l'organismo perché, se un abuso può essere dannoso, altrettanto lo è una carenza.

Il nostro organismo ha un funzionamento meraviglioso che, partendo da migliaia di batteri e enzimi, un centinaio ormoni e venti amminoacidi produce decine di migliaia di proteine.

Il corpo umano è una complessa macchina e, se carente di un elemento, è capace di sostituirlo, o di sintetizzarlo, lo fa, comunque, per periodi limitati, ulteriormente ne soffre la mancanza e si indebolisce.

L'organismo non può, pertanto, eliminare alcuni nutrienti essenziali che non riesce a sintetizzare e che comprendono l'acqua, le vitamine e i minerali, alcuni aminoacidi e acidi grassi.



L'acqua, è un costituente non energetico, ossia non apporta calorie, e compone all'incirca il 60%-65% della massa corporea; è fondamentale a tutte quelle trasformazioni chimiche che mantengono vitali le cellule dell'organismo.

L'acqua, essendo per sua natura un solvente, discioglie e trasporta i principi nutritivi in tutte le cellule, sostiene la digestione, garantisce la termoregolazione, trasporta le scorie fuori dal nostro organismo tramite i reni, l'intestino, pelle e polmoni.

L'acqua è pure un ammortizzatore per organi molto delicati, come l'occhio, l'orecchio interno e il cervello che vi si appoggiano come su un cuscinetto.

Le vitamine sono dei composti organici che sono presenti nei vegetali, nelle carni, nei prodotti di derivazione animale e sono utilizzate dall'organismo per migliaia di funzioni, enzimatiche, ormonali, energetiche.

Le vitamine possono essere sia idrosolubili e sia liposolubili. Le prime, quelle idrosolubili, se non sono utilizzate entro tre o quattro ore sono eliminate con l'urina, sono la vitamina C e tutto il gruppo B, mentre quelle liposolubili sono immagazzinate in organi come il fegato. In tutto le vitamine sono tredici e sono: vitamine A, D, C, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B5 (acido pantotenico), B6 (piridossina), B8 (biotina), B9 (acido folico), B12 (cobalamina), E, K.

I cibi più ricchi di vitamine sono le verdure a foglia verde, la frutta secca, i semi oleosi, i cereali integrali, gli agrumi.



I sali minerali sono gli alimenti essenziali che compongono le ossa, da essi dipende la contrazione muscolare; ma sono indispensabili al sistema nervoso e intervengono nella coagulazione del sangue, prendono parte alle reazioni enzimatiche, mantengono l'equilibrio salino, per assumerli dobbiamo ricorrere prevalentemente agli alimenti vegetali.

Gli aminoacidi essenziali sono fondamentali perché l'organismo sintetizza gli altri ma non è in grado di utilizzarli adeguatamente se mancano i primi.

Gli aminoacidi essenziali per l'organismo umano sono nove: fenilalanina; isoleucina; istidina; leucina; lisina; metionina; treonina; triptofano; valina.

Questi aminoacidi essenziali si trovano prevalentemente negli alimenti di origine animale, mentre in quelli vegetali non sono contenuti in quantità ottimali, per esempio, le proteine dei cereali sono limitanti in lisina, il mais lo è di triptofano, i legumi metionina.

Ora parliamo dei grassi e degli oli alimentari, che formano un'importante parte della dieta dell'uomo. Tra oli e grassi non c'è una differenza sostanziale si dividono in saturi, monoinsaturi e polinsaturi.

I saturi a temperatura ambiente sono solidi e provengono principalmente da animali, come lo strutto, il lardo, il burro, i formaggi, ma anche da vegetali, come la palma e il cocco.

Gli acidi grassi monoinsaturi sono di origine vegetale e li assumiamo come oli.

Gli acidi polinsaturi sono presenti prevalentemente negli oli e nel pesce e si dividono in due categorie, gli omega 3 e gli omega 6 e sono



definiti essenziali, il nostro corpo li utilizza solo a fini plastici e non energetici.

Nell'olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP troviamo tutti e due questi acidi grassi essenziali come acido linoleico (AL o LA), che è il capostipite degli acidi grassi della serie omega-6, e l'acido alfa-linoleico (AaL o ALA), capostipite della serie omega-3; sono pure presenti nell'olio di fegato di merluzzo, nel pesce, nelle frutta secca, nella lecitina di soia.

Gli acidi grassi della serie omega-6 riducono la concentrazione di colesterolo nel sangue, abbassando soprattutto la frazione "cattiva", LDL, mentre gli acidi grassi della serie omega-3 abbassano i livelli plasmatici di trigliceridi, aumentano leggermente la concentrazione di colesterolo



Foto Antonio Volani



HDL e la fluidità ematica e riducono significativamente il rischio di malattie coronariche.

Dopo quanto è stato esposto l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, per mantenere in vigore e sano l'organismo, propone questa ricetta, dove sono comprese un può tutte le sostanze essenziali viste, che sono così importanti per la nostra vita e per il nostro piacere.

Pasta con vongole e pomodori

La pasta con vongole e pomodorini è un primo piatto semplice, saporito, completo e richiede pochi ingredienti: vongole veraci, pomodori datterini, o ciliegini, oppure secchi.

Ingredienti per 4 persone

- Pasta, spaghetti, 350 g
- Vongole 650 g
- Pomodori 200 g
- Aglione 1 spicchio
- Prezzemolo, quanto basta
- Peperoncino fresco 1
- Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP, quanto basta
- Sale, quanto basta
- Pepe, quanto basta

Procedimento

Porre le vongole in acqua fredda per un'ora almeno e, una volta spurgate, farle aprire in un tegame assieme al prezzemolo fresco e poco peperoncino, una volta aperte ed eliminate quelle chiuse filtrare il sugo di



cottura, così da dividerlo dalle vongole.

In una padella con abbondantemente all'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP fare dorare il prezzemolo tritato, il peperoncino tagliato sottilmente e lo spicchio di aglio, poi unire i pomodori e lasciare cuocere per una decina di minuti, regolare di sale e pepe.

Lessare la pasta in abbondante acqua bollente salata e, ancora al dente, scolare, tenendo un po' di acqua di cottura.

Riporre la pasta in una pentola, unire il sugo di cottura delle vongole e quello dei pomodorini, completare la cottura per alcuni minuti, unendo qualche mestolo di acqua della pasta.

Unire alla fine le vongole e, a piacere, del prezzemolo tritato e del pepe nero.



Etiologia

L'etiologia è un sostantivo specifico che ha ideato l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, ed è esclusivo per analizzare e chiarire alcune sue esigenze, ad esempio il suo rapporto con gli acidi grassi polinsaturi Omega-6 e gli Omega-3.

Ne abbiamo parlato nel capitolo precedente, in effetti, nella composizione l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP si trovano compresi tra gli acidi anche l'acido linoleico e l'acido α -linolenico che, rispettivamente, sono i precursori degli acidi grassi Omega sei, ω -6, e Omega tre, ω -3.

Questi due acidi grassi non forniscono calorie all'organismo ma hanno il compito di aiutare le cellule a formarsi le loro membrane; soccorrere il sangue nel facilitare l'equilibrio della pressione arteriosa, mantenere la presenza dei trigliceridi, la concentrazione del colesterolo e del glucosio.

Si precisa che l'Omega-3 è principalmente di origine animale, particolarmente contenuto nei pesci grassi, come acido eicosapentaenoico, acido docosapentaenoico, acido docosaesaenoico, e di origine vegetale, come acido α -linolenico.

I rappresentanti più rilevanti degli Omega-6 possono essere anch'essi di origine vegetale, come acido linoleico, e animale, come l'acido arachidonico.

Un acido grasso Omega-3 non può essere trasformato in un omega 6 e viceversa.

Il nostro organismo non è in grado di assorbire l'Omega-3 di origine vegetale, l'acido alfa-linolenico, però, grazie all'enzima delta-6-desatu-



rafi, lo converte in forma assimilabile, così può entrare quale componente delle membrane cellulari, svolgendo azione antinfiammatoria e vasodilatatrice oltre ad altre benefiche azioni.

Omega-3 e Omega-6 attuano, seppure indirettamente, una tutela del cuore e del cervello dalle patologie vascolari, come l'aterosclerosi, i trombi e gli emboli; supportano lo sviluppo neurologico; proteggono il sistema nervoso dall'invecchiamento; sostengono la vista.

Un'azione un po' particolare che rivolgono gli Omega-3 e gli Omega-6 è diretta alle infiammazioni, poiché sono in grado di limitarle; ne consegue che una loro carenza, ma pure un loro eccesso, può causare all'organismo effetti indesiderati.

In effetti, si tenderebbe a credere che più consumiamo acidi grassi essenziali e meglio è ma ciò è vero solo in parte, perché introducendone troppi si aumenterebbero le dosi di grassi energetici e si rischierebbe di alterarne il rapporto tra loro.

Da qui nasce il problema del bilanciamento fra i due acidi grassi essenziali e se consideriamo che nella dieta degli occidentali gli Omega 6 sono sicuramente più abbondanti, gli Omega-3 sono "metabolicamente penalizzati".

Queste sono le ragioni fondamentali per le quali è stato stabilito un rapporto ottimale tra Omega-6 e Omega-3, che dovrebbe essere di 4:1, secondo quanto raccomandato dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) attraverso la pubblicazione "Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia (LARN).

Recenti studi suggeriscono che il rapporto tra gli acidi grassi essenziali non ha un ruolo così determinante come si era ipotizzato interpre-



tando i risultati ottenuti in vitro, è pur pensabile che uno squilibrio tra Omega-3 e Omega-6 potrebbe avere ripercussioni sullo stato di salute dell'organismo, specialmente per la concentrazione di lipidi nel sangue, la pressione sanguigna e l'equilibrio degli eicosanoidi, mediatori chimici derivanti proprio dagli Omega-6 e Omega-3, implicati in varie funzioni metaboliche.

Quando vi è un'eccedenza di Omega-6, infatti, è favorita la produzione di sostanze che tendono a creare infiammazioni, da qui un rischio di sviluppare alcuni disturbi autoimmuni, come l'artrite reumatoide e infiammazioni intestinali.

Per ristabilire l'equilibrio tra Omega-3 e Omega-6, è sufficiente porre attenzione alle abitudini alimentari, incrementando in modo corretto il consumo di cibi ricchi di Omega-3, limitando il consumo di oli di semi e preferendo l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP per condire e insaporire i piatti in cucina, come pesci, spinaci e cavolfiori, che hanno un posto di rilievo per la quantità di Omega-3 posseduti.

Questi alimenti andrebbero cotti per poco tempo, per non perdere una quota importante di Omega-3.

Attraverso queste piccole astuzie, sarà possibile non soltanto variare i pasti e provare gusti nuovi per il palato ma, soprattutto, si darà una mano concreta allo stato di salute e al benessere generale dell'organismo, garantendone un miglior funzionamento.

Ecco un modo di preparare un cibo molto equilibrato tra Omega-6 e Omega-3:



Sgombro alle mandorle e Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Ingredienti per 4 persone

4 sgombri

80 g aceto di vino bianco

50 g sale

1 gambi di sedano, alloro

Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

pepe in grani e mandorle

Procedimento

Eviscerare gli sgombri, togliere testa e coda, sciacquare sotto acqua corrente, raschiare la pelle, eliminare il sangue che aderisce alla lisca centrale, asciugare con carta da cucina, poi accomodare in una casseruola e coprire con 1 litro di acqua fredda; unire il sale e l'aceto, il sedano a pezzetti, 10 grani di pepe e 2-3 foglie di alloro.

Portate a ebollizione, poi lasciare sobbollire per due ore.

Spegnere e lasciare intiepidire nel liquido.

Scolare gli sgombri e lasciare raffreddare per 24 ore.

Eliminare la pelle e sfilettare gli sgombri.

Accomodate i filetti in contenitori di vetro a chiusura ermetica, profumare con nuove foglie di alloro, grani di pepe, mandorle intere.

Coprire completamente con Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP e lasciare riposare per 24 ore.



Salsati

I salsati sono tutti gli alimenti insaporiti con le care e vecchie salse, dalla consistenza pastosa, cremosa o semiliquida, serviti nelle salsiere e che accompagnano, dando consistenza, e esaltando le caratteristiche organolettiche di carni, di pesci, di paste, di verdure.

Il sostantivo salsa proviene dal latino, "salsus", salato, ma, a sua volta, "salsus" deriva sempre dal latino "sal", e dal greco "als", sale. Le salse hanno quindi un'origine gastronomica antica, presenti nelle culture dei Sumeri, degli Egizi, dei Caldei, dei Dorici, degli Assiri, dei Greci, dei Romani, del Medioevo e del Rinascimento, sino a noi.

I Romani mescolavano il sale con erbe aromatiche e col pesce per fare il "garum", il condimento più noto nell'antichità, simile alla Colatura di alici di Cetara della costa Amalfitana e alla salsa di pesce della cucina orientale.

Di ricette con salse dell'antica Roma, Apicio gaudente gastronomo, ci ha lasciato la "Salsa bianca" che riportiamo direttamente dal suo *De re coquinaria*, dalla ricetta semplicissima basta amalgamare "pepe, garum, vino, ruta, cipolla, pinoli, vino aromatico, un poco di pane macerato per ispessire e olio", che proponiamo in una ricetta riconsiderata:

Ingredienti

2 bicchieri di vino bianco secco

250 g di pane morbido

1 vasetto di pasta di acciughe (in sostituzione del garum)

½ cipolla rossa, foglie di ruta, pinoli

1 bicchiere di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP



Procedimento

Macinare assieme il pane la cipolla con le foglie di ruta e i pinoli, unire il vino e mescolare bene, lasciare riposare per ½ ora.

Aggiungere all'impasto la pasta di acciughe e l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, mescolare bene. Utilizzare la salsa il giorno dopo.

A dare impulso alle salse ci pensò il diciottesimo secolo, epoca importante per l'agricoltura, tanto che si parla in questo periodo di "rivoluzione agricola", perché si diffusero le coltivazioni sino ad allora limitatamente utilizzate, come il riso, il grano saraceno, il mais e la patata; si diffusero le bevande a base di caffè, tè, cioccolata; comparve il fornello da cucina a più fuochi, che permetteva la cottura lenta e vivace, la bollitura, la graticola e il fuoco dolce, consentendo un grande balzo avanti nella preparazione dei pasti.

Iniziò il cuoco francese François Massialot (1660 -1733) con il suo libro "Le cuisinier royal et bourgeois", 1705 che riportò quindici ricette utilizzate ancora oggi, come la "Salsa parigina" o "Salsa bionda", che la ideò aggiungendo alla Salsa alemanna un fumetto di funghi, di tartufi a scaglie e di funghi spugnole.

Entrando nel secolo successivo, l'Ottocento, vi fu un trionfo delle salse, come compare nell'opera "Il grande libro della cucina francese" del 1934 del cuoco francese Georges Auguste Escoffier (1846-1935).

Di questo cuoco è famosa la sua Salsa Demi-glace, o Semi-glassata, di colore bruno e dalla consistenza vischiosa e cremosa, la ideò partendo da un fondo bruno, formato da un brodo di carne, filtrato e mescolato ad un roux bruno.

Il Roux è una parola francese e significa rossiccio, è un composto di



farina fatta sciogliere nel burro caldo, che funge da addensante, ora si propone l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.

L'azione del calore della fiamma, non forte, decompone l'amido della farina in molecole più semplici, le destrine, che si caramellizzano, creando il tipico colore scuro, ma è anche possibile ottenere un colore più chiaro, o dorato, agendo quando si fa caramellizzare la farina nell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.

Esistono, pertanto:

- **il roux bianco**, che è la base per addensare il ragù;
- **il roux biondo**, che è la base per la salsa besciamella con le sue ulteriori varianti;
- **il roux bruno**, che è la base per salse che insaporiscono le pietanze.



Foto Antonio Volani



Il roux, essendo una base mescola più ingredienti, i quali però per amalgamarsi vanno utilizzati alla giusta temperatura, così sono necessari minimo 15°C per le emulsioni a base di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.

Ecco come si preparano:

- **Roux bianco**, in un tegame mescolare l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP a 50 g di farina setacciata, avendo cura di levare i grumi, amalgamare il tutto con un cucchiaino di legno o una frusta, rimettere sul fuoco e far cuocere sino a togliere il sapore di farina, ha gusto delicato e quasi impercettibile, allungato, se necessario con del brodo di pollo è adatto a vellutate di verdure o piatti di carni bianche.
- **Roux biondo**, mantenere la stessa amalgama del roux bianco però lo si mantiene un po' più sul fuoco finché non assume una delicata colorazione gialla. Altri usi del roux biondo sono la salsa Mornay, la salsa Villeroy, la salsa Nantua e la salsa Olandese. Dal roux biondo è possibile ottenere una salsa besciamella, è sufficiente aggiungere 500 ml di latte a filo, poi si insaporisce con sale, pepe e noce moscata.
- **Roux bruno**, far dorare sul fuoco olio extravergine d'oliva Veneto DOP e farina sino a che non avranno un tenue color nocciola, perfetto per insaporire le pietanze, per i sughi d'arrosto.
- **Roux con utilizzo a "crudo"**, consiste nel creare un impasto con la stessa quantità di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP e farina del



roux bianco sino ad ottenere una pasta omogenea, che si andrà, successivamente, ad aggiungere a salse e sughi e saranno sufficienti alcuni minuti di cottura per addensare il tutto. Il roux a crudo si conserva per qualche giorno in frigorifero, utile per moltissimi usi: addensa salse, sughi e vellutate.

Salse dal roux bianco

Dal roux bianco derivano le salse vellutate di pesce e di carne, così abbiamo:

Salsa Nantua

Il nome della Salsa Nantua deriva dalla città della Francia orientale Nantua, tradizionalmente è preparata con i gamberetti.

Ingredienti

- 1 bicchieri vino bianco
- 1 bicchieri panna da cucina
- 1 cucchiaino brandy
- 200 g besciamella
- 150 g gamberetti
- 50 g Olio Extra Vergine Veneto DOP
- q.b. sale
- q.b. pepe

Procedimento

Lavare 150 g di gamberetti, metterli in una casseruola e coprirli con 1 bicchiere di vino bianco e 1 di acqua.



Fare bollire e cuocere per 5 minuti, quindi prelevare i gamberetti, sgusciarli, rimetterli nel fondo di cottura e fare ridurre il liquido della metà.

Alla fine, filtrare il fondo di cottura. Frullare i gamberetti e incorporare 50 g di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.

Preparare 200 g di besciamella seguendo la ricetta fornita per la Salsa Villeroy.

Unire alla besciamella il fondo di cottura dei gamberetti, 1 cucchiaio di Brandy, 1 bicchiere di panna liquida e il composto di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP e gamberetti. Salare e pepare.

Lavorare la salsa fino a renderla spumosa, va utilizzata per insaporire pesci lessati e uova in camicia.

Salsa Bercy

La salsa bercy è una salsa bianca composta, molto utilizzata dai grandi chef.

Ingredienti

2 scalogni tritati,

50 ml di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

250 ml di vellutè (preparata come la besciamella, invece del latte si usare brodo di pesce)

100 ml di vino bianco,

il succo di 1 limone,

1 ciuffo di prezzemolo finemente tritato.



Procedimento

Soffriggere gli scalogni nell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, unire il vino bianco, far ridurre di circa la metà ed aggiungere la vellutè; mescolare e far ridurre leggermente, togliere dal fuoco, condire aggiungendo il prezzemolo e il succo di limone, insaporisce piatti di pesce.

Salsa ai capperi

Questa salsa si accompagna bene ai bolliti, può essere utilizzata anche per condire la pasta.

Ingredienti

- 1 cucchiaio di capperi sotto sale
- 100 g circa di prezzemolo
- 2 acciughe sotto sale
- 1 tuorlo d'uovo sodo
- 100 g di mollica di pane bianco raffermo
- ½ bicchiere di aceto bianco
- 250 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Procedimento

Sciquare e asciugare i capperi. Lavare e asciugare il prezzemolo. Raschiare e diliscare le acciughe.

Bagnare e strizzare la mollica di pane con l'aceto. Unire e frullare assieme i capperi, il prezzemolo, le acciughe, il pane, il tuorlo d'uovo, metà dell'olio fino ad avere una salsa fine e cremosa.

Travasare il tutto in una ciotola e unire il resto dell'olio. Lasciate riposare la salsa per qualche ora prima di servirla.



Salsa chaud-froid

La salsa chaud-froid è una vellutata preparata a caldo ma va utilizzata a freddo con aggiunta di panna per coprire e decorare piatti destinati a un buffet freddo.

Ingredienti

- 1 Tavoletta di Gelatina Istantanea (dose Per 25 Cl)
- 100 cl. di Brodo vegetale
- 100 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- 30 g. di Farina 00
- 15 cl. di Panna Liquida

Procedimento

Fare sciogliere la tavoletta di gelatina in 25 cl di brodo freddo. Fare bollire per tre minuti.

Unire la farina e mescolare energicamente aggiungendo il rimanente brodo freddo e metà dell'olio.

Riporre il tutto sul fuoco per circa venti minuti, mescolando ogni tanto. Aggiungere la panna e il rimanente dell'Olio, riportare ad ebollizione e spegnere. Lasciare raffreddare a temperatura ambiente rigirando ogni tanto.

Varianti verdi o colorate della salsa Chaud-Froid

Della salsa Chaud-Froid si può ottenere anche le varianti verdi o colorate utilizzando il prezzemolo, i petali di rosse, il pomodoro. I piatti ricoperti da queste salse sono chiamati chau-froid e, di solito, sono costituiti da carni di pollo, o altre bianche, ricoperte dalla salsa e decorate



con verdure, o erbe aromatiche.

Ingredienti

- ½ l brodo vegetale,
- 5 fogli di colla di pesce
- 40 g di farina 00
- 50 g di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- 1 dl panna liquida

Procedimento

Preparare una gelatina sciogliendo in metà del brodo i quattro fogli di colla di pesce.

Diluire la gelatina con il rimanente brodo, unire la farina e l'olio rimestando bene. Lasciare bollire per cinque minuti poi lasciare raffreddare. Sempre rimestando unire la panna liquida e portare ad ebollizione per alcuni minuti.

Lasciarla raffreddare a temperatura ambiente e unire la rimanente parte di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.

Salse con base roux biondo

Ecco alcune salse con base roux bruno riconsiderate dall'Olio Extra Vergine Veneto DOP.

Salsa "Demi-glass"

Il nome Demi-glace, deriva dal francese e significa semi-glassata, è una salsa di colore bruno, dalla consistenza vischiosa e cremosa, è una salsa di base per carni di manzo o di selvaggina, può essere usata da



sola, oppure come preparazione per comporre altre salse derivate come la Salsa Cacciatora, la Salsa Fondue Bourguignonne, la Salsa Finanziara, la Salsa Ginevrina, Salsa al Madera, Salsa Colbert, Salsa zingara, Salsa poivrade, Salsa fumé.

La ricetta originale fu ideata da Georges Auguste Escoffier, già sopra incontrato, che la realizzò partendo da un fondo bruno, un brodo di carne filtrato, successivamente mescolato a un roux bruno, cioè ad un composto di farina fatta sciogliere nel burro caldo, che funge da addensante.

Per effetto del calore l'amido della farina si decompone in molecole più semplici, le destrine, e gli zuccheri si caramellizzano e producono il tipico colore scuro.

Ingredienti

50 g d'Olio Extra Vergine Veneto DOP
1 cucchiaio estratto di carne
50 g prosciutto crudo
50 g farina 00
½ l brodo di carne
1 cipollotto
1 carota
q.b. sale

Procedimento

Tritare finemente il prosciutto crudo, la carota, il cipollotto, poi rosolare il tutto con l'Olio Extra Vergine Veneto DOP; incorporare la farina e mescolare con una frusta per evitare che si formino grumi; aggiungere



il brodo di carne caldo e lasciare cuocere la salsa per 15 minuti a fuoco moderato; incorporare l'estratto di brodo di carne, salare moderatamente e servire.

Salsa Spagnola

La Salsa Spagnola deriva la salsa demi-glace, è chiamata anche Salsa Bruna per il suo caratteristico colore, anche se il nome è fuorviante la sua origine è di fine Rinascimento francese, addolcita con un passata di pomodori provenienti dalla Spagna, che donavano alla salsa il caratteristico sapore.

Tra le salse madri è la meno conosciuta per il fatto che è associata alla Demi-glace, è una "salsa base" di partenza di numerose altre come la Salsa Robert, la Salsa alla cacciatora e la Salsa alla Diavola. Preparazione del fondo di cottura.

Ingredienti

100 ml Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

100 g di farina 00

1 litro di brodo vegetale

Sale e Pepe q.b.

Procedimento

Diluire il composto versando a filo il brodo freddo e continuare la cottura per circa venti minuti mescolando di tanto, in tanto. Regolare il sale e il pepe.



Ingredienti per la salsa spagnola

1 l Fondo di cottura

100 g Prosciutto crudo Veneo Berico Euganeo DOP in unica fetta

50 ml Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

50 g di farina 00

1 cipolla rossa

1 Carota

1 ciuffo di Prezzemolo

5 chiodi di garofano

Sale e Pepe q.b.

Procedimento

Tagliare a dadini molto piccoli il prosciutto crudo, tritare la carota, la cipolla e il ciuffo di prezzemolo. In una pentola unire l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP il prosciutto e il composto tritato, aggiungere alcuni grani di pepe nero e i chiodi di garofano, mescolare, unire il fondo di cottura, regolare il sale e cuocere per circa quarantacinque minuti. Passare il composto al setaccio e raccogliere in una salsiera. Servire a caldo.

Alla preparazione è possibile aggiungere dei funghi porcini secchi precedentemente ammollati e un mazzetto di erbe aromatiche.

Salsa Mornay

La salsa Mornay è perfetta per tutti i piatti al gratin dalla crosticina dorata e croccante, può essere utilizzata anche come condimento di uova in camicia, protagoniste indiscusse di un brunch, tra la colazione e il pranzo, verdure e pesce.

A differenza della besciamella questa salsa ha un ingrediente in più



Foto Antonio Volani



capace di conferirle cremosità e un sapore meno dolce e più vivace:

Ingredienti

- 80 g Formaggio Grana Padano DOP
- 80 g Farina 00
- 500 g Latte intero
- 50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- 35 g Panna fresca liquida
- 2 Tuorli d'uovo
- 1 pizzico Sale fino

Procedimento

Grattugiare il formaggio, poi in un tegame scaldare il latte unire l'Olio Extra Vergine Veneto DOP e un pizzico di sale.

A parte sbattere i tuorli con la panna fresca liquida e unire il tutto, mescolare con la frusta per amalgamare i composti, se necessario riportare la salsa sul fuoco per addensarla maggiormente.

Una volta pronta, versare la salsa in una pirofila bassa e ampia e coprire con pellicola a contatto per farla raffreddare a temperatura ambiente, poi riponetela in frigorifero, dura alcuni giorni.

Salsa Villeroy

La Salsa Villeroy è anch'essa derivata dalla besciamella, si distingue perché è più densa per l'aggiunta del formaggio e dell'albume, il suo nome è dovuto al suo ideatore il Marchese de Villeroy (1644-1730), ecco come è possibile proporla:



Ingredienti

25 g Funghi secchi
50 g Grana Padano DOP
2 Tuorli
Per la salsa besciamella
500 ml Latte
75 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
75 g Farina 00
q.b. Sale

Preparazione

Ammollare i funghi in acqua fredda. Preparare la besciamella: bollire il latte con un pizzico di sale unire l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, aggiungere la farina, continuare a mescolare fino a quando la consistenza è diventata cremosa.

Unire i funghi secchi strizzati e tritati. Regolare la densità, calcolando che deve essere molto densa per cui se rimane troppo morbida sarà necessario raddensarla rimettendola sul fuoco.

In una ciotola mescolare i tuorli d'uovo con due cucchiaini di Grana Padano DOP, unire il restante formaggio alla salsa besciamella. Versare la salsa besciamella nel recipiente con le uova e mescolare velocemente. Regolare eventualmente di sale.

Salsa Olandese

Alcuni storici ritengono che la Salsa Olandese, proprio per il suo nome, sia stata inventata nei Paesi Bassi e in seguito portata in Francia, troviamo però che, nel 1651, François Pierre La Varenne, nel suo libro "Le



Cuisinier François", describe una salsa simile utilizzando il burro fresco, un po' di aceto, sale, noce moscata e un tuorlo d'uovo per fissare la salsa ...*"La salsa olandese richiede abilità e pratica per essere preparata. Dovrebbe essere liscia e cremosa senza separarsi in alcun modo"*. Rivediamone la ricetta:

Ingredienti

3 uova

30 g di succo di limone

sale

pepe

150 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

2 cucchiaini d'acqua

Procedimento

Utilizzare una casseruola grande a sufficienza per ospitare al proprio interno un'altra a bagnomaria.

Riscaldare l'acqua senza che raggiunga il bollore e nella pentola più piccola raccogliere i tuorli, due cucchiaini di acqua fredda e il sale e con l'aiuto di una frusta lavorare per 10 minuti circa, fino a quando non si avrà raggiunto la consistenza di una panna densa.

Battere facendo attenzione a staccare la crema dal fondo e dai bordi. Aggiungere alla salsa Olio Extra Vergine Veneto DOP, poco alla volta, a filo.

Continuare a battere con la frusta.

Fare attenzione che l'acqua del bagnomaria non raggiunga il bollore, rischierebbe di far impazzire la salsa.

Quando la salsa si addensa, aggiungere il limone, un giro di pepe e



regolate di sale. Il risultato deve essere consistente e cremoso.

Se la salsa si è inspessita eccessivamente aggiungere qualche goccia di acqua tiepida.

Se non si serve subito la salsa va mantenuta calda a bagnomaria, non sul fuoco. Portare in tavola la salsa in un'apposita salsiera.

Salse con roux bruno

Il roux bruno è chiamato pure demi-glace, che letteralmente significa semi-glassata, è una salsa che dà sapore e addensa salse e piatti a base di carne, come lo spezzatino, le scaloppine e gli arrostiti. Un'aggiunta di fondo bruno, oltre che rendere più corposo il piatto, assolve anche la funzione di correttore di sapori, si rivela, infatti, un elemento davvero prezioso in cucina. Dai fondi bruni derivano la salsa cacciatora, la salsa bordolese, la salsa al vino rosso, la salsa bigarde o all'arancia, la salsa chaud-froid bruna.

Salsa cacciatora

Anche se il nome fa pensare alla carne alla cacciatora, questa salsa non prevede l'uso della carne, ma di funghi e pomodori, ottima per condire la pasta e il riso.

Si possono usare i funghi coltivati, come champignon, pleurotus o quelli raccolti in campi, o boschi, oppure quelli secchi, basta prima metterli a mollo in acqua.

Oltre che per condire primi piatti, la salsa alla cacciatora è ottima per accompagnare piatti a base di carne.



Ingredienti

500 g di pomodori pelati
400 g di funghi freschi
50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
1 cipolla media
prezzemolo tritato
sale e pepe

Procedimento

Pulire i funghi champignon o pleurotus e tagliare a fettine, se altri funghi sbollentare in acqua bollente per 3 minuti, scolare in modo da eliminare tutta l'acqua. Ridurre i pomodori pelati a pezzetti e unire i pomodori pelati.

Aggiungere l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP. Cuocere la salsa per circa 15-20 minuti, unendo qualche cucchiaio di brodo se troppo asciutta. Per ultimo unire il prezzemolo tritato, spegnere, far riposare per alcuni istanti e servire.

Salsa bordolese

Va unita a carni alla griglia, a bistecche, al filetto.

Ingredienti

2 bicchieri di vino rosso
2 scalogni (circa 50 grammi)
1 rametto di timo
1 foglia di alloro
100 grammi di midollo di bue



50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
Sale e pepe

Procedimento

Versare il vino rosso in un tegame, aggiungere lo scalogno tritato finemente, il timo, l'alloro e lasciare ridurre a fuoco dolce.

Aggiungere il midollo di bue e 50 g di olio ridurre su fuoco dolce per circa 10 minuti schiumando regolarmente. Passare su colino con maglia metallica fitta. Salare e pepare.

Salsa al vino rosso

L'uso del vino rosso è molto diffuso nella preparazione di alcune specialità a base di carne, ma per questa salsa non bisogna però pensare al solo abbinamento alle carni rosse, perché insaporisce anche le carni bianche, come pure pesce e verdure.

Ingredienti

½ l vino Valpolicella DOC
250 ml brodo vegetale,
30 g di farina 00
50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
1 scalogno
sale

Procedimento

Far leggermente imbiondire lo scalogno con l'olio, aggiungere il vino e il sale.



Alzare per un paio di minuti la fiamma per far evaporare l'alcol dal vino.

Aggiungere la farina setacciata, a fuoco basso continuare la cottura fino a quando la salsa non si sarà ridotta di circa 2/3.

Filtrare con colino per eliminare eventuali grumi e servire con i piatti preferiti.

Salsa bigarde o all'arancia

La definizione di bigarde è Arancia di Siviglia, ossia l'arancio amaro detto anche melàngolo.

Ingredienti

3 arance

2 cucchiari di zucchero

500 ml di acqua

40 g di brodo granulare di carne

1/4 di buccia d'arancia in striscioline fini

50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Procedimento

Cuocere in una padella il succo della frutta e la polpa di tre arance insieme allo zucchero fino a che si sia condensato tutto il liquido.

Porre 40 g di brodo granulare di carne in 500 ml acqua fredda portare ad ebollizione, mescolare in continuazione.

Sbucciare 1/4 d'arancia e tagliare la buccia in striscioline fini, unirla al composto e cuocere ancora un po' per 3 min, alla fine aggiungere l'olio e servire.



Salsa chaud-froid bruna

Letteralmente chaud-froid significa caldo-freddo, è una preparazione che è cucinata a caldo e servita fredda su carne, o pesce, o selvaggina

Ingredienti

5 bicchieri panna da cucina

1 cucchiaino sherry

1 cucchiaino scorza d'arancia

50 g farina 00

50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

½ l brodo di carne

6 colla di pesce

sale q.b.



Foto Antonio Volani



Procedimento

Mettere a bagno i 6 fogli di colla di pesce in acqua fredda per 20 minuti.

Aggiungere l'olio e la farina setacciata, mescolare energicamente con una frusta e fare tostare il composto per circa 3 minuti, quindi unire il brodo di carne caldo.

Cuocere la salsa per circa 20 minuti mescolando con continuità, al termine strizzare i fogli di colla di pesce e unirli. Togliere dal fuoco e amalgamare alla salsa con la panna liquida.

Salare e incorporare le scorze d'arancia grattugiate, lo Sherry e mescolare delicatamente, poi servire.

Roux con utilizzo a "crudo"

Entriamo ora nel mondo delle salse emulsionate fredde, preparate con ingredienti non cotti, che possono presentarsi salate o dolci.

Per le salse emulsionate salate abbiamo la Salsa Maionese, la Salsa Aioli, la Salsa Salmoriglio, la Salsa Chutney.

La Salsa maionese e una fama da viveur

Nella cucina di fine Settecento si usano poche vivande, ma in molte portate: tanti piatti con portate leggere, da gustare come le salse e una di queste è la salsa maionese, che nasce proprio in quest'epoca. Le origini del suo nome sono tutt'ora contese tra i francesi e gli spagnoli.

Nel *Larousse Gastronomique*, l'enciclopedia gastronomica francese dove sono riportati i piatti della cucina francese, si sostiene che la parola deriva dal francese "moyeu", che significa "tuorlo".



Gli spagnoli, invece, riportano che il vocabolo ha origine dal catalano “maonesa” ma, per meglio dire, da Mahón, che è il centro di Minorca, l'isola spagnola nell'arcipelago delle Baleari.

Il motivo per cui è stato attribuito questo nome alla salsa dovrebbe derivare dal fatto che il famoso Armand de Vignerot du Plessis Duca di Richelieu (1696-1788), militare e diplomatico francese, ne fosse molto goloso, tanto che il suo personale chef la chiamò “maionese” per festeggiare la conquista francese di Mahón, avvenuta nel 1756, dove partecipò anche il Duca.

Quello che, invece, è più “piccante” in questa salsa è il fatto che il Duca, notissimo libertino, con il sempre “si dice”, ne faceva uso prima dei suoi incontri galanti.

Sembra pure che Choderlos de Laclos, militare e scrittore, si sia ispirato proprio alla vita di Armand de Vignerot du Plessis Duca di Richelieu per il personaggio di Valmont nel romanzo *Les Liaisons dangereuses*, “Le relazioni pericolose”, del 1782, uno dei capolavori della letteratura francese, che narra le avventure di due libertini appartenenti alla nobiltà francese del diciottesimo secolo.

Se la salsa Maionese abbia contribuito a fornire un “aiuto da viveur” all'Armand de Vignerot du Plessis Duca di Richelieu non lo sapremo mai, ma quello che è certo è che questa salsa è molto energetica, contiene mediamente oltre seicento calorie, così troviamo che un po' di verità dovrebbe pur esserci stata.

In ogni caso, qualsiasi sia la sua origine e le sue doti di “gaudente”, la salsa Maionese, a base di uovo, Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, succo di limone, o aceto di vino bianco, e sale, ha conquistato con il suo sapore tantissimi palati e si abbina con successo a molti piatti.



Nella categoria delle salse la Maionese ha una adattabilità notevolissima, così va bene con il pesce lesso, le carni bollite, le patate, è fondamentale per la preparazione dell'insalata russa, nei tramezzini, è particolarmente apprezzata con le patatine fritte, ottima per condire le uova sode e insalate.

La consistenza morbida e piena della maionese deriva dall'emulsione dell'acqua contenuta nei tuorli d'uovo, che devono essere alla giusta temperatura, con l'olio.

Da questa "salsa condottiera" è possibile ottenere la salsa tartara, la remoulade, il cocktail allo yogurt, la salsa inglese, la salsa russa, la salsa italiana, la salsa blue cheese, le salse citronette e la vinaigrette.

Ecco come preparare la Maionese a mano e in pochi minuti:

Ingredienti

2 tuorli d'uovo

200 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

un pizzico di sale

un pizzico di pepe

1 succo di un limone o un cucchiaino di aceto

Procedimento

Utilizzare gli ingredienti a temperatura ambiente. Unire l'uovo a poco a poco con l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP girando con la frusta con un movimento regolare affinché l'uovo assorba l'olio, non appena il composto comincerà ad addensarsi, versare il restante l'olio a filo, battere fino a che la maionese non si sarà addensata per bene.

Aggiungere il succo di limone, o il cucchiaino di aceto, amalgamare



per bene.

Versare il tutto in una salsiera e servire.

C'è la possibilità che durante la preparazione la maionese "impazzisca", ossia che olio e uova si separino e non si emulsionino più, forse perché gli ingredienti erano troppo freddi, oppure per aver aggiunto troppo velocemente l'olio.

Per recuperare una maionese impazzita basterà mischiare un cucchiaino di aceto con uno di maionese impazzita e poi amalgamarlo a tutta la rimanente, battendo sempre con la frusta fino a che non si emulsionerà di nuovo.

Con il procedimento a macchina si otterrà la maionese molto più rapidamente, il rischio che "impazzisca" infatti sarà minore, poiché uova e olio si emulsioneranno più facilmente nel caso, però, basterà aggiungere un tuorlo d'uovo e rimettere in funzione il mixer fino ad emulsione ultimata.

Salsa Aioli

La Salsa Aioli è un'emulsione di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP con il succo di limone, o l'aceto, insaporito con l'aglio e il sale, nella sostanza è una maionese "rivisitata", dal sapore molto caratteristico, perfetta per accompagnare carni lesse, pesce cotto al vapore o verdure.

Da questa derivano la salsa norvegese, la salsa pescatore, la salsa ravigote, la salsa bolzanina bagnet verd.

Ingredienti

5 spicchi di aglio

succo di un limone



2 tuorli d'uovo

1 uovo intero

400 ml Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

sale

pepe bianco

Procedimento

Rassodare l'uovo intero poi separare il tuorlo dall'albume. Spremere il succo dal limone e filtrare.

Spellare e privare dell'anima interna gli spicchi di aglio poi pestare in un mortaio con un pizzico di sale con un cucchiaino di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP. Versare la salsa di aglio nel bicchiere di un mixer, unire i due tuorli freschi.

Azionare il mixer a bassa velocità, versare l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP a filo.

Terminato, spegnere e aggiungere il tuorlo sodo fatto a pezzetti e due cucchiaini di succo di limone.

Azionare ancora il mixer per pochissimo tempo, aggiustare di sale, pepe e coprire con un foglio di pellicola. Lasciare riposare nel frigo per 30 minuti prima di servire.

Salsa Salmoriglio

La Salsa salmoriglio, ha origini siciliane, dove è chiamata "Sammurighiu", usata per accompagnare carni e pesci alla griglia.



Ingredienti

2 limoni

2 spicchi d'aglio

1 ciuffo di prezzemolo

½ cucchiaino di origano fresco

1 bicchiere di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Preparazione

Spremere i limoni e filtrare il succo.

Lavare il prezzemolo e tritarlo finemente con l'aglio pelato, poi unire l'origano e l'olio, aggiungere un bicchiere d'acqua tiepida, incorporare il tutto mescolando continuamente con una forchetta, unire il succo di limone poco per volta proseguendo a mescolare.

Alla fine deve risultare una salsa ben emulsionata già pronta all'uso.

Salsa chutney

La Salsa chutney, originaria dall'India, è di accompagnamento agrodolce, contiene frutta o verdura più zucchero e aceto, la tradizione vuole che gli ingredienti siano schiacciati insieme per formare un composto unico, ma esistono migliaia di varianti, ecco quella proposta dall'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP:

Ingredienti

2 cipolle rosse

500 g kiwi

50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

200 g di zucchero di canna



50 g aceto bianco

50 ml acqua

Sale q.b.

Pepe q.b.

Procedimento

Sbucciare e tritare le cipolle. Sbucciare e tagliare i kiwi a dadini. In una casseruola versare l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP lasciare appassire le cipolle, aggiungere i pezzetti di kiwi, aggiungere l'aceto, lo zucchero di canna, 50 ml di acqua, sale e pepe.

Cuocere a fuoco bassissimo, mescolare di tanto in tanto, fino a quando il chutney avrà raggiunto la consistenza giusta, circa cinquanta di minuti.

Togliere il composto dal fuoco, servire a temperatura ambiente, oppure porre in vasetti, e sterilizzare in acqua bollente.

Salse emulsionate crude dolci

Le salse crude dolci su cui si esaltano i sapori con un filo d'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP comprendono:

Zabaione crudo

Come per tante ricette la nascita dello Zabaione è molto discussa, in Piemonte è attribuita al canonico francescano Spagnolo Pascual Baylòn Yubero (1540-1592), poi proclamato Santo con il nome di San Pasquale da Papa Alessandro VIII, ideata per dare vigore ai bambini malnutriti, alle partorienti, agli uomini debilitati.



Così da Baylòn, diventato santo protettore di cuochi e pasticceri, si è ricavato il nome di Sambayon modificato poi in Zabaione.

A Venezia, invece, lo Zabaione era una dolce bevanda proveniente dalle coste illiriche il cui nome “zabaglione” potrebbe derivare da zabaja.

Quello che è certo è che è una salsa dolce, che conferisce immediate energie meglio equilibrate con la ricetta offerta dall'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.

Ingredienti

4 tuorli d'uova

4 cucchiaini di zucchero

6 gusci di marsala

4 gusci d'acqua

50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Procedimento

Porre in una ciotola i tuorli d'uovo e lo zucchero, montare a lungo il composto con una frusta sino a quando non risulterà gonfio e soffice. Aggiungere i gusci d'uovo pieni di marsala alle uova, continuare a mescolare molto delicatamente.

Portare a leggero bollore dell'acqua in un recipiente che contenga un secondo tegamino con il composto dello zabaione e cuocere a bagnomaria continuando a lavorarlo con la frusta.

Aggiungere l'olio a filo e, quando lo zabaione incomincerà ad addensarsi, versare in coppette.



Foto Archivio Fornaro



Crema Chantilly

La creazione della Crema Chantilly è attribuita a François Vatel, pseudonimo di Fritz Karl Watel (1631-1671), cuoco e pasticcere francese che la ideò e nominò la sua idea in onore Luigi II di Borbone-Condé, principe di Condé, suo datore di lavoro, in occasione della nomina del principe ad intendente generale del castello di Chantilly.

La ricetta della crema è molto semplice e prevede l'utilizzo di tre ingredienti: panna fresca, zucchero a velo e vaniglia, ma l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP ha incluso un po' di sé.

Ingredienti

500 ml di panna fresca

50 ml Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

1 baccello di vaniglia

100 gr di zucchero a velo

Procedimento

Incidere la bacca di vaniglia con la punta del coltello, prendere tutti i semi neri e aggiungerli alla panna fresca liquida e montare con le fruste.

Aggiungere poco alla volta lo zucchero a velo setacciato e l'olio a filo. Montare fino a che non ottenere una crema gonfia e chiara.

Crema diplomatica

Guardando all'origine del termine "diplomatica" s'arriva alla derivazione greca di "diploma" che ha il significato di "piegato in due o doppiato" e, in effetti, la Crema diplomatica è ottenuta dall'unione di due



creme la Chantilly e la Crema pasticcera, solitamente in proporzioni di 1/3 e 2/3, utilizzata come dolce o per farcire e decorare vari prodotti dolciari.

Ingredienti

250 ml latte

150 ml panna fresca liquida

50 ml Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

60 g zucchero

25 g farina 00

2 tuorli

1 baccello di vaniglia

Procedimento

Separare i tuorli dagli albumi, in una ciotola unire i tuorli con lo zucchero e sbattere con la frusta a mano sino ad ottenere un composto spumoso e biancastro. Unire la farina e l'olio a filo.

Continuare a sbattere con la frusta sino a amalgamare perfettamente tutti gli ingredienti. Aggiungere a filo il latte a temperatura ambiente mescolando la frusta in modo da non creare grumi.

Incidere il baccello di vaniglia, prelevare e unire i semi interni al resto degli ingredienti, mescolare e porre tutto il composto in una pentola.

Porre la pentola sul fuoco e cuocere a fuoco basso mescolando continuamente fino a che la crema inizierà ad addensarsi.

Togliere la crema pasticcera dal fuoco, trasferirla in una ciotola e lasciarla raffreddare completamente.

Montare la panna a neve fermissima, unire a poco a poco la panna



montata alla crema pasticcera raffreddata con movimenti delicati e dal basso verso l'alto utilizzando una spatola, cercando di non smontare eccessivamente la crema.

Unita tutta la panna montata al resto degli ingredienti, la crema diplomatica sarà pronta da utilizzare.

Purè di frutta

La parola purè ha una derivazione dal nome francese antico "purer", con il significato di "spremere"; ma tale sostantivo sembra, a sua volta, provenire dal tardo latino "purare" ossia "pulire", rivolto a verdure o frutta per cuocerle nell'acqua.

Più noto è il purè di patate, ma sono pure importanti quelli di frutta in accompagnamento di torte o gelati, con l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP vediamo alcune ricette.

Ingredienti Purè di ciliegie e banane

100 g di ciliegie

100 g di banane

50 g Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP

3 cucchiaini di acqua

Procedimento

Sbucciare la banana, tagliarla a piccoli pezzi e schiacciarla con una forchetta fino ad ottenere una crema uniforme.

Privare le ciliegie del nocciolo e unirle alla banana, aggiungere l'acqua e l'olio poi frullare sino ad ottenere una crema morbida pronta all'uso



Purè di frutti di bosco, banana e mela

Ingredienti

- 1 banana
- 1 vaschetta di frutti di bosco
- 1 mela
- 50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- 3 cucchiaini di acqua

Procedimento

Come la precedente ricetta.

Purè di pesche e noci

Ingredienti

- 3 pesche
- 15 gherigli di noci
- 50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- 3 cucchiaini di acqua

Procedimento

Come la precedente ricetta.

Purè di Patate

Tutti sanno fare il purè di patate o, semplicemente, lo si compra in bustina, ma il purè fatto con la ricetta dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP ha tutto un altro sapore.



Ingredienti

1 kg Patate bianche

100 ml Latte fresco

100 ml Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP

Sale q.b

Procedimento

Lavare le patate, lessarle con la buccia in acqua salata per 45 minuti.

Accertarsi della cottura punzecchiando i tuberi con un forchettone, poi scolare, sbucciare, e passare nel passaverdure o nello schiacciapatate.

Porre la crema ottenuta in una padella antiaderente a fuoco basso, aggiustare di sale, mescolare.

Aggiungere l'olio e mescolare sino a quando non si sarà distribuito in modo omogeneo.

Versare nel composto poco alla volta la panna bollente sino a ottenere un purè liscio, gonfio e omogeneo.

Il purè di patate può essere preparato anche il giorno prima, va conservato in frigorifero e quando sarà il momento va riscaldato con un po' di latte.

È possibile arricchire di sapore il purè aggiungendo qualche cucchiaino di formaggio grattugiato.

Salse emulsionate cotte

Le emulsioni sono miscele composte da molecole di acqua e un grasso, che, quando sono sottoposte a una forte agitazione o movimento, si legano tra loro. In questo processo, che ben possiamo definirlo chimico, le goccioline di un fluido si disperdono,



fase dispersiva, nell'altro fluido, fase continua miscelabile.

L'emulsionante più utilizzato in cucina è l'uovo. Tra le salse emulsionate cotte abbiamo prima di tutto quelle vellutate come la Salsa alemanna o Salsa parigina; la salsa Suprême - Suprema; la Salsa Besciamella; la Salsa al Vino Bianco.

Salsa alemanna, o Salsa parigina

La Salsa alemanna, o Salsa parigina, è usata in abbinamento a uova sode, carni bollite, verdure gratinate, nasce a Parigi nelle cucine di Re Luigi XIV, ma la ricetta fu rivista da Auguste Escoffier.

Per preparare questa salsa è necessario partire dalla Salsa Vellutata.

Ingredienti per la Salsa Vellutata

40 g Farina 00

60 ml Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP

½ litro di brodo vegetale

sale e pepe bianco

Procedimento

Unire lentamente la farina setacciata con Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, evitare la formazione di grumi e mescolare.

Appena la crema diventa dorata e liscia diluirla versando a poco a poco il brodo freddo.

Mescolare e portare lentamente a bollore, cuocere per circa ¼ d'ora. Infine regolare di sale e pepe.



Ingredienti per la Salsa Alemanna

½ litro salsa vellutata
3 tuorli d'uovo
100 ml di brodo ristretto di funghi
100 grammi di panna liquida
1 cucchiaino di succo di limone
noce moscata
sale q.b.
pepe q.b.

Procedimento

Sbattere i tuorli unendo poco alla volta il brodo freddo. Versare il tutto in un tegame, insaporire con sale, pepe, noce moscata e succo di limone.

Porre il tegame sul fuoco e mescolare con una frusta. Unire al composto la salsa vellutata ben calda e continuare a mescolare con un cucchiaino sino a quando non sarà ridotta di $\frac{1}{4}$ e addensata.

Aggiungere lentamente la panna. Quando la salsa è densa passare il su un setaccio di tela, o un tovagliolo di cotone.

Tenere la salsa in caldo a bagnomaria fino al momento di servire, versare un filino di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP in superficie per evitare il formarsi della leggera pellicola, poi servire.

Salsa Suprême - Suprema

La salsa suprême è una vellutata di pollo che si fa addensare con un roux bianco e si arricchisce con panna.

La ricetta è riportata da Pierre-Marie-Jean Cousin nel suo dizionario



di cucina, del 1853; è ricordata nel 1873 da Alexandre Dumas nel 1873, nel suo dizionario di cucina.

Edmond Richardin nel 1907, descrive la preparazione di una Salsa suprema arricchita con bianchi d'uovo.

Auguste Escoffier nel 1934 da una propria interpretazione alla ricetta usando la panna acida, così Prosper Montagnè nell'enciclopedia francese di cucina Larousse gastronomiche del del 1938 la riporta ancora con la panna acida.

Altri cuochi e gastronomi nel corso degli anni hanno incluso varianti con bianchi d'uovo e fumetto di funghi.

Ingredienti per 1 litro di fondo di pollame

1 k di rigaglie e carcasse di gallina

2 carote

2 coste di sedano

1 cipolla

2 lt di acqua fredda

sale

Procedimento

Gli aromi vanno legati in un sacchetto di garza. Porre le rigaglie e carcasse di gallina in un recipiente con capacità conforme al volume delle ossa, coprirle con acqua fredda e lasciarle per 3 ore.

Prelevare e risciacquare le ossa poi riporle con altra acqua fredda in una pentola, portare a ebollizione per cinque minuti, togliere le ossa dalla pentola e lasciare raffreddare.

Rimettere le ossa nella pentola con due litri di acqua. Bollire, schiu-



mare per eliminare i residui di grasso e le impurità depositatosi sulla superficie.

Aggiungere il sacchetto degli aromi, aggiustate di sale e fare cuocere a fuoco lento per 2 ore, controllando regolarmente per sgrassare. Il fondo deve sempre cuocere a fuoco basso, non si deve mettere il coperchio alla pentola.

A cottura ultimata, prelevare il sacchetto le rigaglie e carcasse. Passare con cura il liquido prodotto, fondo bianco, con un colino a maglie strette.

Il fondo bianco va conservato in frigorifero per tre giorni, altrimenti, va diviso e trasferito in recipienti monoporzioni e conservati in freezer per tre mesi.

Ingredienti per la Salsa Suprême - Suprema

150 ml di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP

60 g di farina

1lt di fondo bianco di pollame

2 tuorli d'uovo

2 dl di panna fresca

Procedimento

Mescolare la farina e 100 ml d'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP e lasciare cuocere a fuoco dolce per cinque minuti, senza che prenda colore eccessivo, poi bagnare con il fondo bianco.

Rimescolare in continuazione con una frusta, sino a che la salsa giunga ad ebollizione; lasciare cuocere per circa trenta minuti, senza più toccare.



Foto Archivio Fornaro



A cottura ultimata legare con i tuorli d'uovo la crema, incorporando il rimanente olio.

Salsa Besciamella

La Salsa besciamella è diffusa anche nel mondo anglosassone dove è nota come «salsa bianca», da lei derivano: salsa alla crema; salsa Mor-nay; salsa Villeroy; salsa Nantua o nantese.

Sembra che il *roux*, il composto di base di farina e burro indispensabile per preparare la besciamella, fosse già conosciuto da Sabina Welserin, una gastronomo tedesca che, nel 1553, lo inserì nel suo ricettario di cucina come intingolo per carni e pesci.

Successivamente Caterina de Medici, regina consorte di Francia, come moglie di Enrico II, dal 1547 al 1559, introdusse questa salsa nella cucina francese e le fu dato il nome di "crème fraîche", ossia "salsa colla".

Qualche secolo dopo, François Pierre de La Varenne, cuoco di Nicolas Chalon du Blé, marchese di Uxelles, la intitolò a Louis de Béchameil, marchese di Nointel (Rouen, 1630 -1703), nobile francese, buongustai-o e amante dell'arte culinaria questo salsa, da allora prese il nome di Béchameil.

Pellegrino Artusi tentò di italianizzarla chiamandola, nel suo ricettario, con il nome di Balsamella e, a dire il vero, questo nome durò per un po' di tempo ma, ormai, questo appellativo è completamente in disuso. In cucina la besciamella è la più adattabile delle salse ed è facile e veloce da realizzare.



Ingredienti per 1 l di Besciamella

100 ml Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

100 g Farina 00

1 l Latte intero

Sale q.b.

Noce moscata da grattugiare q.b.

Procedimento

Porre a scaldare in un pentolino ½ litro latte, poi spegnere il fuoco e aggiungere la farina, mescolare con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Poi rimettere sul fuoco dolce e mescolare fino a farla diventare dorata, si otterrà il roux.

Aromatizzare l'altro ½ litro di latte con la noce moscata e un pizzico di sale, versare piani il latte caldo sul roux mescolando energicamente il tutto con la frusta.

Cuocere 5-6 minuti a fuoco dolce sino a ché la salsa si sarà addensata e inizierà a bollire.

Se si desidera una besciamella più liquida è necessario diminuire la dose di olio e farina; per una besciamella più densa, al contrario, si aumenta la dose di olio e farina.

Se non si utilizza subito, la besciamella va versata in una ciotola e coperta con pellicola trasparente a contatto, così, in superficie, non si crea la pellicina.

Una volta fredda, la besciamella si conserva in frigorifero, chiusa in un contenitore ermetico, per tre giorni massimo. All'occorrenza si fa tornare liscia e cremosa lavorandola con le fruste di uno sbattitore elettrici.



co, se necessario, va aggiunto poco latte per renderla più fluida durante la lavorazione con le fruste. La besciamella si può congelare per circa un mese.

Salsa al Vino Bianco

La Salsa al vino bianco o "*Sauce au vin blanc*" grazie al suo sapore delicato accompagna perfettamente il pesce o la carne, è semplice e gustosa ben si presta ad essere modificata con l'aggiunta di altri ingredienti, in modo da sposarsi ancor meglio al piatto che si accompagna.

Ingredienti

- 1,5 dl panna da cucina
- 2 scalogni
- ½ l vino bianco secco
- 30 ml Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP
- 1 bustina di Zafferano in polvere
- Sale e pepe q.b

Procedimento

Lavare e tritare molto finemente gli scalogni, porli in una pentola con un po' di olio e, a fuoco basso, lasciare appassire senza fare colorire.

Unire il vino e farlo evaporare a fuoco vivace, poi aggiungere la panna e farla ridurre di almeno la metà.

Sciogliere lo zafferano con 2 cucchiaini del liquido di cottura poi unirli al composto.

Aggiustare di sale e pepe e lasciare cuocere per altri 5 minuti a fuoco non troppo forte. Passare la salsa al colino e servire ancora calda.



Per rendere più saporita la salsa al vino bianco è possibile aggiungere funghi affettati e un trito di prezzemolo.

Strane etimologie della “salsa”

Dal sostantivo “salsa” è derivato poi il nome di “salsamentario”, che era il salumiere o pizzicagnolo, e la salsamenteria, che era l’insegna delle botteghe al minuto di salumi ma un po’ di tutti i generi alimentari.

Salsario era poi l’addetto in cucina che preparava le salse, divenne metafora per individuare una persone stravagante.

Vocaboli che con il tempo e con l’evento della grande distribuzione organizzata sono andati scomparendo dalla parlata comune e pensare che a Bologna, nel 1876, nasceva la “Società di Mutuo Soccorso tra Salsamentari ed industrie affini”, oggi l’ASCOM di Bologna.

Ultimamente il termine “salsa”, probabilmente per le mescolanze di sonorità e ritmi musicali, indica pure una particolare musica caraibica e latino americana.



Condimentario veneto

Una parte della Gastronomia è data dal “condimentario”, ossia quell’insieme di piante, rosmarino, salvia, menta, utilizzate in cucina per insaporire, che fanno riferimento ad un parlata ben più ampia, che trova la sua radice in “condimento”.

Della parola “condimento”, però, non si sa bene la sua provenienza linguistica, cercheremo così noi, senza una regola ben precisa, di capire l’origine di questo termine.



Foto Archivio Miniato



Per fare questo dobbiamo tornare indietro di 12.000 anni e incontrare un genere umano che era poco più di un predatore, viveva di caccia e di pesca, raccoglieva radici dal terreno e frutti dagli alberi.

Quest'uomo, però, nei successivi 2.000 anni iniziò a coltivare la terra e ad addomesticare gli animali, divenendo un agricoltore e un allevatore.

Da questo lavoro l'uomo ebbe cereali, carni, latticini e iniziò, pure, a migliorarne i sapori e i profumi forse accostandone la linfa che sgorgava dall'Acero dolce o del miele, che toglieva ad alveari sotto le cortecce o nei tronchi cavi degli alberi.

Con il progredire della cottura sul fuoco, l'uomo raccolse il liquido che colava dalle carni, ebbe così anche un grasso fuso dal forte sapore che, probabilmente, gli era di lunga e difficoltosa digestione.

Quando arrivò l'olio d'oliva, ottenuto dallo schiacciamento delle olive e della successiva schiumatura del liquido ottenuto, l'uomo ebbe l'impressione di aver veramente ricevuto un dono dagli dei, perché insaporiva i cibi, dava notevole forza fisica e si digeriva facilmente, pensò bene anche di definire il suo accostamento ai cibi e ideò un sostantivo adatto: "condimento".

L'uomo ideò questo termine considerandolo come prodotto che cambiava in meglio i cibi e gli fu facile unire le parole "cum" e "mensus", "condimentum", dove "cum" aveva il nostro significato di "con", stare assieme, e "mensus", era la "mensa", pertanto il "condimento" era un elemento che migliorava la mensa.

Un senso diverso però lo congiunse con il verbo di questo sostantivo, che è il "condire", perché lo compose da un intreccio tra "cum" e "dicere", dove "cum", aveva sempre il senso di "unità" e "dicere", invece, era di "dire



o rendere manifesto”, da cui il “condire”, era un “dire assieme di nuovo”, nella considerazione che con l’olio d’oliva si rendeva manifesto un nuovo piatto.

Questa dicotomia linguistica, tra sostantivo e verbo, creava però qualche problema agli antichi cuochi.

L’olio Extra Vergine d’Olive Veneto DOP risolse questa incertezza dando due diverse impostazioni culinarie: il verbo “condire” esprime un’azione che dà sapore, mentre il sostantivo “condimento” è una aggiunta di un cibo, o sostanza, che dà sapore a un altro alimento, come potrebbero essere le salse e i sughi.

Inizialmente fu l’attività di “condire” quella maggiormente espressa dall’Olio Extra Vergine d’Olive Veneto DOP e lo fece unendosi a fresche erbe di campo: rughette, indivie, crescioni, pimpinelle, cicorie selvatiche, finocchi, erbanoci, caccialepri, creste di gallo, porcellane, pisciacane, piedi di papavero, barba di frate, cerfogli, orecchio d’asino.

Da ottimo nutrizionista, l’Olio Extra Vergine d’Olive Veneto DOP li per li unì alle verdure crude anche la piacevolezza di quelle cotte, perché anche queste, seppur sottoposte all’azione del calore, contengono importanti nutrienti, come le fibre e i sali minerali, calcio e ferro, che rimangono inalterati.

Nel cotto, a modificarsi chimicamente sono le vitamine, perché sono termolabili, come la C e l’acido folico.

Pure gli antiossidanti, come i polifenoli che danno il sapore leggermente amaro, e gli antociani, che sono i pigmenti che danno il colore rosso e viola ad alcune verdure, si disperdono.

I carotenoidi invece, che sono i precursori della vitamina A che fa tanto bene agli occhi e alla pelle, si assimilano meglio con le verdure cotte.



Quando si mangia la verdura cotta ne assumiamo di più di quanta se ne mangerebbe cruda e, questo, potrebbe controbilanciare la parziale perdita di alcuni nutrienti, però, il criterio più conveniente per una corretta alimentazione è di avvicinare le verdure crude a quelle cotte.

Le insalate, i radicchi, la rucola, i cetrioli, i pomodori, le cipolle sono verdure ottime da consumare al naturale, così garantiscono un apporto perfetto di vitamina C, acido folico e antociani.

Altri ortaggi, come la zucca, le patate, i cavolfiori vanno consumati cotti e, se si vuole fare il pieno di carotenoidi, sarebbe bene consumare cotti anche le carote e i pomodori, ricchi di betacarotene, il pomodoro, poi, contiene il licopene, un altro carotenoide dalle molteplici proprietà benefiche.

Importante poi è il modo di condire le verdure, sia crude che cotte, un filo di Olio extra vergine di oliva Veneto DOP aiuta ad assimilare meglio le sostanze liposolubili.

Il vantaggio delle verdure è che hanno un alto potere saziante perché sono ricche in fibra e limitate calorie, attenzione, però, a non esagerare nell'ingerire le verdure, perché avendo una massa alimentare, questa, se è in eccesso, può influire negativamente sul mantenimento del corretto peso corporeo, anche facendolo aumentare.

Seppur in minima parte, le verdure apportano comunque calorie e durante un regime di dieta controllato non vanno trascurate, ma pesate di volta in volta.

Di massima le dosi giornaliere di verdura variano dai 100-150 grammi se crude, ai 200-250 grammi se cotte.

Fra le mescolanze di verdure l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP combinò pure le erbe aromatiche, scegliendo quelle dotate di una o più



sostanze per conferire particolari odori o sapori come l'aglio, l'alloro, l'angelica, il basilico, la borragine, il cappero, la cipolla, la citronella, l'erba cipollina, il coriandolo, la maggiorana, la menta, l'origano, la paprica o peperoncino, il prezzemolo, il rosmarino, la salvia, il timo, lo zafferano.

Per rendere ancora più gustosa l'azione del "condire" l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP aggiunse pure delle spezie, un termine anche questo di derivazione dal latino "species", che aveva il significato di "suddividere".

Nel Medioevo questa parola andò ad acquisire il significato di erbe aromatiche essiccate, utilizzate per insaporire come l'aneto, l'anice, l'arnica, l'assenzio, la bardana, il cappero, il cardo, il cerfoglio, il colchico, il crescione, il cumino, la digitale, il dragoncello, la liquirizia, la maggiorana, la menta, il millefoglie, il mughetto, l'origano, il rafano, il rosmarino, la rucetta o rucola, la salvia, la valeriana, lo zafferano.

Non dimentichiamo che Venezia era la patria dell'olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP e la città delle spezie, dove si creava la Teriaca, il medicamento più celebre della storia del farmaco che ha dominato la scena medico-farmaceutica per più di un millennio e fu trasmessa in tutti i ricettari fino all'Ottocento.

All'Olio l'Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP piacquero pure alcuni particolari condimenti: il Tabasco, il Worcester e il Ketchup o Rubra.

Il Tabasco, proviene dal Messico e prende il nome dalla varietà di peperoncino con cui è prodotta, che è tritato fine, è aggiunto il sale e lasciato fermentare almeno un mese, poi è aggiunto dell'aceto dopo di che si spremerne il liquido, ecco come prepararlo in casa:



Ingredienti

200 g di peperoncini tritati secchi

250 ml di aceto di vino bianco

5 cucchiaini di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

½ cucchiaino di sale fino

Procedimento

Frullare tutti gli ingredienti per l'aceto nel boccale di un frullatore per 2 minuti esatti. Filtrare il composto utilizzando un colino a maglie molto fini, unire l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP porre il tutto in una bottiglietta, si conserva per una settimana in frigorifero.

Il Worcester, nacque nel 1835 e prende il nome dalla contea inglese omonima del Worcestershire, la ricetta non è mai cambiata, è a base di cipolle, aglio, acciughe sotto sale, scalogno, spezie e piante aromatiche e ceto, ne proponiamo la ricetta di pronto consumo:

Ingredienti

2 spicchi d'aglio

5 g di capperi sotto sale

1/4 di cipolla rossa

2 succo di limone

2 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

60 g di zucchero di canna



Procedimento

Pulire la cipolla e l'aglio, spremere il limone, sciacquare i capperi, passare tutti gli ingredienti al setaccio, poi filtrare il tutto con un passino a maglia strettissima, così da eliminare eventuali residui, unire per ultimo l'olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP. Questo condimento dura per una settimana in frigorifero

Il Ketchup è un intingolo noto pure come Rubra o Salsa Rossa, la sua origine è cinese, o malese, e nacque con una base di pesce e soia, ma, nel 1600, quando giunse in Europa, venne eliminata la soia e si aggiunse l'aceto, le acciughe salate, la noce moscata e i chiodi di garofano. Alla fine dell'Ottocento si unì il pomodoro, così prese il nome di Tomato, o Ketchup.

Nel Ventennio fascista, però, l'uso di vocaboli stranieri non era particolarmente gradito, così, la Cirio indisse un concorso per trovare un nome che sostituisse la termine ketchup, in finale arrivarono due nomi, Rubra e Vesuvio, vinse Rubra, che significa appunto rosso, e che rimane ancora oggi, ecco la ricetta, facile e economica.

Ingredienti

- 1 kg di pomodori maturi,
- 1 peperone dolce,
- 1 cipolla grande,
- 2 carote,
- 2 coste di sedano,
- 1 bicchiere di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- 1 cucchiaino di aceto di vino.



Aromi: 2 spicchi d'aglio, sale, pepe, peperoncino, salvia, prezzemolo, basilico, alloro, un po' di senape in polvere di cannella in polvere.

Procedimento

Bollire i pomodori in poca acqua salata per circa 30 minuti. Lasciare raffreddare, poi eliminare le bucce e passare il tutto al passaverdure o al setaccio. Versare il sugo ottenuto in una casseruola.

Aggiungere: il peperone tagliato a pezzi, la cipolla, le carote, il sedano, l'aglio e gli aromi.

Cuocere a fuoco lento per due ore. Lasciare raffreddare e passare al setaccio il tutto, se la salsa è ancora troppo liquida far rapprendere al fuoco ancora per alcuni minuti.

Raffreddare il tutto aggiustare di sale e di pepe e unire olio extra vergine d'oliva Veneto DOP, l'aceto, la senape e la cannella. La salsa si conserva in vasetti di vetro sterilizzati in un luogo fresco.



Sugosità

I sughi sono delle salse ottenuti dalla cottura della polpa di prodotti dell'orto, utilizzando olio di oliva e impiegati come condimento per carni e pasta.

I sughi hanno un forte legame storico e geografico con le culture culinarie da dove si ottengono i prodotti agricoli, un esempio sono i sughi di verdura, magari abbinati a formaggi, come il Pesto alla genovese prettamente ligure, o a carni, come il sugo all'amatriciana, nato in provincia di Rieti e più precisamente ad Amatrice; il sugo alla bolognese.



Foto Archivio Miniato



se, ricetta tipica di Bologna; il sugo alla carbonara originario dei territori umbri.

I sughi possono essere classificati in due tipi:

1. Sughi di verdure in diverse varianti;
2. Sughi di carne e pesce.

Sughi di verdure

Tra i sughi di verdure i più conosciuti sono quelli al pomodoro, ai funghi, ai peperoni, usati nelle varie forme di pasta, secca o fresca, e nei risi, bolliti e risotti.

Variando qualche ingrediente nella ricetta dei sughi si dà al condimento un sapore nuovo e sempre diverso, è sufficiente aggiungere erbe e spezie, come capperi, finocchio selvatico, noce moscata, origano o altro, per personalizzare, aromatizzare e insaporire i piatti.

I sughi di verdure si accostano bene anche alle uova in cocotte o al piatto, per guarnire le crêpes e per insaporire pesce al cartoccio o arrostiti, oppure per accompagnare le carni bollite e arrostiti.

Il più famoso sugo è quello al pomodoro e pensare che, inizialmente, questo ortaggio era considerato non commestibile; fu l'erborista senese Pietro Andrea Mattioli che, nel 1544, ne parlò per primo e così si iniziò a coltivarlo nel Sud-Italia.

Fra la fine del Cinquecento e l'inizio del Seicento, il pomodoro diventa parte integrante della cucina europea.

Fu però nelle terre di Parma che si dette il via a confezionare delle vere e proprie conserve di pomodoro.

L'imprenditore Francesco Cirio (1836-1900) ne intuì la rilevanza e la



portata economica e sociale così, a Napoli, diede avvio alla produzione di salsa in forma industriale, utilizzando la tecnica di conservazione in scatola inventata da Nicolas Appert nel Settecento.

Il concentrato di pomodoro, in versione industriale e commercializzata in tubetto, nasce in provincia di Parma, agli inizi degli anni Cinquanta, con l'azienda Mutti di Montechiarugolo.

La differenza tra il concentrato e il sugo, o passata, sta nella concentrazione, infatti si parte dal succo di pomodoro a cui è tolta una notevole quantità di acqua, così si ottiene un pasta più densa e dal sapore deciso, disponibile in tre varianti, che differiscono tra loro per il livello di concentrazione di zuccheri, concentrato, doppio concentrato, triplo concentrato.

Pesto alla genovese

Altro importante rappresentante delle sugosità italiane è il Pesto alla genovese, da usare a freddo direttamente sulla pasta, preparato con il mortaio di marmo e il pestello di legno, ovviamente l'ingrediente principale è l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, il basilico, formaggio Fiore Sardo, pinoli, aglio. Il Pesto alla genovese vanta addirittura un antenato, il Moretum, che aveva casa nelle cucine dell'antica Roma e che si creava con erbe odorose, formaggio pecorino, sale, olio d'oliva e aceto, utilizzato per accompagnare pesci, carni e paste.

Si propone la ricetta del Pesto alla genovese consigliata dall'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.

Ingredienti

100 g. basilico



- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di pinoli
- 2 cucchiaini colmi di Provolone Valpadana DOP
- 4 cucchiaini d'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- Sale q.b.

Procedimento

Staccare le foglie di basilico, lavarle e asciugarle, poi metterle nel bicchiere del frullatore e unire lo spicchio d'aglio, privato del germoglio interno, i pinoli, il formaggio e la metà dell'olio.

Frullare fino a quando gli ingredienti si saranno trasformati in un composto cremoso.

Per evitare di scaldare il pesto, mantenere la velocità bassa e fare ogni tanto delle brevi pause.

Alla fine, travasare il pesto in una ciotola e amalgamare il resto dell'olio.

Osservazioni: per chi non gradisce, è possibile saltare l'aglio.

Pesto alla trapanese

Sulla base del Pesto alla genovese ogni regione italiana ha offerto proprie ricette a cominciare dal celebre Pesto alla trapanese, a base di pomodoro.

La ricetta è tipica della Sicilia occidentale, che ha origine nel porto di Trapani, dove, avendo rapporti con le navi genovesi, fu trasferita anche la ricetta del Pesto alla geneovesa, che venne arricchita con mandorle e pomodori freschi, un ottimo sugo, che si sposa bene con tutti i tipi di paste, dal sapore delicato e molto aromatico.



Ingredienti

50 g Basilico

250 g Pomodorini

50 g Mandorle pelate

6 cucchiaini d'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

1 cucchiaio di Provolone Valpadana DOP

1 spicchio Aglio

Sale q.b.

Pepe nero q.b.

Procedimento

Lavare i pomodori e porli in acqua bollente per 3 minuti. Scolare i pomodori, lasciare raffreddare poi spellarli.

Porre i pomodori nel frullatore con il mazzetto di basilico, le mandorle pelate, l'aglio e frullare il tutto per un paio di minuti.

Ottenuto un composto omogeneo, unire il formaggio grattugiato e trasferire il battuto in una ciotola.

Aggiustare di sale e pepe, aggiungete l'olio e amalgamate bene il tutto. Il pesto è pronto per condire.

È possibile congelare il pesto alla trapanese in piccoli vasetti

Osservazioni: per chi non gradisce, è possibile saltare l'aglio.

Sughi di carne

I sughi di carne si realizzano con diversi tipi di carne come quella di vitello, di manzo, di agnello, di coniglio, di pollo, di tacchino, di maiale e quant'altro, oppure con l'ausilio di verdure e/o pesce.

I sughi a base di carne e pesce sono usati di preferenza caldi, mentre



quelli con ortaggi possono essere impiegati anche a freddo.

I sughi di carne sono adatti a condire ogni tipo di pasta e in particolare quella all'uovo, gli gnocchi di patata, il riso, i ravioli, le ricche lasagne, i cannelloni e altre paste.

Sugo alla Bolognese

Ingredienti

- 1 carota
- 1 scalogno
- 1 cipolla
- 2 spicchi aglio
- 1 cucchiaio prezzemolo tritato
- 2 chiodi di garofano
- 3 cucchiaini sale grosso
- 50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- 1 pizzico pepe
- 1 bicchiere vino rosso
- 200 g concentrato di pomodoro
- 500 g passata di pomodoro
- 1 pizzico zucchero
- 1 presa sale fino
- 500 g vitello macinato
- 1 salsiccia

Istruzioni

Tritare finemente con la mezzaluna la carota, la cipolla, lo scalogno e i 2 spicchi d'aglio. Soffriggere con 2 cucchiaini d'olio per 15 minuti in



modo da stufare bene. Aggiungere il macinato di vitello e la salsiccia sbriciolata e far cuocere per 15 minuti facendo rosolare un po'.

Unire i chiodi di garofano, il sale, il pepe e il trito di prezzemolo, mescolare poi versare il vino rosso e far cuocere altri 15 minuti.

Aggiungere la passata di pomodoro, il concentrato, una presa di sale fino e un pizzico di zucchero; far cuocere a fiamma bassa per un'ora mescolando di tanto in tanto.

Mettere il ragù caldo in vasetti di vetro, chiudere bene e capovolgere in modo da creare il sottovuoto. Conservare in frigo.

Sugo alla Cavour

Guardando le foto del conte Camillo Benso si capisce subito che era un buongustaio, così gli è stato attribuito il nome di questo sugo piemontese, caratterizzato dalle presenza di rigaglie e fegatini di pollo, indicato a condire le tagliatelle fresche.

Ingredienti

- 500 g tagliatelle fresche
- 700 g rigaglie pollo (fegatini, cuore, reni)
- 3 scalogni
- ½ porro
- 1 cucchiaio farina
- 1 bicchiere di vino bianco dolce
- ½ bicchiere di brandy
- 50 g passata di pomodoro
- ½ l brodo vegetale
- 50 g Olio Extra Vergine d'Oliva veneto DOP
- sale e pepe q.b.



Procedimento

Tritare gli scalogni ed il mezzo porro. Appassire a fuoco dolce con l'olio.

Sminuzzare i fegatini e le rigaglie di pollo, infarinare e rosolare con olio in un altro tegame, aggiustando di sale e pepe.

Unire fegatini e rigaglie al soffritto e lasciare insaporire il tutto, bagnare con il vino bianco dolce ed il brandy.

Aggiungere 4/5 cucchiari di passata di pomodoro ed un mestolo di brodo caldo, lasciare cuocere per 20 minuti così che il sugo si restringa, mantecare con olio.

Cuocere le tagliatelle, scolare e far saltare nel tegame con il ragù, quindi passarle in un piatto da portata e servire.

È possibile dare al sugo una diversa consistenza frullando per pochi secondi con un frullatore ad immersione adatto a frullare i cibi caldi.





Sugo Napoletano

Ingredienti

- 500 g di muscolo di manzo tagliato a pezzi da 4 cm di lato
- 2 cipolle
- 150 ml Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- 1 bicchiere di vino rosso
- 2 litri di passata di pomodoro
- 100 g di formaggio grattugiato
- Sale e Pepe nero q.b.

Procedimento

Rosolare con l'olio la carne e la cipolla. La carne dovrà avere un bel colore dorato, le cipolle dovranno appassire senza bruciare.

Aggiungere il vino attendere che si asciughi, poi unire la passata di pomodoro.

Regolare di sale e cuocere a fuoco bassissimo per 3 ore, rimestare di tanto in tanto perché non si attacchi sul fondo.

Sugo alla Genovese

Ingredienti

- 320 g pasta
- 600 gr muscolo in pezzi
- 50 ml Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- 1 Kg cipolle bianche
- 2 pomodori maturi
- ½ scatola piselli
- 1 carota



- 1 costa di sedano
- 50 g formaggio grattugiato
- sale e pepe q.b.

Procedimento

Porre l'olio in una pentola, collocare sopra i pezzi di carne, coprire con le cipolle tagliate finemente, aggiungere il sale, il sedano, la carota tagliati a pezzetti piccoli, i piselli ed i pomodori. Coprire con il coperchio la pentola, cuocere a fuoco lento, se il sugo è molto asciutto aggiungere un po' d'acqua, mescolare ogni tanto.

Sugo di maiale

Ingredienti

- ½ l brodo anche di dado
- 12 costine di maiale (rosticciana)
- 500 g macinato di maiale 1 carota
- 1 cipolla , 1 costa sedano
- ½ tubetto concentrato di pomodoro
- 500 gr passata di pomodoro
- ½ bicchiere vino rosso
- 50 ml Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- sale e pepe q.b.

Procedimento

Fare un trito con le verdure e rosolare con l'olio in un tegame capiente da contenere le costine.

Appassite le verdure, aggiungere il macinato e le costine. Rosolare



bene tutta la carne, salare e pepare. Sfumare con il vino e fare evaporare.

Aggiungere il concentrato di pomodoro diluito con un po' di acqua calda, insaporire ed unire la passata.

Mescolare il tutto, unire il brodo, coprire e far cuocere a fuoco lento per 2 ore. Nel caso si asciugasse troppo, se non avete altro brodo, aggiungere un po' di acqua calda.

A fine cottura disossare le costine e condire la pasta con questo sugo, guarnire ogni piatto con due costine.



Foto Archivio Fornaro



Ricerche gastronomiche

La cucina è sempre stata curiosità e, questo, la porta ad ottenere cibi novità e la tecnologia moderna è completamente al suo servizio, pensiamo all'evaporizzatore rotante, che riesce a distillare a basse temperature, mantenendo così tutte le proprietà dell'ingrediente, altrimenti perse con una normale ebollizione.

I Roner per la cottura a bassa temperatura rendono la carne tenera come non è mai stata. I forni a vapore oramai si controllano da remoto, con telecamere incorporate per non perdere di vista nulla mentre si fa altro.

Gli ultimi modelli di abbattitori da cucina ad azoto liquido riescono a congelare perfettamente a -30 gradi C un alimento in pochi minuti. Abbiamo pure autoclavi e lavastoviglie che permettono di ottenere una notevole igiene.

L'ultimissima novità è quella degli ultrasuoni, che attuano in pochissimo tempo una maturazione spinta delle carni, così quello che si frollava in mesi, ora avviene in pochi giorni e senza perdere qualità.

La tecnologia è entrata in cucina dalla porta principale, permettendo di limitare notevolmente lo spreco, offrendo la possibilità di cucinare utilizzando quasi tutto della materia.

L'uso di queste attrezzature ha reso possibile nuove tecniche di preparazione dei cibi come la gelificazione, sostanze liquide solidificate, la sferificazione, processo che trasforma i liquidi in sfere, e le emulsioni, dispersione di particelle di un liquido in un altro senza che queste si scioglano.

Attraverso la combinazione di competenze gastronomiche e di nuo-



ve attrezzature si costruiscono le nuove pietanze, dalle più semplici alle più elaborate, così la cucina diventa d'avanguardia.

Questo però non è sufficiente perché a queste possibilità tecniche va aggiunta la ricerca scientifica, che esplora nuove possibilità in cucina, così, unendo scienza e ricerca, si sono avute nuove modalità di preparazione, di cottura, di abbinamento e presentazione dei cibi.

Particolarmente interessanti sono stati gli studi sulle trasformazioni chimiche e fisiche che avvengono negli alimenti durante la loro preparazione, che hanno trasformato la cucina in una vera scienza.

In effetti molte branche della scienza alimentare studiano il cibo sotto l'aspetto della sicurezza igienica dell'alimento, altri per l'aspetto salutistico, ora, dalla fine degli anni Settanta del secolo scorso, si sono sviluppati studi sui processi chimici e fisici che si hanno durante le cotture dei cibi o gli abbinamenti tra ingredienti.

Da questa attività di studio, alla fine degli anni Ottanta del secolo scorso, si sono elaborati i concetti della "gastronomia molecolare" presso l'INRA, Institut National de la Recherche Agronomique, presso il Collège de France, a opera del fisico e gastronomo Hervé This e del Premio Nobel per la Fisica Pierre Gilles de Gennes, 1991.

Questo ramo scientifico della gastronomia cerca di scoprire i meccanismi che si verificano durante le trasformazioni culinarie e applica nuove tecniche scientifiche, spesso al di fuori della cucina tradizionale facendo largo uso di gelatine, schiume, additivi e altre sostanze chimiche, permettono di ottenere varianti inconsuete nella preparazione e cottura dei cibi.

Questa disciplina conferma che scienza e tecnologia possono armonizzarsi con successo in cucina, da qui nasce la "Cucina Molecolare", inte-



sa come conoscenza della chimica e della fisica degli alimenti, di come reagiscono tra loro gli alimenti quando sono trattati con fonti di calore.

In effetti, la composizione chimica degli alimenti e le diverse sostanze contenute, sono organizzate in strutture biologiche che si trasformano sotto l'effetto del riscaldamento.

La "Cucina Molecolare" chiama in campo pure la "reologia" del prodotto, ovvero l'aspetto fisico, la struttura, la consistenza, la tessitura del prodotto, la sua palatabilità, che sono aspetti importanti nel determinare la gradevolezza di un piatto.

È fondamentale, pertanto, un approccio scientifico che tenga conto di tutti questi fattori che influiscono sulla qualità e che sono misurabili attraverso una grande varietà di strumenti di laboratorio.

Conoscendo così gli aspetti chimici e fisici si potrebbe magari migliorare ulteriormente la qualità di un piatto, sia dal punto di vista igienico e sia salutistico.

Di fatto gli ingredienti diventano miscele complesse di sostanze chimiche di natura biologica, quali sono i tessuti animali e vegetali, ecco che per diventare un vero gastronomo è necessario essere disposti ad imparare un po' di chimica, di fisica e di biologia.

Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP da spolverare

Una di queste novità è quella di portare l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP dalla forma liquida a quella di polvere, vediamo il procedimento:

- 1) a ogni 550 grammi di olio si dovranno aggiungere 1000 grammi di maltodestrina, uno zucchero poco dolce, ottenuto degli amidi dei cereali o dei tuberi;



- 2) al contatto si modelleranno delle piccole masse di polvere;
- 3) alla maltodestrina è possibile aggiungere anche polveri aromatizzanti, come pepe, aglio, prezzemolo, origano, paprika, oppure un colorante alimentare.

L'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP diventa così spolverizzabile e utilizzabile per cospargere insalate e piatti di pesce o carne.

Se il sapore è di pepe va benissimo con formaggi freschi, se d'origano per stendere sopra pizze, se con prezzemolo per le patate fritte, con la paprika è ideale per piccoli antipasti.

Se utilizziamo un colorante alimentare, come il rosso, ebbene diventa adatto per insaporire le insalate, le lattughe e il cavolo bianco, gli asparagi attuandone piacevoli variazioni di colore.

Ecco come preparare un piatto di spaghetti velocissimo

Ingredienti per 4 persone:

350 g di Spaghetti

50 g di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP

30 g di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP insaporito con polvere di peperoncino

1 mazzetto di Prezzemolo

Sale q.b.

Procedimento

Cuocere gli spaghetti in acqua bollente e salata. Scolare al dente e insaporire con Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP. Aggiungere la polvere d'Olio e servire.



Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP da spalmare

Ora l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP si trasforma pure in un gel, ossia si disperde e si fa inglobare in una struttura semi solida sfruttandone la tensione superficiale per non ritornare scivoloso, diventando, così, spalmabile. In questo modo l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP aderisce meglio al cibo, in questo caso, si deve ricorrere all'aiuto della gelatina.

La curiosità ora viene per conoscere cos'è la gelatina e diciamo subito che, sebbene fosse già utilizzata dagli Egiziani e dai Romani, che la usavano sia come collante e sia in cucina, non sappiamo da chi e quando fu scoperta.

Con probabilità, la gelatina fu conosciuta preparando qualche pentolone di bolliti di carne e ossa, il brodo risultante, se concentrato e raffreddato, poteva inspessirsi a tal punto da mantenere imprigionata l'acqua e gli aromi, nacque così la gelatina.

Se ora prendiamo la gelatina in fogli, questa ha la necessità di essere reidratata, immergendo un foglio in circa 150 ml d'acqua fredda e lasciato a bagno, completamente immerso, per almeno dieci minuti, poi va strizzato e sciolto con un paio di cucchiaini di acqua bollente e lasciato raffreddare.

A questa concentrazione la gelatina non gelifica, neanche in frigorifero.

Vanno poi presi 60 grammi di soluzione e vanno aggiunti 240 ml di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, precedentemente tenuto in frigorifero per facilitare la formazione dell'emulsione onde evitare la formazione di grumi.

Con un frullatore ad immersione si agita per pochi secondi, alzan-



do e abbassando l'asta verticalmente e l'emulsione è pronta con una consistenza semisolida, assomigliando a una maionese ma un poco più gelatinosa.

Ecco una ricetta molto appetitosa.

Bruschetta con crema Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Ingredienti

250 g Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP da spalmare
6 fette di pane
2 zucchine
1 piccolo spicchio di aglio
50 g Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP
Basilico
Sale e Pepe

Procedimento

In un'ampia padella antiaderente scaldare l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP cucchiaino di olio con lo spicchio di aglio. Aggiungere le zucchine tagliate a pezzetti e rosolare fino a quando non risulteranno morbide.

Aggiustare di sale e pepe e eliminare l'aglio. Frullare le zucchine con il basilico. Tostare il pane e distribuire su ogni fetta prima l'Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP da spalmare poi la crema di zucchine.



Alternative alla colla di pesce

Al posto dei fogli di colla di pesce vi è anche la colla di pesce in polvere, va fatta sciogliere in acqua fredda, proprio come la gelatina in fogli, poi, dopo la fase d'ammollo, va portata sul fuoco, unita a un po' d'acqua e va lasciata sciogliere lentamente a fiamma bassa.

È pure possibile utilizzare la gelatina spray, o in busta, già pronta all'uso.

La gelatina alimentare è un prodotto di origine animale, per i vegetariani è possibile utilizzare in alternativa, la gomma agar-agar, oppure la pectina.

L'Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP da sferificare

L'Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP utilizza la tecnica per trasformarsi da liquido in sfera che, nella terminologia corretta, è chiamata sferificazione

La sferificazione è un processo culinario, o una tecnica, che fu scoperta negli anni Cinquanta dalla multinazionale anglo-olandese Unilever, che utilizza l'alginato di sodio e il cloruro di calcio, attuando la reazione dei liquidi miscelati ad alginati, bagnati in soluzioni di calcio, da qui si creano delle piccole sfere rigide all'esterno e con il liquido all'interno.

L'alginato di sodio è un sale naturale ricavato dall'acido alginico che è prelevato dalle alghe, è un colloide, non solubile in acqua, usato come addensante (E401).

Il cloruro di calcio è un sale naturale amaro, usato come additivo alimentare per regolare il pH (E509).

Per realizzare le sfere di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP lo si deve mescolare il con l'alginato, utilizzando un frullatore ad immer-



sione; poi si preleva con una siringa il composto ottenuto e lo si lascia cadere, goccia a goccia, nella soluzione di cloruro di calcio e, a contatto di questo, le gocce si solidificano in piccole sfere.

Da un punto di vista chimico avviene che l'alginato di sodio, che è formato da lunghe catene con il sodio posto ai lati, quando entra in contatto con il cloruro di calcio sostituisce il proprio sodio con il calcio del cloruro e, questa reazione, forma la pellicola.

Una volta che si sono formate le sfere bisogna lasciarle immerse nel cloruro di calcio non più di 30 secondi perché la reazione progredisce sempre più.

È importante fare ruotare le sfere nel bagno per ottenere un'omogenea formazione delle sfere e, soprattutto, evitare che si tocchino tra loro per non farle attaccare. Appena tolte le sfere vanno sciacquate perché il sale di calcio è amaro.

Preparazione dei reattivi

La soluzione consigliata tra acqua e cloruro di calcio è dell'1%, ossia 2 g di cloruro di calcio per 200 g di acqua. Il rapporto della miscela da sferificare è di 1 grammo di alginato per 120 grammi di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP. Dopo che si è frullato l'alginato e l'Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP è necessario attendere almeno un'ora prima di proseguire le operazioni, così da far uscire l'aria inglobata. Le piccole sfere resistono a temperature non superiori a 60°C.

Il Sodio alginato e il cloruro di calcio sono reperibili in farmacia.



Spaghettoni all'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Ingredienti

300 g spaghettoni

120 g sfere di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP

70 g Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP

100 g di tonno in scatola

300 g di pomodori

1 Cucchiaino d'origano tritato

1 Spicchio d'aglio

sale e pepe q.b.

Procedimento

Preparare le sfere di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP secondo il procedimento sopra riportato. In una padella piuttosto larga porre 50 g l'olio extravergine d'oliva e, appena sarà caldo, aggiungere l'aglio intero, che dovrà essere tolto appena inizierà a friggere.

Aggiungere dopo due minuti i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati grossolanamente. Lasciar cuocere per otto minuti, quindi, dopo aver fatto scolare l'olio, aggiungere il tonno spezzettato e l'origano, regolare di sale e pepe e rosolare per altri due minuti.

Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata e bollente, una volta trascorso il tempo di cottura indicato sulla confezione, scolare e condire con la salsa preparata, aggiungere la rimanenza d'olio, porre nei piatti e impreziosire con le sfere d'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.



Olivo Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP e Cioccolato

Il cioccolato, così come l'Olivo Extra Vergine di Oliva Veneto DOP, ha numerosissime proprietà e benefici per la salute.

Un po' di cioccolato al giorno, contenente la teobromina sostanza naturale, dotata di una blanda azione diuretica, cardiotonica e vaso dilatatoria, arricchito con i polifenoli dell'Olivo Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP si garantisce salute al nostro cuore, ma non solo, anche il nostro palato ne gioverebbe. Ecco un abbinamento facile, goloso, ricco di ingredienti salutari e genuini

Olivo Extra Vergine di Oliva Veneto DOP con Cioccolato fondente e nocciole

Ingredienti

- 300 g r di cioccolato fondente al 60%
- 300 g di pasta di nocciola
- 50 g di cacao amaro in polvere
- 150 g Olivo Extra Vergine di Oliva Veneto DOP
- Buccia di arancia

Procedimento

Spezzettare il cioccolato in piccoli pezzi e scioglierli a bagnomaria ad una temperatura di circa 45°C.

Mescolare continuamente con una spatola in silicone.

Una volta raggiunta la consistenza desiderata, amalgamare tutti gli ingredienti con l'aiuto di una frusta, setacciare la polvere di cacao per evitare grumi nell'impasto.



Quando la crema raggiunge una temperatura che non superi i 23°C circa è pronta per essere spalmata. Inserire in vasetti di vetro.

N.B. È possibile usare nocciole intere al posto della pasta di nocciole, vanno frullate in un mixer con un po' di zucchero.

Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP e Crema di nocciole

Un'altra golosa ricetta da creare con il Bimby è quella di aggiungere nocciole e cioccolato fondente e al latte.

Ingredienti

150 g nocciole tostate

50 g zucchero

150 g cioccolato al latte

50 g cioccolato fondente

150 g latte

50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Procedimento

Inserire all'interno del boccale del Bimby le nocciole e lo zucchero: 1 min. vel. 10.

Aggiungere sia il cioccolato al latte che quello fondente: 20 sec. vel. 10. Aggiungere il latte e l'olio di oliva: 8 min. 50° vel. 2. Continuare per circa 1 min. ad una vel. 10. La crema alle nocciole è pronta per essere conservata in frigorifero, riversare nei barattoli di vetro.



Arrivederci

Caro Consumatore d'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP siamo giunti all'arrivederci, il che mi inquieta.

Non vorrei staccarmi perché avrei ancora molto da raccontarti, sempre nella maniera confusa e fantasiosa, dove c'è però una convergenza tra la mia natura di condimento e alimento e le storie che ho vissuto, i personaggi che ho incontrato e le ricette che amo proporre, per offrire una cucina che non sia occasionale, ma che, pur nella sua facilità, alle spalle ha una storia.

E anche se il libro è una raccolta di ricette già conosciute le ho tutte rivisitate, introducendomi un po' da autoritario ma con il desiderio di migliorare sempre più i piatti dei miei Consumatori.

Nello scrivere mi sono pure divertito a fare un po' di cultura maccheronica, come ben l'ha considerata Adrien Baillet (1649-1706) presbitero, teologo e letterato francese che la definì: *"C'est, pour ainsi dire, un ragoût de diverses choses, qui entrent dans sa composition, mais d'une manière qu'on peut appeler paysanne"* "È, per così dire, uno stufato di varie cose, che vanno nella sua composizione, ma in un modo che può chiamarsi *contadina*".

Ma ora, prima di lasciarci definitivamente, visto che il Baillet ha chiamato in causa lo "stufato" è bene che ve ne dia la ricetta, sempre a base di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, è un secondo piatto di carne in uso nel Veneto, soprattutto nella stagione invernale e fa parte di una tradizione culinaria che, probabilmente, risale alle cucine del Cinquecento, come variante del brasato, cotto con verdure e brodo, ma con una particolarità ci sono le acciughe, che ci riportano ad una cucina veneziana.



Ingredienti

- 2 l brodo di carne
- 1 kg cappello del prete
- 160 g cipolle
- 1 bicchiere di vino bianco
- 100 g sedano
- 100 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- 100 g di carota
- 10 g capperi sotto sale
- 20 g di filetti acciughe sotto sale
- 1 mazzetto foglie di prezzemolo
- 1 testa d'aglio

Ingredienti per le patate arrosto

- 350 g patate di montagna
- 50 g Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP
- sale q.b.

Procedimento

In un tegame brasare la carne con un cucchiaio d'olio, poi aggiungere l'aglio, la cipolla, il sedano, le carote, i capperi dissalati e le acciughe.

Poi rosolare per altri 6 minuti a fiamma moderata.

Sfumare con il vino bianco e aggiungere il brodo caldo.

Cuocere a fuoco moderato per circa 2½ ore e mezza o fino a che la carne risulterà morbida.

Rimuovere la carne dal fondo di cottura, attendere che si raffreddi, e affettarla.



Frullare il fondo di cottura, aggiungendo il prezzemolo ed il rimanente olio.

Regolare la sapidità e servire con le patate al forno o la polenta.

Patate arrosto

Pelare e tagliare le patate a cubetti.

Disporle con l'olio su una teglia da forno e cuocerle a 180°C per 20 minuti.

Salare solo prima di servire.





Iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale
per il Veneto 2014 / 2020

Organismo responsabile dell'informazione:

Consorzio di Tutela dell'Olio Extra vergine di Oliva Veneto DOP

Autorità di gestione: Regione del Veneto

Direzione AdG FEASR Parchi e Foreste



**CONSORZIO DI TUTELA
DELL'OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA VENETO DOP
VENETO VALPOLICELLA - VENETO EUGANEI E BERICI - VENETO DEL GRAPPA**

Viale del Lavoro, 52 - 37135 Verona Italia
Tel.: +39 045 8678260 - Fax: +39 045 8034468

oliovenetodop.it

