

## *L'olio di oliva, dal mito alla mensa dei popoli del Mediterraneo*

*Non c'è un altro condimento paragonabile all'olio d'oliva che dopo tremila anni dalla sua comparsa è un elemento insostituibile come alimento e medicinale per una dieta perfetta.*

*Sole, sassi, siccità, silenzio e solitudine: sono le cinque S che, secondo un detto popolare, creano le condizioni ideali per l'habitat dell'olivo, pianta mediterranea per eccellenza, albero sacro, misterioso, mitico. L'olio d'oliva è il re degli oli alimentari, prerogativa delle nostre colture e del nostro stile alimentare mediterraneo, l'unico olio estratto da un frutto.*

*Ogni regione, ogni provincia, quasi ogni poggio ha il suo olio che ne determina la qualità e le caratteristiche: dolci, saporiti, profumati, fruttati. Qualità e caratteristiche sono determinate anche solo dai diversi periodi di raccolta e dal*

*grado di maturazione dei frutti. L'impiego dell'olio d'oliva può essere effettuato a crudo, per le varie cotture e per la frittura. A crudo l'olio d'oliva dà tutto il suo sapore naturale e permette di distinguere per ogni piatto il tipo adatto: un olio più sapido e fruttato per insaporire le insalate e uno più dolce e neutro per salse, pesci lessi e cibi di sapore delicato. A caldo l'olio d'oliva è un condimento che influisce sul sapore dei cibi e favorisce una cottura morbida per rosolare, cuocere a vapore e arrostitire in modo ideale. Per la frittura l'olio di oliva è l'ideale data la sua resistenza e stabilità chimica alle alte temperature. L'olio extra vergine di oliva sarà il nostro migliore amico, non solo per la preparazione dei piatti indicati in questa piccola raccolta di ricette, ma per il nostro benessere e per il nostro piacere.*

*Qualche trucco in cucina suggerito dalle nonne:*

*- Rendete più saporiti i pesci o la carne*

*alla griglia facendoli marinare in un miscuglio d'olio di oliva ed erbe aromatiche per 2 o 3 ore.*

*- Ravvivate il sapore dei legumi cotti al vapore irrorandoli con un filo d'olio poco prima di servirli in tavola.*

*- Date un sapore particolare alle vostre tartine, ponendo un piccolo recipiente d'olio d'oliva nel congelatore.*

*L'olio prenderà la consistenza del burro e potrete così spalmarlo sulle tartine.*

*- Addolcite le cipolle troppo piccanti destinati alle insalate: fatele macerare qualche ora nell'olio d'oliva.*

*- Preparate per le vostre insalate un olio con un po' di fantasia: occorre mezzo litro d'olio extra vergine di oliva, 25 gr. di peperoncino rosso secco, 1 rametto di rosmarino fresco e 1 uno spicchio d'aglio. Mettete il tutto in una bottiglia di vetro, chiudete e lasciate macerare a temperatura ambiente circa 15 giorni (più*

*tempo passa, più la preparazione sarà piccante), e poi utilizzatelo solo o miscelato con altri oli per condire le vostre pietanze.*

*Le ricette della tradizione contadina:*

*La primissima ricetta che esige l'uso di un buon olio extra vergine di oliva è: "pane e olio".*

*Una larga fetta di pane abbondantemente irrorata di olio è la merenda dei bambini più sana che c'è. Per i grandi, invece: pane arrostito strofinato con aglio e irrorato di olio.*

### *Antipasti*

*Crostini al pomodoro*

*5 pomodori maturi*

*1 mazzo di erbe fresche miste: basilico, erba cipollina, prezzemolo*

*1 peperoncino rosso*

*1 spicchio d'aglio*

*4 fette di pane*

*1 cucchiaino d'aceto  
olio extra vergine di oliva  
sale*

*Scottare i pomodori in acqua bollente per 1  
minuto, sbucciarli ed eliminare i semi.*

*Tritarli*

*grossolanamente. Tritare finemente il  
mazzo di erbe fresche con l'aglio e  
amalgamare ai*

*pomodori. Condire con sale, pepe e un filo  
d'olio. Tostare il pane nel forno. Dividerle  
in 4*

*parti e guarnire con i pomodori maturi.*

### ***Primi piatti***

*Spaghetti pesto e mandorle*

*350 gr. di spaghetti*

*3 spicchi d'aglio*

*30 foglie di basilico appena raccolto*

*una decina di mandorle*

*1 dl. di olio di oliva extravergine*

*1 pomodoro maturo*

*100 gr. di pecorino grattugiato*

*sale e pepe q.b.*

*Ponete nel frullatore l'aglio, il basilico e i pomodorini privati della pelle e dei semi e tagliati a pezzi. Aggiungete un filo d'olio extravergine. Friggete le mandorle in olio di oliva bollentissimo, poi scolatele e spezzettatele. Aggiungete al pesto, continuate a lavorare il tutto incorporando ancora olio, in modo da ottenere una salsa fluida al punto giusto e un pizzico di pepe. Lessate gli spaghetti, scolateli bene al dente e conditeli con il pesto. Servite con pecorino grattugiato.*

## *Dolci*

### *Pasta frolla*

*300 g di farina*

*100 g di zucchero*

*100 g di olio di oliva*

*1 uovo intero + 1 tuorlo*

*alcuni cucchiaini di acqua fredda*

*la buccia grattugiata di un limone*

*freschissimo*

*sale*

*Fare la fontana sulla spianatoia con la farina, unire lo zucchero, il sale, la buccia grattugiata del limone, le uova e l'olio ed impastare velocemente il tutto, unire l'acqua continuando ad impastare. Formare una palla, avvolgerla in un tovagliolo e farla riposare in frigo per almeno mezz'ora.*

#### *Torta al cioccolato*

*75 g di cacao  
100 g olio  
100 g zucchero  
150 g farina  
3 uova intere  
1 bustina lievito in polvere  
1 dl latte  
sale*

*Montare i tuorli con lo zucchero, unire la farina miscelata al cacao e lievito alternando olio e latte. Montare gli albumi più il sale a neve e unire all'impasto. Passare il tutto in una teglia unta di olio e farina.*

*Infornare a 180/200°C per 40 minuti.*

*Torta di pere*

*4 pere circa 400 g*

*100 g olio*

*150 g zucchero*

*150 farina bianca*

*3 uova*

*1 bustina lievito per dolci*

*olio e panpesto per la tortiera*

*Pulire le pere e tagliarle a spicchi.*

*Sbattere le uova con lo zucchero, quando il composto sarà bianco aggiungere alternando farina (con il lievito) e olio.*

*Mettere la pastella nella tortiera e*

*disporre le pere a corona sopra la pastella.*

*Infornare a 200°C per 45 minuti e lasciare raffreddare dentro al forno.*

*Le ricette di casa nostra*

*Spaghetti alla marinara*

*Ingredienti Spaghetti alla Marinara per 4 persone:*

*Olio d'oliva (1 bicchiere);*

*Pomodori (400 grammi);  
Vongole (1 kg);  
Prezzemolo;  
Aglío (1 spicchio);  
Spaghetti (400 grammi).*

*Pulite e lessate le vongole. Mettete poi un po' di olio in una padella e dorate leggermente uno spicchio di aglio; aggiungete poi l'acqua delle vongole ed il pomodoro tagliato a pezzi.*

*Fate cuocere il tutto per circa 5 minuti ed unite infine i frutti di mare. Cucinate poi la pasta, scolatela per bene e condite con il sugo ai frutti di mare.*

*Spolverate sopra un po' di prezzemolo tritato e servite gli spaghetti alla marinara ben caldi.*

*Insalata di patate lesse e sottaceti misti :*

*Ingredienti: per 4 persone: 1,4 kg di patate, 300 g di cipolle rosse, 180 g di olive verdi snocciolate, 100 g di cetriolini sott'aceto, 1 peperone rosso di media grandezza sminuzzato; per il condimento: 4 cucchiaini*

*di olio extravergine di oliva, il succo di 1 limone, 2 cucchiaini di aceto rosso di vino, 2 cucchiaini di foglie di menta fresca, 2 cucchiaini di origano fresco, 2 spicchi di aglio tritati, pepe nero macinato.*

*Spazzolate accuratamente la buccia delle patate e pulitele bene con un panno umido, tagliatele in quattro e cuocetele con la pelle in acqua bollente, oppure al vapore. Quando saranno quasi cotte, scolatele e mettetele su un foglio di carta assorbente da cucina ad asciugare. Sistemate le patate in una insalatiera capiente e mescolatevi le cipolle rosse affettate ad anelli, le olive verdi snocciolate, i cetriolini sott'aceto ed il peperone rosso sminuzzato. Insaporite il tutto con il condimento alle erbe poco prima di servire in tavola. Per preparare il condimento alle erbe, versate in un vasetto di vetro con coperchio l'olio, il succo di limone, l'aceto, la menta, l'origano e l'aglio. Mettete il coperchio sul vasetto ed agitatelo bene, in modo da amalgamare omogeneamente tutti gli ingredienti.*

## *Baccalà al sugo*

*Ingredienti per 4 persone:*

*500gr. di filetto di baccalà ammollato,  
pomodori pelati o freschi a pezzetti, 4  
patate sbucciate, origano, olive nere  
qualità greche, olio, prezzemolo, sale e  
pepe nero.*

*Procedimento: soffriggere la cipolla nella  
teglia e subito dopo aggiungere il baccalà  
scolato. Dopo un pò aggiungere le patate, i  
pomodori pelati, prezzemolo, le olive  
disossate fatte a dadini, origano, sale e  
pepe. Ricoprire il tutto con acqua fredda e  
lasciare cuocere per circa 20 min. a fuoco  
medio. Servire ben caldo.*

*Ed ora... Buon Appetito!*

*Lavoro di ricerca realizzato da :*

*Teresa Vanacore e sua nonna Francesca,  
Claudia Di Santo e sua nonna Francesca.*

*Classe III E Scuola Sec. Di I° grado "Tasso"  
di Sorrento*

*Docente coordinatore: Emilia Del Giudice  
Per la parte artistica: Carlo Cimmino III F*