

E-book

CULTURA

TERRITORIO

PENSIERI

RICETTE

Una storia d'amore e di cucina

Extravergine

Numero 1
PRIMAVERA 2015

Paola Uberti
in collaborazione con
Suprema Viam di Roberto Viani

Dove il mare incontra la montagna,
la passione per i frutti della propria terra diventa eccellenza: l'olio extravergine
di oliva taggiasca e gli altri prodotti di **Suprema Viam di Roberto Viani**.

LA CUCINA E' IL SUO DIARIO DI VITA

le ricette e i pensieri della foodblogger Paola "Stelly" Uberti

IN PUNTA DI DITA finger food e stuzzichini d'effetto **DAL FORNO CON**

CALORE i taralli, la focaccia e la schiacciata **A MEZZANOTTE SAI...**ricchi

spaghetti aglio & olio **POLPETTE FOR EVER** due ricette per carnivori e non

NON SOLO VERDE insalate semplici e veloci **A QUALCUNO PIACE**

DOLCE l'olio extravergine di oliva rivela il suo lato...zuccherato



Titolo originale:
Extravergine
una storia d'amore e di cucina

Data prima pubblicazione sul web:
maggio 2015

Quest'opera è il frutto della ricerca e del lavoro dell'autrice ed è per tanto da considerarsi **sua esclusiva proprietà** per ciò che concerne testi, immagini e qualsiasi altro contenuto.

Tuttavia lo scopo di questo e-book è la diffusione delle informazioni che vi sono contenute per tanto lo stesso può essere fruito liberamente da terzi purché l'autrice e la proprietà intellettuale della stessa siano citati e rispettati.

L'opera è riguardata dalla licenza **Common Creative - Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia** che indica chiaramente in quale modo questo e-book può essere utilizzato (cliccare [qui](#) per informazioni).

Le fonti e i titolari di immagini e/o testi di altrui proprietà, eventualmente utilizzati a scopo illustrativo e/o bibliografico, sono chiaramente citati.

Per qualsiasi informazione, segnalazione o comunicazione: stelley@hotmail.it

Concept, progetto e realizzazione grafica di Paola Uberti.

Il suo blog di cucina:
SLELLY

Il perché e il per come

In questo numero

Dalla "redazione" a voi, sulla via del cuore 5

I protagonisti

L'autrice 6

Suprema Viam di Roberto Viani 8

La rubrica di primavera

Olio extravergine mon amour 14

Le ricette

FETA MORGANA

Tartellette con feta, paté di oliva taggiasca, miele e pinoli 20

CAMEMBERT UBRIACO

Stuzzichino di camembert, olive taggiasche, lime e calvados 21

POMOCILINDRO

Cilindri di Parmigiano Reggiano con crema di bufala e pomodori secchi 22

TARALLERO TARALLA'

Tarallini all'olio extravergine con cipolla e paté di oliva taggiasca 24

FOCACCIATRICE

Focaccia casalinga all'olio extravergine di oliva 26

PIATTA SENZA PIATTO

Schiacciata aromatica all'olio extravergine con crema di formaggio caprino 27

AGLIO, OLIO & CO.

Spaghetti aglio e olio con tonno, olive taggiasche e pomodori secchi 30

POLPETTATO

Polpette di pangrattato e olive taggiasche con zuppeta di pomodoro al cumino 32

VITELLO TONDATO

Polpettine di vitello, acciughe, capperi e paté di oliva taggiasca con miele e semi di girasole 33

INSALATATA

Insalata di patate e pomodori secchi con crema di stracchino al timo 36

FRAGOLADO

Insalata di fragole e avocado con infusione di olio extravergine e menta 37

LUISOTTI

Biscotti di semola all'olio extravergine con nocciole e uva passa 39

MORAMOREMIO

Tartellette integrali all'olio extravergine con crema al brandy e vaniglia 40

CAROLIVA

Dolce speziato di carote all'olio extravergine di oliva 42







Dalla “redazione” a voi, sulla via del

CUORE

PERCHÈ QUESTO E-BOOK

Un po' rivista, un po' diario, un po' libro di cucina.

Un po' per passione, un po' per vanità, un po' per soddisfare la mia necessità di comunicare.

Questo e-book dalla natura ibrida, ma con un unico cuore, l'olio extravergine di oliva taggiasca, propone contenuti emotivi e pratici.

Pensieri, parole, visioni, ricette per celebrare il gusto e giocare con gli ingredienti all'insegna di piatti “multisensoriali” perché in essi non solo la vista e il gusto giocano un ruolo fondamentale, ma l'anima di chi li ha preparati.

È primavera, stagione ideale per affinare i sensi che si risvegliano assieme alla natura dopo il lungo e rassicurante letargo invernale.

Via libera, quindi, a sensazioni positive ed edificanti, ai verdi saturi che invadono le campagne e scorrono idealmente nelle mie vene come linfa rigenerante, ai pensieri creativi, al desiderio di giocare e di sublimare l'atto del nutrirmi attraverso un consapevole approccio a materie prime non solo deliziose, ma preziosissime perché ricche di cultura territoriale, dedizione al lavoro, amore per la terra.

I finger food e il desiderio di dialogare con il cibo attraverso gioco e seduzione. I prodotti da forno e i ricordi d'infanzia. La “materna” pastasciutta e la gioia della convivialità. Le polpette legate al bisogno di conforto con un immaginario nastro di velluto rosso. I dolci, perché l'onda voluttuosa dell'olio extravergine di oliva, come quella del mare, non smette mai di modellare in forme dalla stupefacente bellezza (e bontà) ciò che lambisce.

Questo è il sunto dei contenuti che troverete in questo primo numero dell'e-book **EXTRAVERGINE, una storia d'amore e di cucina**, dedicato a tutti voi.



Paola “Stelby” Uberti

“La cucina è MENTE, ANIMA e CORPO ed è legata all'inconscio, territorio affascinante e multiforme. Cucinare significa conoscere se stessi.”



L'autrice

Paola Uberti è nata a Torino il 6 novembre 1975 e attualmente vive nella provincia della sua città. Dopo studi ad indirizzo artistico ha trovato nella cucina un modo per sfogare la sua creatività dando vita al suo food blog: [SLELLY](#). Crede nell'importanza di conoscere e sostenere la tradizione della cucina italiana come punto di partenza per sperimentare accostamenti di materie prime.

Paola è sensibile ai significati etici e morali insiti nel cibo e alle politiche anti spreco. Il suo blog, infatti, tra le altre, ospita una sezione dedicata alle ricette [RRR Style](#) (acronimo di Recupero, Rispetto, Risparmio). Collabora come autrice di ricette e di editoriali con siti web che hanno come obiettivo primario la diffusione di una sana e corretta cultura alimentare e gastronomica e sostiene la conoscenza della cucina piemontese grazie alla partnership con alcune associazioni che fanno parte del Paniere dei Prodotti Tipici della Provincia di Torino.

La collaborazione con [Suprema Viam di Roberto Viani](#) è nata con lo scopo di dare il meritato rilievo a un'azienda d'eccellenza, a prodotti che rispettano altissimi standard di qualità e rappresentano una fondamentale testimonianza della specificità agroalimentare ligure.



FETA MORGANA

Tartellette con feta, paté di oliva taggiasca, miele e pinoli – Pag. 20



FOCACCIATRICE

Focaccia casalinga all'olio extravergine di oliva – Pag. 26



AGLIO, OLIO & CO.

Spaghetti aglio e olio con tonno, olive taggiasche e pomodori secchi – Pag. 30



VITELLO TONDATO

Poppettine di vitello, acciughe, capperi e paté di oliva taggiasca con miele e semi di girasole – Pag. 33



FRAGOLADO

Insalata di fragole e avocado con infusione di olio extravergine alla menta – Pag. 37



MORAMOREMIO

Tartellette integrali all'olio extravergine con more e crema al brandy e vaniglia – Pag. 40

La Liguria gode di un **clima privilegiato** dovuto all'influenza benefica del mare, all'esposizione a mezzogiorno delle Riviere al riparo dalle fredde correnti del nord. La temperatura è mite anche d'inverno; d'estate l'aria è rinfrescata dalle brezze marine, in inverno le temperature diurne raramente scendono sotto i 10°. La neve e il gelo sono fenomeni molto rari anche in montagna. Lungo la costa, le condizioni climatiche favoriscono la crescita della macchia mediterranea, ossia di arbusti sempreverdi come il ginepro, il mirto, il corbezzolo e l'alloro.

Questo clima è l'ideale per lo sviluppo di colture quali **i vigneti, gli oliveti e gli agrumeti** che vengono coltivati nei terrazzamenti.

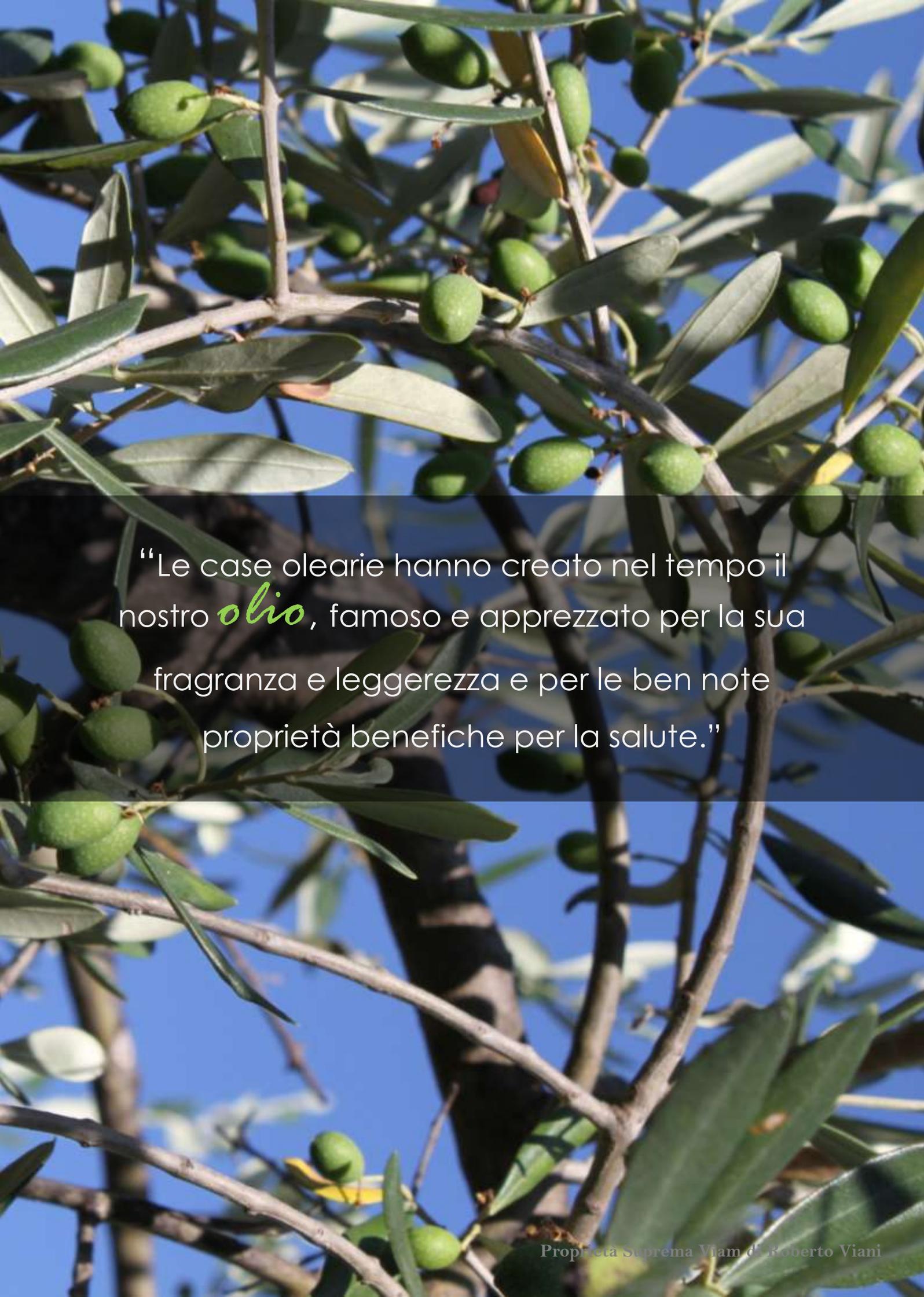
All'estremo ponente, vicino al confine francese, si trova **Imperia**, città da cui parte e si estende la Valle Impero; in questa valle e nella vicina Valle Argentina sono nate le più **antiche tradizioni che hanno dato origine alla lavorazione delle olive**.

I terrazzamenti, inoltre, ospitano da centinaia di anni particolari tipi di coltivazioni di vite, che esprimono con il vino i sapori particolari e i profumi di queste zone; la temperatura mite favorisce tutto l'anno l'agricoltura di ortaggi che sono in maggior parte coltivati da piccole aziende agricole che utilizzano ancora vecchie tradizioni, **lontane dallo sfruttamento intensivo che spesso appiattisce e omologa i sapori**.

Suprema Viam raccoglie solo il meglio dell'evoluzione di queste tradizioni e della produzione tipica di questo straordinario e ricco territorio e delle zone che con esso confinano.

Suprema Viam di Roberto Viani





“Le case olearie hanno creato nel tempo il nostro *olio*, famoso e apprezzato per la sua fragranza e leggerezza e per le ben note proprietà benefiche per la salute.”

I PRODOTTI: *l'olio extravergine*

L'Olio extravergine di oliva **PRIMORDIALE** è ottenuto dalla raccolta delle olive di una selezione di qualità Taggiasca, raccolte a quote relativamente elevate. Esso accompagna eccellentemente tutti i piatti più delicati ed è impareggiabile accostato a preparazioni a base di pesce.



Olio Extra Vergine
PRIMORDIALE
Solo da olive
taggiasche
500 ml in bottiglia di
vetro
GIFT BOX in carta
dorata



Olio Extra Vergine
PRIMORDIALE
Solo da olive
taggiasche
500 ml in bottiglia di
vetro



Olio Extra Vergine
PRIMORDIALE
Solo da olive
taggiasche
500 ml in bottiglia di
vetro



Olio Extra Vergine
PRIMORDIALE
Solo da olive
taggiasche
750 ml in bottiglia di
alluminio



Olio Extra Vergine
PRIMORDIALE
Solo da olive
taggiasche
750 ml in bottiglia
dorata GIFT BOX



Olio Extra Vergine
PRIMORDIALE
Solo da olive
taggiasche
1 litro in bottiglia
dorata GIFT BOX



Olio Extra Vergine
PRIMORDIALE
Solo da olive
taggiasche
Latta da 5 litri

Per acquistare i prodotti Suprema Viam:

www.supremaliguria.it

**Ai lettori di questo e-book sarà riservato uno
sconto inserendo questo codice:**

MYSLELLY25

I PRODOTTI: *le olive taggiasche, i sott'oli e i condimenti*



Olive taggiasche
denocciolate in olio
extravergine di oliva.
Vasetto da 180 gr



Olive taggiasche in
salamoia.
Vasetto da 320 gr



Paté di olive
taggiasche in olio
extravergine di oliva.
Vasetto da 180 gr



CAMPI ROSSI
Pomodori essiccati
in olio extravergine di
oliva
Vasetto da 280 gr



PONENTINE
Cipolline borrettane
sbucciate, immerse in
olio extravergine di
oliva
Vasetto da 280 gr



MAGISTRALI
Melanzane alle erbe
aromatiche spellate e
tagliate a pezzi, in olio
extravergine di oliva
Vasetto da 280 gr



SOLARI
Carciofini sott'olio
Carciofini mondati, in
olio di oliva
Vasetto da 180 gr



MOLINI
Peperoni rossi egiali
alle erbe aromatiche,
privati delle coste
interne e dei semi, in
olio di oliva, con erbe
aromatiche.
Vasetto da 280 gr



CAPRICCI
Peperoncini rossi
privati delle coste
interne e dei semi,
farciti con olive e
acciughe, in olio
extravergine di oliva
Vasetto da 190 gr



PESTO in olio
extravergine di oliva.
Vasetto da 130 gr

Per acquistare i prodotti Suprema
Viam: www.supremaliguria.it

**Ai lettori di questo e-book
sarà riservato uno sconto
inserendo questo
codice: **MYSLELLY25****

I PRODOTTI: *i vini e i caffè* *100% arabica*



Ormeasco Superiore
PRIMORDIALE
Vino rosso Ormeasco
Superiore D.O.C.
"PRIMORDIALE"
Bottiglia da 750 ml



Ormeasco INEJESE
Vino rosso Ormeasco
D.O.C.
Bottiglia da 750 ml



Ormeasco Sciac-Trà
ROSSORAME
Vino rosato Ormeasco
Sciac-Trà D.O.C.
Bottiglia da 750 ml



Ormeasco Passito
MARGUAREIS
Vino rosso Ormeasco
Passito D.O.C.
Bottiglia da 375 ml



Caffè 100% arabica
per espresso in grani
Confezione da 1 kg



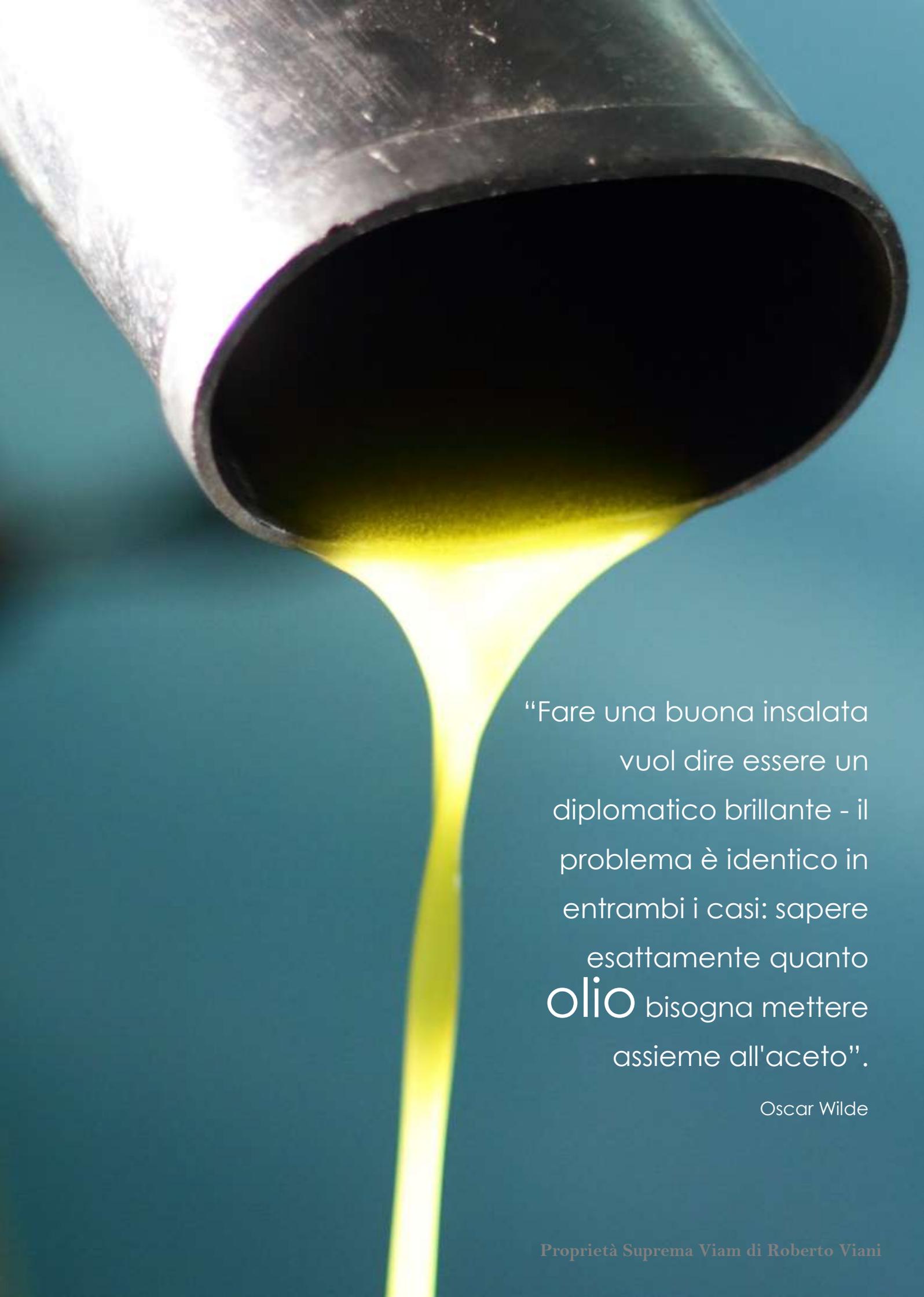
Caffè 100% arabica
all'americana
macinato
Caffè macinato per
bevanda
all'americana.
Confezione da 1 kg

Per acquistare i prodotti Suprema Viam:

www.supremaliguria.it

**Ai lettori di questo e-book sarà riservato uno
sconto inserendo questo codice:**

MYSLELLY25



“Fare una buona insalata
vuol dire essere un
diplomatico brillante - il
problema è identico in
entrambi i casi: sapere
esattamente quanto
olio bisogna mettere
assieme all'aceto”.

Oscar Wilde

Olio extravergine mon am[♥]ur

Sì perché, come l'amore, l'olio extravergine fa bene al cuore e non solo.

Elemento cardine della dieta mediterranea, con la sua carezza dorata rappresenta un patrimonio di benefici per l'organismo umano.

Abbassa il colesterolo "cattivo" ed incrementa quello "buono", **riduce il rischio di infarto cardiaco** e regola la pressione arteriosa.

Rallenta l'invecchiamento cellulare e previene l'arteriosclerosi grazie all'azione di polifenoli e vitamina E.

Recenti studi hanno evidenziato come l'olio extravergine di oliva possa giocare un ruolo importante nella **prevenzione di alcuni tumori**, soprattutto quello al seno.

È benefico per **fegato, stomaco e pancreas** perché ne favorisce la funzionalità.

L'olio extravergine di oliva vanta anche **proprietà cosmetiche** già note a fenici, egizi e greci che lo utilizzavano per numerosi scopi. Grazie ad esso è possibile preparare in casa, con molta semplicità, autentiche cure di bellezza. Eccone alcune.

Trattamento quotidiano per unghie fragili: unire due cucchiari di olio extravergine di oliva e due di succo di limone. Massaggiare il preparato sulle unghie.

Struccante: è sufficiente versare alcune gocce di olio extravergine su un dischetto di cotone da passare sul viso per poi sciacquare con acqua tiepida e sapone delicato.

Trattamento idratante ed elasticizzante per il corpo: massaggiare olio extravergine di oliva tiepido sul corpo. Questo sistema aiuta a mantenere la pelle elastica e contrasta le smagliature.

Maschera idratante per il viso: mescolare olio extravergine, miele e yogurt bianco in parti uguali. Stendere sul viso e lasciar agire per venti minuti. Sciacquare con acqua tiepida.

Maschera purificante per il viso: unire la stessa quantità di olio extravergine, miele e argilla in polvere. Applicare sulla pelle e lasciare agire per 20 minuti. Sciacquare con acqua tiepida.

Peeling idratante per il viso: mescolare olio extravergine e bicarbonato per ottenere un composto non troppo denso da massaggiare sulla pelle inumidita. Sciacquare con acqua tiepida.

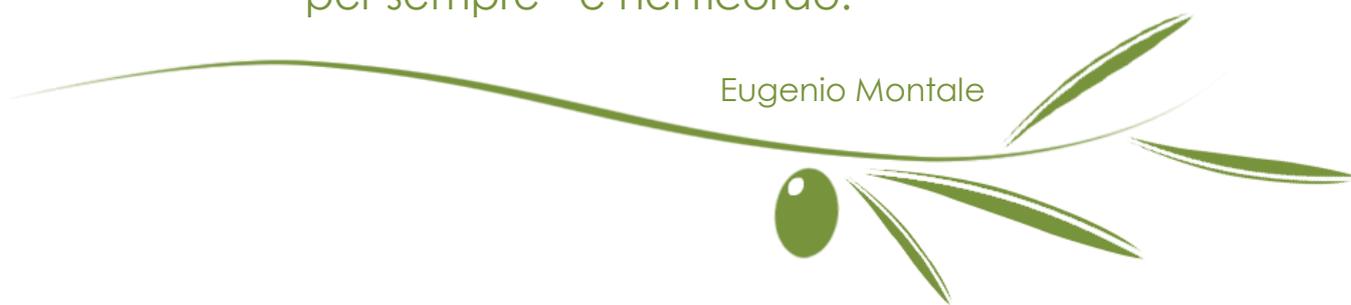
Scrub per il corpo: unire olio extravergine e sale fino oppure zucchero semolato e strofinare delicatamente la pelle umida per poi sciacquare.

Maschera per capelli secchi: mescolare due tuorli d'uovo, due cucchiari di olio extravergine di oliva e due cucchiaini di miele. Applicare sui capelli (cute e lunghezze) e lasciare agire per almeno venti minuti dopo aver avvolto la testa in un asciugamano bagnato con acqua calda e ben strizzato. Sciacquare e lavare i capelli.



Pure colline chiudevano d'intorno
marina e case; ulivi le vestivano
qua e là disseminati come greggi,
o tenui come il fumo di un casale
che veleggi
la faccia candente del cielo.
Tra macchie di vigneti e di pinete,
petraie si scorgevano
calve e gibbosi dorsi
di collinette: un uomo
che là passasse ritto s'un muletto
nell'azzurro lavato era stampato
per sempre - e nel ricordo.

Eugenio Montale





The background of the page features three almond cakes, each served on a white ceramic spoon. The spoons are arranged in a descending diagonal line from the top left towards the bottom right. The cakes are dark brown and topped with sliced almonds. The lighting is soft, highlighting the texture of the cakes and the smooth surface of the spoons. The overall composition is clean and elegant, emphasizing the food as the central focus.

Le ricette

Ricette create da Paola Uberti nelle quali
l'olio extravergine è protagonista, assieme ai prodotti
d'eccellenza di Suprema Viam

IN PUNTA DI DITA

finger food e stuzzichini d'effetto



Tartellette con feta, pat  di oliva taggiasca, miele e pinoli

Feta morgana

Ingredienti per 12 tartellette

- 150 grammi di pane per tramezzini preferibilmente artigianale
- 100 grammi di feta
- Due cucchiaini abbondanti di pat  d'olive in olio extravergine
- 2/3 rametti di timo fresco
- 20 grammi di pinoli
- 15 grammi di miele millefiori

Procedimento

Riscaldo il forno a 200 C. Assottiglio le fette di pane con il mattarello. Con un coppapasta di circa 5 cm di diametro ricavo 12 dischi dal pane. Sistemo questi ultimi in uno stampo antiaderente per minimuffin maneggiandoli delicatamente.

In una ciotola metto la feta, il pat  di olive e il timo sfogliato. Mescolo con una forchetta sbriciolando bene il formaggio fino a ottenere un composto omogeneo e molto sodo. Assaggio per regolare di sale solo se necessario e distribuisco il preparato nelle formine di pane.

Cuocio in forno a 200 C per circa 10 minuti o fino a quando il pane   ben dorato e croccante.

Estraggo da forno e lascio intiepidire.

Nel frattempo tosto i pinoli in un padellino caldissimo avendo cura di non bruciarli.

Cospargo le tartellette con i pinoli e rifinisco con alcune gocce di miele. Servo le tartellette tiepide.

“Di solito aspetto che il clima sia schiettamente estivo per iniziare a usare la feta in cucina. Non per una ragione particolare: inconsciamente associo questo formaggio, che   tra quelli che preferisco, alla primavera inoltrata in procinto di rompere il diaframma che la separa dall'estate. Per ragioni che trovano la propria origine nel mio inconscio e nel rapporto stretto che intercorre tra esso e le mie scelte culinarie, ho deciso di usare questa materia prima in assoluta controtendenza rispetto alle abitudini, in un giorno che vedeva ancora la neve ghiacciata trasformare il paesaggio attorno a me.

Il bello del mettere la propria vita e la propria interiorit  nella cucina sta anche in questo: contraddirsi o piuttosto evolvere, seguire l'istinto e la naturalezza dei desideri. Ci  significa riconoscere la magia attorno e dentro me e dialogare con me stessa attraverso il cibo.”



Camembert con olive taggiasche, lime e Calvados



“Non posso non pensare alla consistenza vellutata e resistente della buccia del Camembert, sotto la quale si nasconde la pasta morbida e intensamente odorosa. Un timido e reverenziale morso attraverso la barricata della crosta e il sapore della pasta dilaga in bocca, lasciando le proprie note più pungenti salire sino al naso, dove si conclude l'apoteosi...insomma: mi piace il Camembert..”

Camembert ubriaco

Ingredienti per 4 persone

- 200 grammi di Camembert
- 12 olive taggiasche
- 1 lime
- 1/2 bicchierino di Calvados
- Olio extravergine di oliva, sale e pepe bianco macinato al momento q.b.
- 1 ciuffo di prezzemolo riccio per guarnire

Procedimento

Taglio il formaggio in piccoli pezzi e lo inserisco in una capace ciotola non metallica assieme alle olive taggiasche. Lavo e asciugo accuratamente il lime e grattugio la scorza facendola cadere nella ciotola.

Preparo il condimento emulsionando un cucchiaino di olio, il succo di mezzo lime, sale, pepe e il Calvados. Condisco il formaggio e le olive con l'emulsione ottenuta, assaggio per regolare il condimento e suddivido il preparato in quattro piccole coppe Martini.

Ingredienti per 6 persone

- 100 grammi di mozzarella di bufala
- 60 grammi di Parmigiano Reggiano grattugiato al momento
- 50 grammi di pomodori secchi in olio extravergine di oliva
- 12 grammi di zucchero semolato
- Latte intero fresco q.b.



Pomocilindro

"A volte capita: mi coglie un'irresistibile voglia di preparare piccoli assaggi, miniporzioni, bocconi dal sapore intenso, capaci di creare un'esperienza sensoriale in apparenza fugace, in realtà duratura perché capace di stimolare il palato e di innescare **quell'irresistibile gioco di sensi che si basa sul mangiare afferrando il cibo con le dita**. Guardare, toccare, assaggiare per poi gustare, è pura seduzione."

Cilindri di Parmigiano Reggiano con crema di bufala e pomodori secchi

Procedimento

In un frullatore riunisco la mozzarella di bufala tagliata a pezzetti e i pomodorini sgocciolati. Aziono la macchina e aggiungo poco latte a filo, fino ad ottenere una crema omogenea e piuttosto soda. Assaggio per regolare di sale solo se necessario e trasferisco la crema in una sacca da pasticciare con bocchetta liscia. Lascio riposare in frigorifero.

Riscaldo il grill del forno a 200°C.

Miscelo il Parmigiano Reggiano e lo zucchero.

Fodero il fondo di una teglia con carta da forno e formo 6 rettangoli di circa 12 x 4 cm con la miscela ottenuta (2,5 / 3 cucchiaini di miscela per ciascun rettangolo).

Sistemo la teglia sotto al grill e lascio sciogliere il formaggio per circa 2 minuti o fino a quando inizia ad abbrustolirsi.

Rovescio il foglio di carta da forno sul piano di lavoro, lo elimino delicatamente per non danneggiare i rettangoli di Parmigiano Reggiano e creo i cilindri avvolgendo attorno a una forma per cannoli, senza stringere troppo (procedo velocemente per evitare che i rettangoli si induriscano e diventino non lavorabili; per evitare il problema è possibile procedere cuocendo un rettangolo alla volta).

Quando i cilindri di formaggio sono freddi, elimino la forma per cannoli e li trasferisco su una griglia per dolci.

Al momento di servire, farcisco con la crema di bufala e pomodori secchi.

DAL FORNO CON CALORE

i taralli, la focaccia e la schiacciata





Tarallero tarallà

Tarallini all'olio extravergine
con cipolla e paté di oliva taggiasca

Ingredienti per circa 140 tarallini

- 1 kg di farina 00
- 300 ml di vino bianco secco
- 300 ml di olio extravergine di oliva
- 80 grammi di cipolla rossa
- 3 cucchiaini abbondanti di olive taggiasche private del nocciolo e finemente tritate
- 2 cucchiaini rasi di origano secco
- Sale q.b.

Procedimento

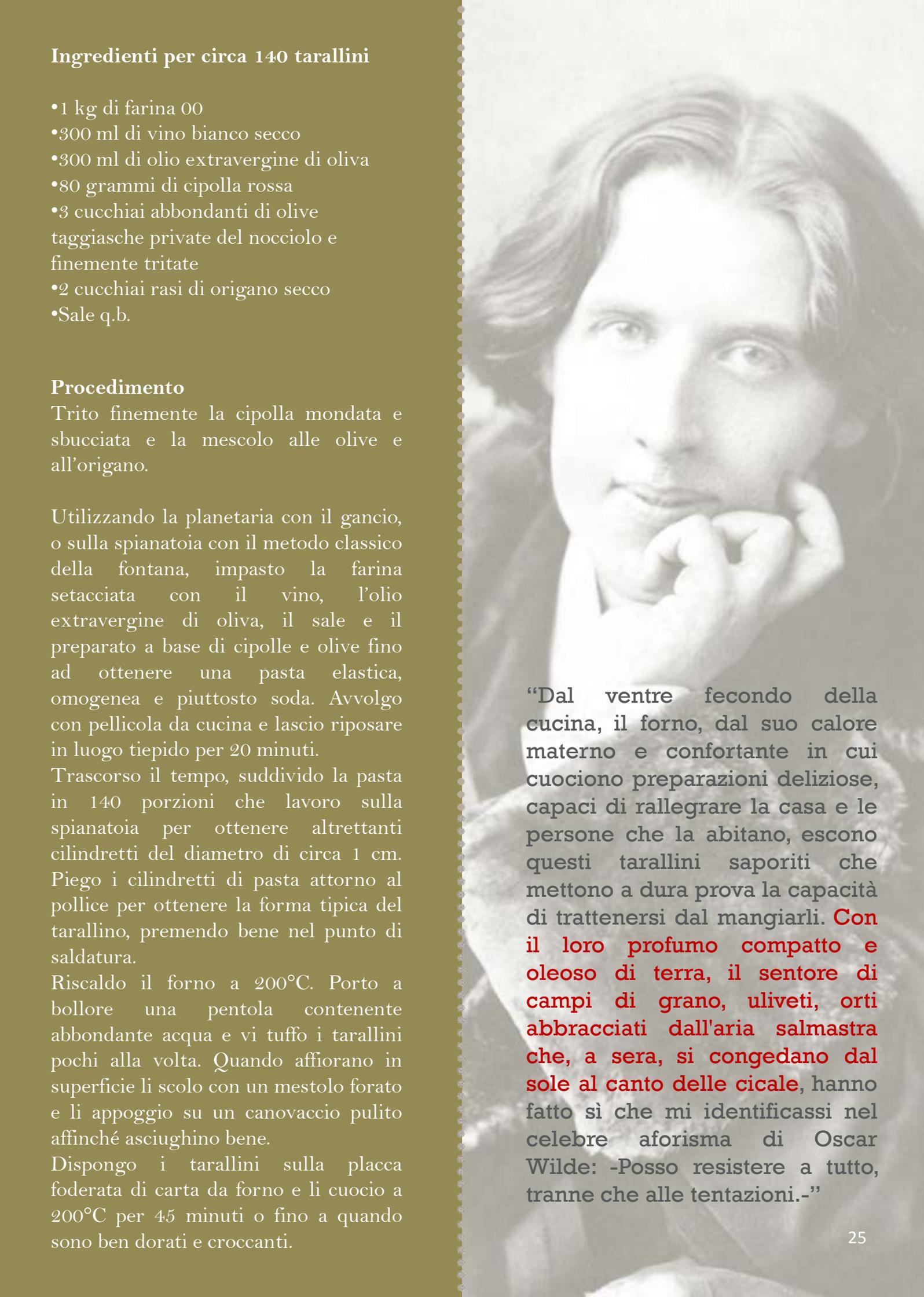
Trito finemente la cipolla mondata e sbucciata e la mescolo alle olive e all'origano.

Utilizzando la planetaria con il gancio, o sulla spianatoia con il metodo classico della fontana, impasto la farina setacciata con il vino, l'olio extravergine di oliva, il sale e il preparato a base di cipolle e olive fino ad ottenere una pasta elastica, omogenea e piuttosto soda. Avvolgo con pellicola da cucina e lascio riposare in luogo tiepido per 20 minuti.

Trascorso il tempo, suddivido la pasta in 140 porzioni che lavoro sulla spianatoia per ottenere altrettanti cilindretti del diametro di circa 1 cm. Piego i cilindretti di pasta attorno al pollice per ottenere la forma tipica del tarallino, premendo bene nel punto di saldatura.

Riscaldo il forno a 200°C. Porto a bollore una pentola contenente abbondante acqua e vi tuffo i tarallini pochi alla volta. Quando affiorano li scolo con un mestolo forato e li appoggio su un canovaccio pulito affinché asciughino bene.

Dispongo i tarallini sulla placca foderata di carta da forno e li cuocio a 200°C per 45 minuti o fino a quando sono ben dorati e croccanti.



“Dal ventre fecondo della cucina, il forno, dal suo calore materno e confortante in cui cuociono preparazioni deliziose, capaci di rallegrare la casa e le persone che la abitano, escono questi tarallini saporiti che mettono a dura prova la capacità di trattenersi dal mangiarli. **Con il loro profumo compatto e oleoso di terra, il sentore di campi di grano, uliveti, orti abbracciati dall'aria salmastra che, a sera, si congedano dal sole al canto delle cicale,** hanno fatto sì che mi identificassi nel celebre aforisma di Oscar Wilde: -Posso resistere a tutto, tranne che alle tentazioni.-”

“Erano tempi delle vacanze in Liguria. I tempi in cui sul tavolo della cucina trovavo il sacchetto marroncino sulla cui superficie iniziavano a occhieggiare piccole macchie scure di olio. Mi bastava questa immagine per saperlo: mio padre era uscito presto e aveva portato a casa la focaccia per tutta la famiglia.”

Ingredienti

- 600 grammi di farina Manitoba
- 400 ml di acqua a temperatura ambiente
- 2 cucchiaini di zucchero semolato
- 15 grammi di sale
- 1 cubetto di lievito di birra fresco da 25 grammi
- 100 ml di olio extravergine di oliva

Focaccia casalinga all'olio extravergine di oliva

Focciatrice

In una terrina mescolo l'acqua, metà olio, il sale e lo zucchero, avendo cura di emulsionare perfettamente il tutto con un cucchiaio di legno.

Nella bacinella della planetaria o in una capace ciotola inserisco metà della farina e l'emulsione ottenuta. Mescolo il tutto con il gancio della macchina o con il cucchiaio di legno fino ad ottenere un impasto liquido e omogeneo.

Sbriciolo il panetto di lievito e lo incorporo all'impasto, miscelando per almeno tre minuti o comunque sino a che è perfettamente sciolto.

Aggiungo il resto della farina e impasto per cinque minuti fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. L'impasto deve risultare decisamente molle.

Verso il restante olio sulla placca del forno distribuendolo in maniera uniforme.

Con le mani leggermente infarinate tolgo la pasta dalla planetaria o dalla ciotola, creo un panetto uniforme e lo adagio al centro della placca unta.

Utilizzando un pennello, prelevo un po' dell'olio presente nella placca e ungo tutta la superficie del panetto.

Ripongo la placca nel forno spento con la luce accesa e lascio lievitare per almeno 30 minuti.

Trascorso il tempo, allargo l'impasto con le mani fino a coprire uniformemente la placca e metto nuovamente in forno a lievitare per 30 minuti.

Dopo la seconda lievitazione, usando le punte delle dita, creo i caratteristici buchi sulla superficie della focaccia, senza forarla.

Faccio lievitare per ulteriori 30 minuti, sempre nel forno con la luce accesa.

Estraggo la focaccia dal forno e spennello la superficie con acqua per poi riporla in un luogo tiepido, lontano da correnti d'aria.

Scaldo il forno a 190-200°C e, raggiunta la temperatura, inforno la focaccia per 15 minuti circa.

La focaccia deve risultare croccante all'esterno e morbida all'interno con alveoli regolari.



Schiacciata aromatica
all'olio extravergine
**con crema di
formaggio caprino**

Piatta senza piatto

“Erbe aromatiche intensamente profumate che sanno di orti assolati, olio extravergine delicato che conferisce croccantezza e irresistibile voluttuosità, cristalli di sale marino come diamanti donati da Venere nascente si uniscono alla forza del formaggio di capra ingentilita dalla freschezza dello yogurt greco e dalla sensuale carezza del miele.”

Ingredienti per 4 persone

Per la schiacciata:

- 230 grammi di farina 00
- 125 grammi di acqua
- 80 grammi di olio extravergine di oliva
- 20 grammi circa di erbe aromatiche fresche miste, finemente tritate
- ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 presa di sale fino
- Scaglie di sale o sale grosso q.b.

Per la crema di formaggio caprino:

- 60 grammi di formaggio di carpa a pasta morbida
- 120 grammi di yogurt greco
- 1 cucchiaino abbondante di miele mille fiori

Procedimento

Setaccio la farina e la mescolo con bicarbonato, sale fino ed erbe aromatiche.

In una ciotola emulsiono l'acqua e l'olio extravergine sbattendo vigorosamente con una forchetta. Unisco i liquidi agli ingredienti secchi e impasto brevemente per ottenere una pasta omogenea e piuttosto morbida. Formo una palla che avvolgo con pellicola da cucina e lascio riposare in frigorifero per mezz'ora.

Nel frattempo riscaldo il forno a 200°C.

Trascorso il tempo di riposo, divido l'impasto in due parti e lo stendo, a mano o con il mattarello, su un foglio di carta da forno leggermente infarinato fino a formare due lunghi rettangoli spessi non più di 2 mm.

Pratico alcuni tagli nelle schiacciate con la punta di un coltello e cospargo con scaglie di sale o sale grosso.

Cuocio in forno a 200°C per circa 8 minuti. Le schiacciate devono risultare leggermente dorate e croccanti.

Estraggo dal forno e lascio raffreddare su una griglia.

Intanto taglio il formaggio caprino a piccoli pezzi e lo sistemo in una ciotola assieme allo yogurt e al miele. Mescolo il tutto con una forchetta, schiacciando il formaggio per ottenere una crema non troppo liscia.

Spezzo la schiacciata con le mani e la servo con la crema di formaggio.

A MEZZANOTTE SAI...

ricchi spaghetti aglio & olio



“Gli spaghetti aglio, olio e peperoncino sono un classico intramontabile. Sono protagonisti di cene veloci o di convivi tra amici nell'ora magica in cui la notte si trasforma nel giorno successivo e le streghe viaggiano sulle loro scope passando davanti alla luna piena.”



Aglio, olio & Co.

Spaghetti aglio e olio con tonno, olive taggiasche e pomodori secchi

Ingredienti per 4 persone

- 300 grammi di spaghetti
- 100 ml di olio extravergine di oliva
- 100 grammi di tonno all'olio extravergine di oliva
- 60 grammi di pangrattato preferibilmente fatto in casa
- 50 grammi di olive taggiasche
- 50 grammi di pomodori secchi in olio extravergine di oliva
- 2 filetti di acciuga
- 14 capperi sotto sale
- 1 spicchio d'aglio spellato e leggermente schiacciato
- Peperoncino secco q.b.

Procedimento

Porto a bollire una capace pentola di acqua salata e vi getto gli spaghetti. Durante la cottura della pasta preparo il condimento. Scaldo l'olio in una grossa padella su fiamma media e vi rosolo lo spicchio d'aglio che elimino quando inizia a imbiondire.

Unisco i filetti di acciuga e il peperoncino tritato molto finemente (la quantità varia in base al gusto personale), riduco la fiamma al minimo e attendo che i filetti si sciolgano completamente. Aggiungo il pangrattato e, alzando la fiamma, lo faccio tostare sino a quando diventa ben dorato.

Tolgo la padella dal fuoco e unisco i pomodori secchi tagliati a filetti, il tonno sbriciolato, le olive e i capperi. Stempero il tutto con un po' di acqua di cottura della pasta (il condimento deve risultare morbido e non troppo asciutto), mescolo accuratamente, assaggio per regolare di sale (se necessario) e metto da parte.

Un minuto prima che la pasta sia cotta al punto giusto, la scolo e la butto nella padella che riporto sul fuoco (fiamma alta). Mescolo fino a che gli spaghetti sono ben conditi e perfettamente rivestiti di pangrattato e servo subito.

POLPETTE FOR EVER

due ricette per carnivori e non



Polpette di pangrattato e olive taggiasche con zuppetta di pomodoro al cumino

“Amo le zuppe, siano esse calde e consolatorie, adatte alla stagione fredda, oppure a base di verdure fresche che racchiudono il potere rigenerante e l'abbagliante bellezza della primavera e dell'estate.

Semplici da preparare, possono essere declinate in centinaia di modi.”



Polpettato

Ingredienti per 8 persone

- 200 grammi di olive taggiasche
- 200 ml di latte intero fresco
- 150 grammi di pangrattato preferibilmente fatto in casa + un po'
- 100 grammi di crescenza
- 20 pomodorini
- 1 uovo grande
- 1 cipolla rossa grande
- Un pizzico di zucchero
- Cumino in polvere q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero macinato al momento q.b.

Procedimento

Preriscaldo il forno a 180°C. Con un coltellino affilato stacco la polpa delle olive dal nocciolo, la trito finemente al coltello e la sistemo in una ciotola assieme a 150 grammi di pangrattato.

Unisco la crescenza e il latte. Condisco con una generosa macinata di pepe e impasto il tutto fino ad ottenere un composto sodo e omogeneo. Regolo di sale se necessario.

Formo piccole polpette che poi passo nell'uovo sbattuto e nel pangrattato. Le sistemo in una teglia foderata di carta da forno e le irroro con un po' di olio. Cuocio in forno per 20 minuti di cui gli ultimi 5 sotto al grill.

Nel frattempo trito la cipolla e la salto brevemente in padella con poco olio. Unisco i pomodorini tagliati a pezzetti, un po' di sale, il cumino, una macinata di pepe, un pizzico di zucchero e cuocio per 5 minuti.

Aggiungo un bicchiere d'acqua e proseguo la cottura per altri cinque minuti a padella coperta. Spengo la fiamma e lascio intiepidire.

Frullo il tutto con un frullatore a immersione.

Verso la zuppetta nelle fondine, vi sistemo le polpette e servo.



Vitello tondato

Polpettine di vitello, acciughe, capperi e paté di oliva taggiasca con miele e semi di girasole



Ingredienti per circa 20 polpette

- 200 grammi di carne di vitello macinata
- 25 grammi di grissini
- 10 grammi di capperi sotto sale
- 3 filetti di acciuga sottolio
- 2 cucchiaini abbondanti di paté di olive in olio extravergine
- Miele millefiori q.b.
- Semi di girasole q.b.
- Sale al bisogno

Procedimento

Riscaldo il forno a 200°C.

In una ciotola riunisco la carne macinata, i capperi dissalati tritati assieme ai filetti di acciuga, i grissini sbriciolati grossolanamente e il paté di olive. Mescolo con cura e regolo di sale solo se necessario. Devo ottenere un impasto omogeneo e sodo. Lascio riposare per 10 minuti.

Trascorso il tempo, formo piccole polpette di circa 2 cm di diametro e le dispongo in una teglia foderata di carta da forno. Cuocio a 200°C per 10 minuti, rivoltando le polpette a metà cottura. Devono dorarsi esternamente e rimanere morbide all'interno.

Nel frattempo tosto i semi di girasole in un padellino ben caldo avendo cura di non bruciarli.

Estraggo le polpette dal forno e le lascio intiepidire (devo poterle maneggiare). Riscaldo il miele per renderlo fluido e vi immergo la sommità di ciascuna polpetta che poi appoggio sui semi di girasole affinché aderiscano allo strato di miele.

Servo le polpette tiepide o fredde.

“Cosa accade quando si fondono la natura ludica dei finger food e il cibo di conforto? La soluzione al quesito è una soltanto: **si scatena un gioco di ricordi, desideri di regressione, effervescenza dell'anima.**

Il cibo che si mangia con le mani, immediato e subitaneo, che non richiede attese, ma solo speranze di sapore, immaginazione, curiosità, mi trasforma in una bambina golosa e impaziente. Mi proietta nel tempo galleggiante nell'infinito dell'infanzia. Mi ricorda l'ora di cena, quando la casa si riempiva di profumi che provenivano dalla cucina. Il suono delle polpette che friggevano o quei giorni in cui l'indulgenza la faceva da padrona e mia madre ed io cedevamo alle lusinghe di quella che in Piemonte si chiama *merenda sinoira*: **un pasto consumato nel tardo pomeriggio che di solito funge da cena e nel quale si mangiano cibi di vario genere. Erano giorni speciali: ci liberavamo dalle convenzioni, non avevamo orari, ci viziavamo e gustavamo cibi golosi, quelli delle coccole e della trasgressione. Quello era cibo di conforto, quello era cibo ludico, quello era amore.**

Queste polpette saporite strizzano l'occhio al vitello tonnato tradizionale dal quale ereditano alcuni ingredienti e si fanno mignon per adattarsi a un aperitivo. Il gusto raffinato della carne si arricchisce grazie alle note sapide degli altri ingredienti e acquista morbidezza per la presenza dell'olio contenuto nel paté di olive.

La nota dolce del miele e quella legnosa dei semi di girasole tosti completano questi bocconcini che possono anche essere serviti come secondo piatto.”

NON SOLO VERDE

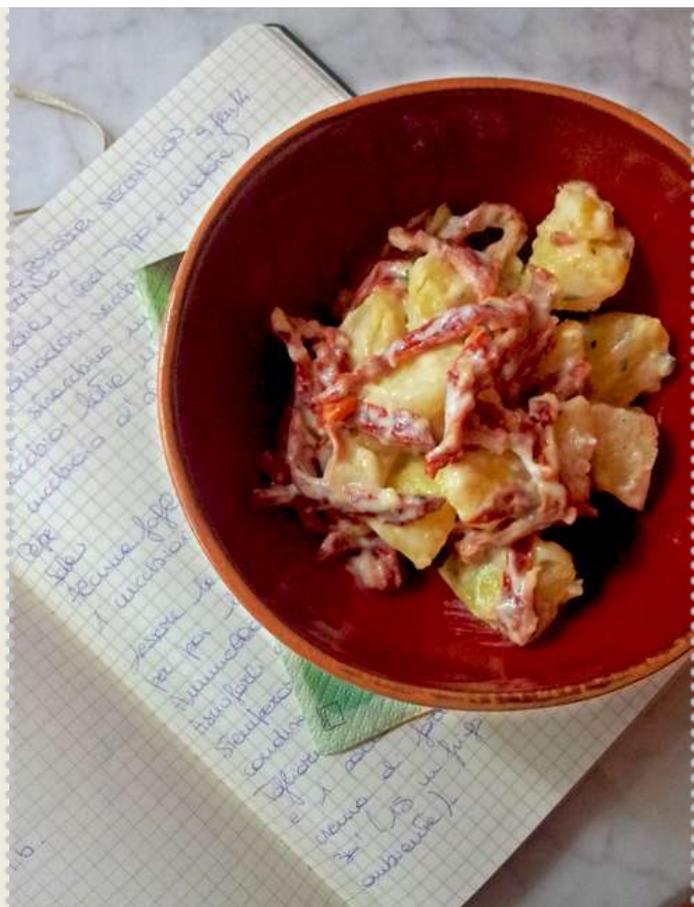
insalate semplici e veloci



Ingredienti per 2 persone

- 3 patate a pasta gialla di medie dimensioni
- 100 grammi di stracchino freschissimo e morbido
- 80 grammi di pomodori secchi in olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Latte intero fresco q.b.
- Alcune foglioline di timo fresco
- Sale fino q.b.
- Pepe bianco macinato al momento q.b.

“Patate dal gusto rotondo e pieno, pomodori secchi che portano l'eco del sole estivo e un concentrato di sapore delizioso, stracchino avvolgente e acidulo, timo aromatico: gli ingredienti si fondono in un piatto semplice da gustare tiepido.”



I *Insalatata* nsalata di patate e pomodori secchi con crema di stracchino e timo

Procedimento

Sistemo le patate in una capace pentola, unisco poco sale grosso e copro con acqua fredda. Porto a bollore e lessio i tuberi fino a quando sono teneri ma non sfaldati, li privo della buccia quando sono ancora calde e li lascio raffreddare.

Scolo i pomodori secchi e li asciugo con carta assorbente prima di tagliarli a striscioline.

Stempero lo stracchino con una quantità di latte sufficiente a ottenere una crema morbidissima, utilizzando una forchetta per sbattere il composto e sciogliere tutti i grumi. Condisco con l'olio, poco sale e pepe.

Taglio le patate a pezzi non troppo piccoli e le sistemo in una terrina.

Unisco le foglioline di timo, i pomodori secchi e condisco con la crema di stracchino mescolando delicatamente. Assaggio e regolo di sale e pepe se necessario. Lascio riposare per 15 minuti.

Al momento di servire, intiepidisco l'insalatata passandola brevemente in forno o in microonde.

Insalata di fragole e avocado con infusione di olio extravergine e menta

“Ho comprato le fragole per usarle in un'insalata e forzare così i confini della dolcezza, spostarli verso i piatti salati, divertirmi ad assaggiare e sperimentare.

L'insalata di fragole e avocado mi è piaciuta molto. È delicata e saporita e permette alla bocca di viaggiare tra sapori dolci, burrosi, sapidi e aspri.”

Fragolado



Ingredienti per 2 persone

- 1 avocado maturo
- 6 fragole freschissime
- Parmigiano Reggiano non troppo stagionato q.b.
- Il succo di un limone
- Alcune foglie di menta fresca
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Aceto balsamico di Modena IGP q.b.
- Pepe bianco macinato al momento q.b.

Procedimento

In un pentolino riscaldo un po' di olio senza farlo fumare.

Metto le foglie di menta lavate e asciugate in infusione nell'olio fino a quando lo stesso si è completamente raffreddato. Elimino le foglie di menta.

Taglio a metà l'avocado e rimuovo il seme e la buccia.

Taglio il frutto a fette sottili nel senso della larghezza.

Dispongo l'avocado nei piatti individuali sovrapponendo le fette che spennello con il succo di limone per evitarne l'ossidazione.

Mondo le fragole e le taglio a fettine che dispongo sull'avocado.

Condisco con l'olio aromatizzato alla menta, aceto balsamico, sale e pepe.

Rifinisco l'insalata con petali sottili di Parmigiano Reggiano.

A QUALCUNO PIACE DOLCE

l'olio extravergine di oliva rivela il suo lato...zuccherato



Ingredienti per circa 30 biscotti

- 450 grammi di semola rimacinata di grano duro, finissima
- 160 grammi di zucchero semolato
- 130 grammi di olio extravergine di oliva
- 100 grammi di uva passa
- 100 grammi di nocciole (il peso si riferisce ai frutti già privati del guscio)
- 3 uova grandi
- 1 pizzico di cannella
- La scorza grattugiata di un piccolo limone non trattato

“Nella mia casa, la cucina è, alternativamente, **un laboratorio di esperimenti, l'antro di un alchimista, lo studio di un analista, un porto cui approdare, una stazione ferroviaria** dalla quale partire con il pensiero...”

Biscotti di semola all'olio extravergine con nocciole e uva passa



Luisotti (i biscotti di Luisa)

Procedimento

Ammollo l'uva passa in acqua calda per 5 minuti. La scolo, la sciacquo, la strizzo con cura e la asciugo con carta da cucina.

Frullo grossolanamente le nocciole assieme a 60 grammi di zucchero.

In una capace ciotola verso la semola e l'olio e impasto velocemente il tutto con la punta delle dita per ottenere un composto sbriciolato.

Unisco tutti gli altri ingredienti (attenzione a non esagerare con la cannella) e impasto rapidamente fino ad ottenere una palla soda che avvolgo con pellicola da cucina e ripongo in frigorifero per almeno mezz'ora.

Riscaldo il forno a 180°C.

Trascorso il tempo di riposo della pasta, stendo la stessa allo spessore di mezzo centimetro abbondante e ritaglio i biscotti (io ho usato un coppapasta tondo del diametro di 8 cm) che poi sistemo su una teglia foderata di carta da forno.

Cuocio a 180° per 10/12 minuti o fino a leggera doratura.

Tartellette integrali
all'olio extravergine
con more e crema al brandy
e vaniglia

Moramoremio



“Io amo fare la spesa. Aggirarmi con tranquillità tra i banchi dei mercati, osservare, annusare e quando possibile, assaggiare. Ma c'è un modo che supera i confini dell'amore e sfocia nella passione assoluta, quella che coinvolge tutti i sensi, scatena il mio senso di libertà che diventa affine a un uccello che solca il cielo in un giorno di sole di metà settembre: raccogliere frutti selvatici in campagna, sporcarmi con il loro succo, combattere con il desiderio di mangiare e riempire un cestino di vimini consunto dall'utilizzo.”

Ingredienti per 12 tartellette

Per la pasta frolla:

- 460 grammi di farina integrale
- 320 grammi di zucchero di canna
- 200 grammi di semola rimacinata di grano duro
- 200 grammi di olio extravergine di oliva + un po' per ungere gli stampi
- 4 uova grandi (200 grammi circa in totale tra albumi e tuorli)
- La scorza grattugiata di un limone non trattato di grandi dimensioni

Per la crema:

- 400 ml di latte intero fresco
- 100 grammi di zucchero di canna
- 2 tuorli ottenuti da due uova grandi
- 12 grammi di amido di mais o di riso
- 1/2 baccello di vaniglia
- 1 cucchiaino di Brandy

Per guarnire

- More fresche q.b.

Procedimento

Preparo la frolla.

In una ciotola verso la farina e la semola e aggiungo lo zucchero, la scorza del limone e l'olio. Mescolo con una forchetta fino ad ottenere un composto sabbioso.

Aggiungo le uova e amalgamo (il meno possibile), fino ad ottenere una pasta compatta simile alla pasta frolla tradizionale. Formo una palla, la avvolgo con pellicola da cucina e lascio riposare in frigorifero per almeno un'ora.

Nel frattempo cuocio la crema.

Porto il latte alle soglie del bollore assieme al baccello di vaniglia dal quale estraggo i semi che tengo da parte.

Monto i tuorli con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso, aggiungo l'amido, i semi della vaniglia tenuti da parte, il brandy e monto ancora per alcuni istanti.

Verso il tutto nel latte quasi bollente e mescolo immediatamente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Cuocio a fuoco dolce fino a quando la crema è liscia e si è inspessita. Elimino il baccello di vaniglia. Trasferisco la crema in una terrina e la copro con pellicola da cucina a contatto. Lascio raffreddare completamente, poi trasferisco in frigorifero.

Riscaldo il forno a 180°C.

Ungo di olio l'interno di 12 stampi da muffin antiaderenti.

Stendo la pasta frolla sul piano di lavoro leggermente infarinato allo spessore uniforme di circa mezzo centimetro.

Con un coppapasta ricavo 12 dischi che trasferisco negli stampi da muffin premendo bene e bucherellando il fondo con i rebbi di una forchetta (la pasta deve sfiorare in altezza i bordi degli stampi).

Rivesto la frolla con carta da forno e riempio ciascuna formina con sale grosso, fagioli crudi oppure con gli appositi pesi, per evitare che la pasta gonfi in cottura.

Cuocio per 8/10 minuti o fino a quando la frolla inizia a scurire leggermente e diventa compatta. Estraggo dal forno, elimino i pesi e la carta da forno e lascio raffreddare completamente.

Farcisco ciascun guscio di frolla con abbondante crema e decoro con le more. Servo immediatamente.

Dolce speziato di carote all'olio extravergine di oliva



Caroliva

“La torta di carote è un *must eat* della pasticceria statunitense. Partendo dall'accostamento classico dell'ortaggio, delle spezie e della frutta secca, il Carrot Cake può essere una sottile torta che nell'impasto nasconde lo yogurt o una voluttuosa layer cake, a strati, intervallati da una crema a base di formaggio fresco o burro. Comunque sia, la torta di carote è buonissima. Dolce, speziata, confortante e allegra, racchiude la gioia insita nel colore delle carote, nella loro dolcezza e nel retrogusto lievemente pungente e si eleva sulle note calde e sui profumi delle spezie.”

Ingredienti per uno stampo a ciambella di 25 cm di diametro

- 230 grammi di carote freschissime grattugiate con una grattugia a fori larghi
- 180 grammi di farina 00
- 100 grammi di farina di mandorle
- 100 grammi di zucchero di canna
- 50 grammi di zucchero semolato
- 70 grammi di olio extravergine di oliva
- 55 grammi di acqua
- 2 uova di medie dimensioni
- 5 grammi di bicarbonato di sodio
- 2 grammi di lievito per dolci
- Un pizzico di sale fino
- 2 chiodi di garofano
- Una punta di cannella in polvere
- Un pizzico di noce moscata grattugiata al momento
- Zucchero a velo q.b.

Procedimento

Preriscaldo il forno a 180°C.

Spennello di olio l'interno di uno stampo a ciambella del diametro di 25 cm e lo infarino.

In un ciotola riunisco la farina 00 setacciata, la farina di mandorle, il lievito, il bicarbonato, la cannella, i chiodi di garofano polverizzati con un pestello, la noce moscata e il sale. Mescolo e metto da parte.

Con una frusta elettrica o in planetaria sbatto l'olio e i due zuccheri. Unisco le uova, uno alla volta, e sbatto ancora fino a che il composto diventa leggermente spumoso (sono necessari circa 5 minuti).

Aggiungo l'acqua e le carote e mescolo con cura, fino a ottenere un composto omogeneo. Unisco la miscela di farine, spezie, lievito, bicarbonato e sale.

Verso l'impasto nello stampo a ciambella, livellandolo e uniformandolo.

Cuocio a 180° per circa 30 minuti (per testare la cottura utilizzo uno spiedo di legno che, inserito nel dolce, deve uscirne pulito).

Lascio riposare fuori dal forno per 10 minuti e poi sforno il dolce per farlo raffreddare su una gratella.

Cospargo di zucchero a velo setacciato.

The background of the image is a painting by Attilio Melo, titled 'La Casa Rosa' (1917-2012). It depicts a Mediterranean landscape with several olive trees in the foreground and a building with a red facade in the background. The painting is characterized by its use of color and light, capturing the essence of the Mediterranean environment.

“I popoli del Mediterraneo
cominciarono ad uscire
dalla barbarie
quando impararono a
coltivare l'olivo e la vite”

Tucidide

Extravergine
una storia d'amore e di cucina

E-BOOK

Data prima pubblicazione sul web:
maggio 2015

