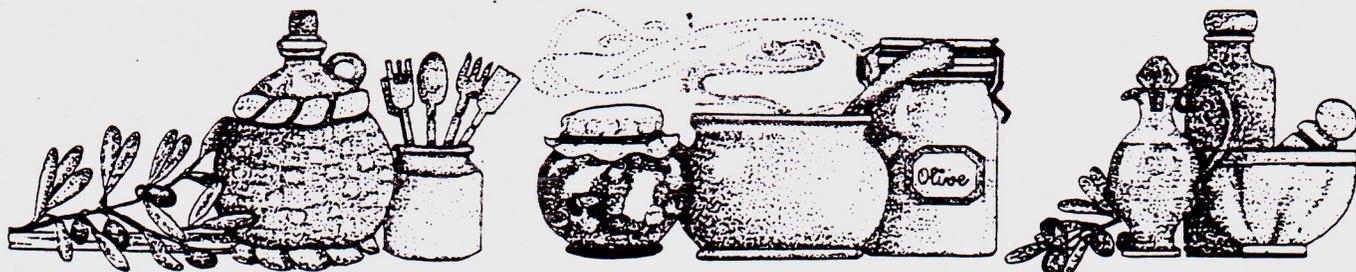


LE OLIVE IN TAVOLA



L' OLIO

L'albero dell'olivo e l'olio estratto dal suo frutto sono alimenti antichissimi e, con la vite e il frumento, hanno accompagnato nel suo nascere ed evolversi la civiltà mediterranea.

Oggi purtroppo abbiamo bisogno di un minimo di informazione per scegliere con cognizione tra le molte etichette con cui questo alimento è posto in commercio.

A causa di una legge complessa e poco chiara è infatti possibile vendere prodotti ampiamente manipolati e profondamente alterati, potendoli pur sempre chiamare "olio di oliva" (vedi tabella)

CLASSIFICAZIONE DEGLI OLI DI OLIVA (legge n. 1407 del 13/11/1960)

* **Olio extra vergine di oliva:** ottenuto meccanicamente dalle olive, previo lavaggio, filtrazione, sedimentazione, senza avere subito manipolazioni chimiche e con un massimo di acidità dell'1% in acido oleico.

* **Olio soprafino vergine di oliva:** ottenuto come sopra e con massimo di acidità dell'1,5% in acido oleico.

* **Olio fino vergine di oliva:** ottenuto come sopra e con un massimo di acidità del 3% in acido oleico.

* **Olio vergine di oliva:** ottenuto come sopra e con un massimo di acidità del 4% in acido oleico.

* **Olio di oliva rettificato:** ottenuto da oli lampanti resi commestibili mediante la sola neutralizzazione con alcali (soda) e manipolazioni fisiche (vapore surriscaldato), con acidità massima del 0,5% in acido oleico.

* **Olio di sansa di oliva rettificato:** ottenuto con olio estratto con solventi dalla sansa di olive e da olio lavato, reso commestibile mediante la sola neutralizzazione con alcali e manipolazioni fisiche, con acidità massima dello 0,5% in acido oleico.

* **Olio di oliva:** è la miscela di oli di oliva rettificati con oli di oliva vergini, purché non contengano più del 2% di acido oleico.

* **Olio di sansa e di oliva:** è la miscela di olio di sansa di oliva rettificato con oli di oliva vergini, purché non contenga più del 3% in acido oleico

Da quanto riportato, risulta evidente come la legge garantisca la provenienza delle olive spremute per i soli oli vergini (extra, soprafino, fino, vergine) d'oliva; tra questi il migliore dal punto di vista organolettico (cioè odore, sapore...) è sicuramente l'olio extra vergine, e a questo ci si dovrebbe riferire parlando genericamente di olio di oliva.

In realtà, come risulta da una attenta lettura della legge, il solo olio degno di questo nome è l'olio extra vergine di oliva, sia perché è stato ottenuto con semplice spremitura meccanica delle olive, sia perché non ha subito nessuno processo fisico o chimico tale da alterare il meraviglioso equilibrio; l'olio extra vergine di oliva gode inoltre di una acidità non superiore all'1%, a garanzia degli ottimi caratteri organolettici (cioè del sapore, odore, colore...).

Come già accennato, l'olio extra vergine di oliva ha una composizione in acidi grassi particolarmente equilibrata; accanto al 18% di grassi saturi (ci vogliono anche questi!) e a un 6-9% di grassi polinsaturi (è la stessa percentuale contenuta nel latte materno e risulta la più equilibrata per un uso continuativo) esiste una grossa percentuale (60-80%) di acido oleico, un acido grasso moninsaturo particolarmente resistente nei confronti delle aggressioni portate all'olio da luce, calore e ossigeno. L'olio contiene inoltre la **vitamina A** e la **vitamina E** (o tocoferolo), potente fattore antiossidante che dà un notevole contributo alla stabilità e alla resistenza all'irrancidimento. L'uso regolare dell'olio extra vergine di oliva come unico grasso di condimento previene e favorisce la terapia di molte affezioni: dalle gastriti alle insufficienze epatiche, dai calcoli biliari alla stitichezza.

L'unica avvertenza importante è quella di consumare l'olio extra vergine sempre ed esclusivamente crudo; l'olio cotto, infatti, è modificato così profondamente nella sua struttura, nelle sue proprietà terapeutiche e nella sua digeribilità da renderlo controindicato a tutti e particolarmente ai malati e ai bambini.

COME TRATTARE LE OLIVE

Dall'oliva si ricava principalmente l'olio, ma i frutti vengono anche conservati in grandi quantità sia in salamoia che sott'olio e sotto aceto.

Erroneamente si crede che le olive siano verdi, rosse e nere a seconda delle loro qualità, in verità l'oliva è nera quando è a piena maturazione e solo da questa si ricava l'olio, è verde quando è ancora acerba, è rossa quando inizia a maturare. Le olive verdi, normalmente, si conservano in salamoia, le rosse sott'olio e sotto aceto, mentre quelle nere, dopo il dovuto trattamento, vengono tenute nei recipienti senza aggiunta di liquidi. I contadini dicono, inoltre, che non si possono conservare le olive verdi o rosse se prima non sono state 'curate', cioè non sono state per lungo tempo, almeno 10-13 giorni, in acqua fresca, che dovrà essere cambiata due volte al giorno.

"Le olive verdi vanno raccolte in settembre-ottobre: usate un volume di cenere di legno settacciata uguale a quello dei frutti scelti molto verdi e polposi. Diluite la cenere in acqua, in una giara di grès, fino a ottenere la consistenza di una pasta che cola appena. Buttate le vostre olive in questa soluzione alcalina e mescolate bene il tutto con uno strumento di legno. Rimescolate 2 o 3 volte al giorno, finché la polpa si stacca facilmente dal nocciolo. Lavate allora le olive con molta acqua per sbarazzarle di ogni traccia di liscivia e lasciatele a bagno per 8-10 giorni, in acqua chiara rinnovata ogni mattina. Al termine di questo tempo i frutti devono aver perso ogni amarezza. Preparate allora la salamoia conservante, bollendo per 1/4 d'ora gli aromi scelti in acqua salata al 10%: alcuni pugni di Finocchio, Origano, Coriandolo o un po' di corteccia di Arancia forte (la Ruta, cara ai contemporanei di Petronio, è oggi considerata come uno dei vegetali più fetidi...). Dopo aver lasciato raffreddare completamente, ricoprite le olive in vasi o giare, su uno strato di Finocchio secco. Una settimana più tardi possono apparire in tavola". (Da 'Il libro degli alberi e degli arbusti', volume II, di P. Lieutoghi, ed. Rizzoli, Milano).

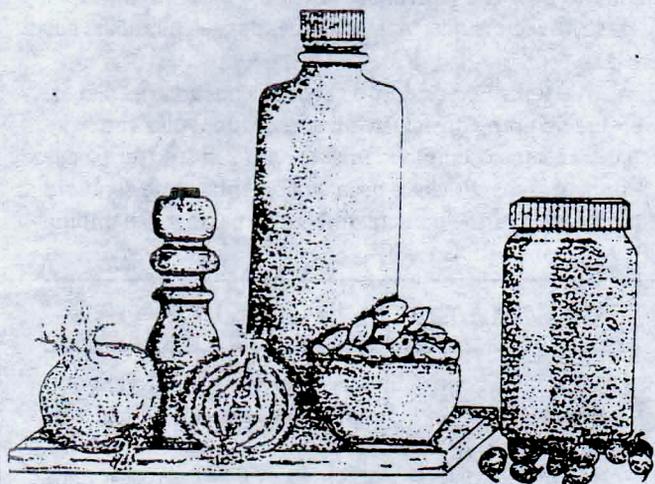
L'USO DELLE OLIVE IN CUCINA

Olive verdi alla siciliana

Sul tagliere pestare le olive per togliere i noccioli. Poi metterle in una terrina di coccio, condite con poco olio, prezzemolo tritato, spicchi di aglio tagliati a fettine sottilissime. Ogni tanto mescolare.

Olive verdi con mandorle

Sul tagliere schiacciare le olive con il pestacarne per togliere il nocciolo e sostituirlo con una mandorla sbucciata e leggermente tostata in forno. Nel periodo di maturazione delle mandorle, è più saporito introdurre nell'oliva il frutto fresco.



Paté di olive nere

Prendere le olive nere, schiacciarle sul tagliere col pestacarne, eliminare i noccioli e tagliare finissimamente la polpa. Mettere la polpa trattata in una terrina per amalgamarla con poco olio, qualche goccia di succo di cipolla (se piace, altrimenti se ne può fare a meno), un pizzico di sale. Questo paté, che si può anche conservare a lungo, purché messo in barattolo di vetro pulitissimo e col coperchio ermetico (versare sulla superficie del paté un

velo d'olio d'oliva), è ottimo spalmato sulle tartine, per accompagnare un bollito, per arricchire un antipasto. Potrete presentarlo in un coppa di cristallo, adagiata sul ghiaccio tritato. Naturalmente, insieme di servono crostini di pane, fettine di limone, cipolla tritata. Al primo sguardo questo paté vegetale non appare diverso dal più costoso caviale.

Olive nere

Questo è solo uno dei diversi modi per conservare le olive nere, perché ogni regione ha le proprie usanze. Si lavano le olive con abbondante aceto e si fanno scolare. Si mettono quindi in un recipiente alternandole con strati di sale grosso e aggiungendo qualche foglia di alloro, spicchi di aglio e qualche peperoncino rosso piccante. Si lasciano così 10 giorni; ogni giorno si devono mescolare delicatamente nell'acqua che avranno mandato fuori. Si fanno quindi scolare, si espongono al sole e vi si lasciano finché saranno asciutte. Si mettono allora nei vasi alternandole con semi di finocchio selvatico e si conservano senza mai chiudere il vaso.



Rape con olive

Mondare, lavare, asciugare, far lessare in acqua leggermente salata le rape. Passarle al setaccio. Metterle in una terrina e mescolarle con le olive nere snocciolate, tritate grosse, un tuorlo, parmigiano abbondante, un po' della loro acqua di cottura, sale e paprika. Per finire, incorporarvi l'albume montato a neve. Versare il tutto in uno stampo passato al burro e al pangrattato, far cuocere in forno caldo per circa trenta minuti.

Salsa di olive verdi

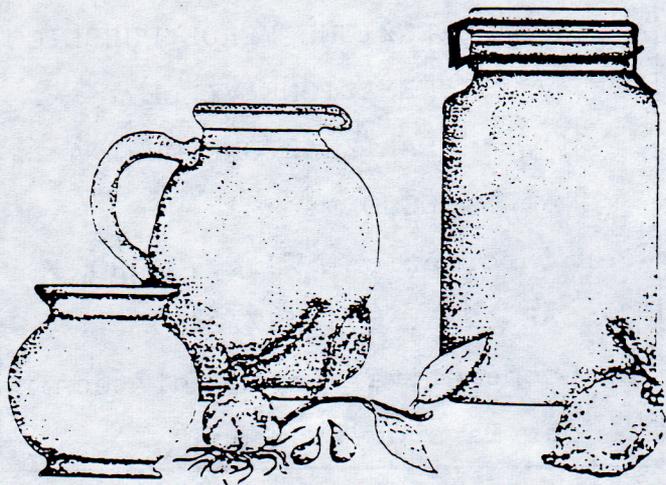
Preparare una maionese piuttosto liquida e aggiungervi 5-6 olive tritate molto finemente. Questa salsina è ottima per condire scampi bolliti, gamberi puré e bolliti.

Olive verdi in salamoia

Prendere delle olive verdi e lasciarle in abbondante acqua per 10 o 15 giorni a seconda della grossezza, cambiando l'acqua almeno una volta al giorno. Metterle poi in vasi di coccio o di vetro alternandole con qualche peperoncino rosso piccante, spicchi di aglio e foglie di alloro. Nelle Puglie molte donne aggiungono solo foglie di alloro e mettono in mezzo al vaso, fra le olive, un limone

intero al quale sono state fatte 3 o 4 incisioni per il lungo usando un coltello molto affilato. Anche le olive vengono incise in 2 o 3 parti, una soltanto se si vuol consumarle poco dopo averle messe in salamoia.

Comunque, dopo aver sistemato le olive come meglio si crede, occorre colmare il vaso con una salamoia di acqua e sale nelle proporzioni di 1 litro d'acqua e 100-200 g di sale. La quantità di sale varia a seconda che si desiderino le olive più o meno saporite.



Olive nere in salamoia

Scegliete olive ben mature, lavatele in acqua corrente, pungetele con un ago o incidetele con un coltello e lasciatele in acqua fredda a macerare per 4 giorni. Potete poi scolarle e metterle in un grande vaso unendo sale in ragione di 100 g/kg e lasciatele riposare per 24 ore. Aggiungete infine acqua nella proporzione di 1 litro per ogni chilogrammo di olive e lasciate riposare per un mese e mezzo circa. Solo allora potete travasarle in vasi piccoli, avendo cura di aggiungere una salamoia preventivamente bollita e raffreddata. L'eventuale schiuma che si formasse sulla superficie della salamoia può essere eliminata con un colabrodo.

Olive sott'olio

Dopo averle punte con un ago o incise con un coltello; mettete delle olive molto mature in un vasone e ricopritele di sale. Togliete via via l'acqua che si forma e rimuovetele frequentemente: dopo 10 giorni circa non butteranno più acqua e potete quindi toglierle dal vaso, sciacquarle in acqua fredda, sgocciolarle e asciugarle in un canovaccio. Disponetele quindi nei contenitori prescelti (di vetro o coccio), unite foglie di alloro, grani di pepe e coprite con olio d'oliva.

Olive rosse sotto aceto

Cogliere le olive quando sono rosse e iniziano a maturare metterle in un recipiente coperte d'acqua e lasciarvele per 10 o 15 giorni; farle sgocciolare e sistemarle nei vasi alternandole con qualche gambo di sedano tagliato a pezzi, qualche spicchio di aglio, prezzemolo tritato e foglie di menta fresca; aggiungete quindi l'aceto.

Olive rosse sott'olio

Cogliere le olive quando sono rosate, cioè stanno prendendo colore, metterle in un recipiente coperte d'acqua e lasciarvele per 10-15 giorni cambiando l'acqua almeno una volta al giorno.

Schiacciarle, quindi, tra le dita per levare tutti i noccioli e lasciarle ancora per 2 giorni in acqua fresca, farle quindi scolare e rimetterle nel recipiente coperte di aceto dove si lasceranno ancora per 24 ore. Farle di nuovo scolare e sistemarle nei vasi alternandole con qualche peperoncino rosso piccante, pezzetti di aglio, prezzemolo o menta fresca, e coprirle di olio. Prima di chiudere il vaso mettere una manciata di sale.

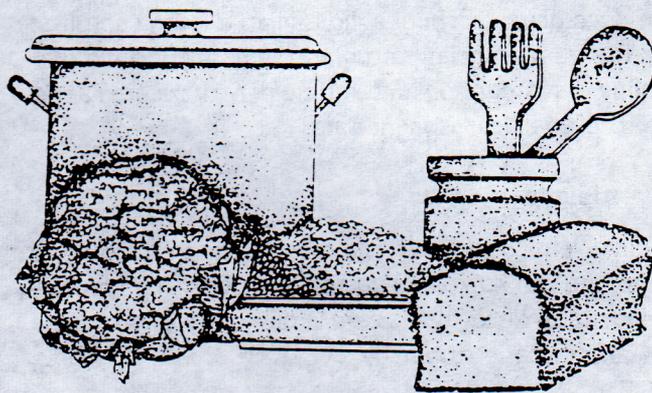
Insalata provenzale

Mettere nel forno molto caldo o sulla griglia pomodori e cipolle. Quando sono cotti tagliarli a metà e metterli nell'insalatiera, aggiungendo l'aglio tagliato a fettine sottili, le olive snocciolate, le uova sode e tagliate (ognuna, in quattro spicchi) e l'origano, condire con sale, pepe, aceto e olio.

Cavolfiore con olive

Scegliere un cavolfiore di media grossezza, privarlo delle foglie esterne (non gettarle via, sono ottime lessate e condite con olio e limone oppure possono arricchire il minestrone). Lavarlo accuratamente, immergendolo in acqua acidulata con aceto per eliminare lumache o vermetti; ponetelo quindi in una pentola piena d'acqua, al momento del primo bollore salare e lasciar cuocere. Per evitare il diffondersi dello sgradevole odore che emana durante la cottura, aggiungere un pezzo di pane nella pentola.

Sgocciolare il cavolfiore, dividerlo a 'ciuffetti' e metterli nell'insalatiera. Condire con una salsina ottenuta mescolando olio d'oliva, aceto, e un po' di pasta d'acciughe, sale e olive verdi, snocciolate e tagliate a listelli.



Insalata di riso

Cuocere al dente il riso, scolarlo, passarlo sotto l'acqua fredda, scolarlo nuovamente e metterlo nell'insalatiera. Aggiungervi le olive, snocciolate, tagliate a fettine, i capperi, una mela verde affettata sottilissima, le zucchine. Condire con aceto, olio, sale e pepe. Mescolare energicamente e servire ancora tiepido.

Salsa di vino

Far rosolare nel burro una cipolla affettata finissima. Lasciarla imbiondire prima di mescolarvi la farina (circa due cucchiainate). Mescolare bene e diluire col vino, aggiungendovi anche un bicchiere di brodo, sale e pepe. Lasciar sobbollire per 15 minuti, con l'aggiunta di scorza di limone grattugiata e completare con le olive, snocciolate, tritate grosse. Dopo un quarto d'ora la salsina è pronta per condire uova sode, patate bollite ecc.

Ricetta del marinaio

Lessare delle patate, sbucciarle, tagliarle a fette. Mondare, privare del filo i fagiolini e farli lessare. Affettare i pomodori, che non siano troppo maturi, metterli in una fondina, coprirli con sale e lasciarli sgocciolare. Snocciolare le olive. Togliere dalla scatola il tonno e romperlo a pezzi. Cuocere le uova sode, sgusciarle, tagliare a spicchi. Tritare il prezzemolo. Versare il tutto in una insalatiera sul cui fondo siano state adagiate le gallette (o il pane raffermo) inzuppate d'acqua e strizzate. Aggiungere i capperi e i cetriolini. Condire con sale, pepe, aceto, olio d'oliva. Mescolare più volte perché il tutto si amalgami. Ci sta bene, anche una fogliolina di basilico.

Salsa verde

Tritare finissimamente le olive, metterle nel frullatore con succo di cipolla, sale, un uovo. Frullare il tutto e intanto versare olio d'oliva, lentamente, facendolo colare dal foro del coperchio. Si deve ottenere una specie di maionese alla quale, per finire, si aggiunge succo di limone, versandolo sempre dal foro del coperchio del frullatore. Se non si avesse un frullatore di questo tipo, tutti gli ingredienti possono essere messi insieme in una sola volta.

Olive nere alla calabrese

Conservare in una terrina di coccio le olive nere, condite con poco olio, spicchi di aglio tagliati a fettine sottilissime, buccia d'arancia grattugiata, semi di finocchio o foglioline di rosmarino. Sono ottime per stuzzicare l'appetito, o prima della spaghetta.

Olive ripiene

Le olive verdi, schiacciate sul tagliere con pestacarne, si riempiono con burro con pasta d'acciughe e con prezzemolo tritato. Nello schiacciare le olive, fare attenzione a non ammaccarle troppo. □



Soc. Coop. CO. GI. CAS. - Via XXIV Maggio

La nostra Cooperativa Agricola che opera in tutti i settori del comparto agricolo, è specializzata in lavori di:

- * MANUTENZIONE VERDE PUBBLICO
- * SISTEMAZIONE VILLE
- * REALIZZAZIONE MURI A SECCO

Per informazioni: Sig. GARRO

CASSARO Tel. 0931/877243

La Cooperativa dispone di tecnici per la progettazione.

COMUNE di CASSARO

SIAMO PRESENTI, CON UN NOSTRO STAND ALLA II° EDIZIONE DELLA FIERA DEL SUD

PER EVENTUALI INFORMAZIONI SULLA NOSTRA PRODUZIONE DI OLIO E DI OLIVE DEGLI IBLEI SIAMO A VOSTRA DISPOSIZIONE.

Per ulteriori informazioni

Presso il Municipio di

CASSARO tel. 0931/ 877017

Assessore: BORDONARO S.

Consigliere: TARTAGLIA M.

