



ECCE
Bio

Extragustosi!

**L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA E LE OLIVE
DA TAVOLA BIO IN 10 RICETTE VINCENTI
DELLA CHEF STELLATA ISIDE DE CESARE**

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AIUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Perché il Biologico.

La risposta è semplice: perché è buono e perché fa bene. L'olio extravergine d'oliva Bio viene infatti ricavato dalla prima spremitura di olive sane, raccolte a mano come un tempo e soprattutto frante in giornata. Inoltre, la sua lavorazione avviene soltanto attraverso processi meccanici, senza l'aggiunta di additivi. Da non sottovalutare l'importanza della certificazione biologica: un olio biologico può essere prodotto solo tramite la pressione meccanica, a freddo o a caldo; ciò consente quindi di escludere totalmente - ad esempio - l'estrazione con usi di solventi. Per ottenere la certificazione biologica, è fondamentale attenersi al Regolamento Comunitario. L'azienda si deve inoltre sottoporre periodicamente a una serie di controlli da parte del Ministero dell'agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste.



Olio Extravergine d'oliva Bio. Il buono che aiuta il benessere.

L'olio extravergine di oliva non è soltanto un alimento, ma rappresenta anche un formidabile alleato nella prevenzione di diverse patologie. Diversi studi hanno dimostrato come il suo uso giornaliero possa aiutare a ridurre la presenza nel sangue del colesterolo LDL, cioè il "colesterolo cattivo" ed aumentare invece la percentuale di quello "buono", il colesterolo HDL. Consumare olio biologico EVO regolarmente - sia a tavola sia fuori dai pasti - inoltre contribuisce a ridurre la pressione arteriosa e la possibilità di infarto cardiaco. Ma non finisce qui: i polifenoli e la vitamina E presenti nell'olio di oliva extravergine, svolgono una formidabile azione antiossidante e ciò contribuisce a prevenire l'arteriosclerosi, rallentando l'invecchiamento delle cellule e della pelle. Inoltre, studi recenti hanno posto l'accento sul come le persone che seguono una dieta ricca di olio di oliva abbiano possibilità inferiori di accusare problemi di osteoporosi e artrite reumatoide rispetto a chi invece ne consuma poco.



Oliva sana in terra sana.

Incentivare l'agricoltura biologica significa quindi sviluppare un modello di produzione che eviti lo sfruttamento eccessivo delle risorse naturali, utilizzando invece il suolo, l'acqua e l'aria per un modello di sviluppo che possa durare nel tempo. Un territorio come quello dell'Europa mediterranea offre un'enorme varietà di tipologie olivicole di altissima qualità, provenienti da territori tra i più variegati e che esprimono condizioni ambientali, climatiche e paesaggistiche irripetibili. Il frutto di questa ricchezza è una straordinaria biodiversità, alla quale ogni territorio specifico contribuisce esprimendo differenti varietà olivarie ("cultivar"), connotate da personali proprietà organolettiche. La produzione europea di olive è quindi particolarmente articolata: le singole cultivar sono frutto di condizioni territoriali uniche e di una specifica struttura genetica, che si è naturalmente evoluta nel tempo e rappresenta oggi un patrimonio inimitabile in termini di gusto e caratteri nutrizionali.

Iside De Cesare, una stella ai fornelli. 1 stella michelin

Vi presentiamo Iside De Cesare, chef e titolare del ristorante La Parolina ad Acquapendente, in provincia di Viterbo, premiato con il riconoscimento di una stella Michelin.

Iside conquista da anni i palati più sopraffini grazie a piatti tecnicamente ineccepibili, dal profilo volutamente semplice ma pieni di sostanza. La stessa sostanza che è quella dei suoi grandi maestri: da Agata Parisella ad Heinz Beck, da Salvatore Tassa a Gianfranco Bolognesi e Marco Cavallucci, fino al pasticciere di fama internazionale Gino Fabbri. Tutti questi maestri le hanno trasmesso l'amore autentico per la buona tavola. E Iside impreziosisce la sua, di tavola, grazie all'utilizzo di prodotti locali di altissimo livello, stando sempre attenta a seguirne la stagionalità.





Polpette di olive e carne su salsa all'arrabbiata

Ingredienti

Carne macinata di maiale	gr	300
Olive verdi denocciolate Bio	gr	200
Parmigiano	gr	150
Uova	n	1
Pane ammollato nel latte	gr	50
Sale		q.b.
pepe		q.b.
Farina		q.b.
Uova		q.b.
Pane grattato		q.b.
Olio per friggere		q.b.



Preparazione

Mescolare la carne macinata al pane ammollato nel latte, aggiungere il parmigiano, l'uovo sbattuto, le olive tritate e aggiustare di sale e pepe.

Intanto sbattere l'uovo, formare le polpette dando la forma di grandi olive e passarle nella farina, quindi nell'uovo sbattuto e per ultimo nel pan grattato.

Friggere in abbondante olio e scolare.

Servire ben calde.

Antipasto di capocollo olive e pane nero

Ingredienti

Capocollo o prosciutto pp	gr	110
Pane nero tagliato sottile	gr	80
Olive verdi Bio		q.b.
Olio extravergine d'oliva Bio		q.b.
Arancia		q.b.



Preparazione

Tagliare il capocollo a fette sottili, intanto mettere il pane a fette sottili in forno con olio extravergine d'oliva Bio a 150 gradi finché non sarà croccante.

A parte prendere la buccia di arancia e tagliarla a listarelle sottilissime, aggiungerle alle olive da tavola Bio e condire con olio.

Assemblare il piatto mettendo il capocollo alternato al pane e terminare con le olive.



Pecorino, olive e sfoglie di noci

Ingredienti

Pecorino media stagionatura	gr	150
Mostarda di fichi		q.b.
Olive nere Bio	gr	50
Noci		q.b.
Olio extravergine d'oliva BIO		q.b.
Peperoncino		q.b.
Arancia		q.b.



Preparazione

Denocciolare le olive e tritarle finemente, poi aggiungere il peperoncino e l'olio. Intanto tagliare il formaggio a fette e servirlo con la mostarda di fichi, poi prendere i gherigli di noci e con un affetta tartufo ricavare delle lamelle sottilissime, servire accompagnando con il trito di olive e pane croccante.



Mezze maniche pomodori ed olive

Ingredienti

Mezze maniche	gr	320
Polpa di pomodoro		q.b.
Olio extravergine d'oliva BIO		q.b.
Aglione		q.b.
Olive Bio		q.b.
Capperi		q.b.
Menta		q.b.
Sale		q.b.
Peperoncino		q.b.



Preparazione

Preparare una salsa di pomodoro partendo con olio evo aglio, menta capperi e peperoncino, far rosolare poi aggiungere la polpa di pomodoro e coprire con acqua, aggiustare di sale e lasciar cuocere, aggiungere le olive a pezzi.

Intanto mettere sul fuoco una pentola con abbondante acqua e salarla.

Buttare la pasta e cuocere fino a poco più della metà del suo tempo, scolarla e metterla nella salsa e finire la cottura aggiungendo acqua di cottura a poco a poco.

Terminare impattando la pasta e finendo con olive capperi e menta

Caprese alle olive

Ingredienti

Pomodori grappolo grandi o cuore di bue	n	4
Mozzarella		q.b.
Olive verdi Bio		q.b.
Basilico		q.b.
Olio extravergine d'oliva Bio		q.b.
Sale e pepe		q.b.



Preparazione

Tagliare la mozzarella e i pomodori a rondelle, intanto tritare le olive sott'olio e spezzare le foglie di basilico.

Comporre la caprese alternando una fetta di mozzarella al pomodoro e mettendo l'olio extravergine d'oliva Bio e basilico tra uno strato e l'altro.

Terminare il tutto con sale e pepe.





Baccalà olive e cipolla

Ingredienti

Baccalà	gr	800
Rosmarino		q.b.
Menta		q.b.
Aglione		q.b.
Olio extravergine d'oliva Bio		q.b.
Pepe		q.b.
Olive schiacciate verdi Bio	gr	500
Farina di riso	gr	300
Acqua gassata		q.b.



Per la cipolla agrodolce

Cipolla rossa		
Acqua	gr	200
Aceto di vino	gr	30
Zucchero	gr	30
Sale		q.b.

Preparazione

Tagliare il baccalà in pezzi, cuocerlo al vapore e condirlo con menta, rosmarino aglio pepe ed olio extravergine d'oliva Bio.

Preparare una pastella con farina di riso e acqua gassata.

Tritare le olive a coltello.

Pulire la cipolla e tagliarla a petali, cuocerla in acqua con aceto zucchero e sale.

Passare il baccalà nella pastella e friggerlo (in alternativa si può usare il baccalà semplicemente cotto a vapore).

Comporre il piatto con le olive Bio sul fondo, appoggiare il baccalà e terminare con la cipolla.



Pollo patate ed olive

Ingredienti

Pollo disossato	q.b.
Erbe aromatiche	q.b.
Arancia	q.b.
Sale	q.b.
Pepe	q.b.
Finocchietto	q.b.
Olio extravergine d'oliva Bio	q.b.
Patate	q.b.
Olive nere Bio	q.b.



Preparazione

Lavare il pollo, fiammeggiarlo dopo aver controllato che non ci siano più penne piume, disossarlo, cospargerlo di erbe sale e pepe. Arrotolarlo, chiuderlo con la pellicola da cottura e cuocere lo scamone a 65 gradi a vapore per circa 1 ora. Far raffreddare.

Sbianchire le patate tagliate a perle con uno scavino, e raffreddarle.

Intanto denocciolare le olive in salamoia, tritarle a coltello e condirle con olio all'aglio e semi di finocchietto.

In una padella rosolare il pollo e le patate in olio extravergine d'oliva Bio e cospargere con le olive.

Pomodori ripieni di riso acciughe, capperi ed olive

Ingredienti

Pomodori ciliegino	n	10
Riso carnaroli	gr	100
Brodo di verdure	gr	100
Erbe aromatiche		q.b.
Acciughe		q.b.
Capperi		q.b.
Olive Bio		q.b.
Vino bianco		q.b.
Olio extravergine d'oliva Bio		q.b.
Sale e pepe		q.b.



Preparazione

Tostare il riso con olio evo e trito di capperi acciughe.
Bagnare con vino bianco, aggiungere il brodo e far asciugare.
Togliere dal fuoco salare e aggiungere il trito di erbe aromatiche, e le olive.
Tagliare i pomodori creando un coperchio con la parte alta dei pomodorini.
Svuotare il pomodoro e versare il contenuto nel riso, coprire.
Mettere in forno a 160 gradi finché il riso non risulti cotto.





Crema di patate, pasta soffiata e polvere di olive

Ingredienti

Patate	gr	500
Sedano	n1	costa
Porri	n	1
Olio extravergine d'oliva Bio		q.b.
Olive nere Bio		q.b.
Sale e pepe		q.b.



Per la pasta soffiata

Tubetti o ave maria	gr	500
Acqua		q.b.
Sale		q.b.

Preparazione

Per la pasta soffiata: stracuocere la pasta, infornare a 70 °C, friggere

Pulire le patate e farle a pezzi, in un tegame far rosolare nell'olio evo il porro tagliato a rondelle, il sedano tritato e aggiungere le patate quindi coprire con acqua, aggiustare di sale e pepe.

Frullare lasciando la crema abbastanza liquida.

Intanto denocciolare le olive nere e infornarle a 80 gradi finché non risultino asciutte, quindi tritare finemente.

Completare il piatto mettendo in una scodella la crema di patate, la polvere di olive e la pasta soffiata .



Polpo e purea di olive

Ingredienti

Polpo da circa 700/800 gr	n	1
Sedano	n	1 costa
Carota		q.b.
Cipolla		q.b.
Patate		q.b.
Timo		q.b.
Olive nere Bio	gr	50
Aglione		q.b.
Olio extravergine di oliva Bio		q.b.



Preparazione

In una pentola mettere sedano, carota e cipolla, acqua, portare ad ebollizione ed aggiungere il polpo, lasciar cuocere, raffreddare nella sua acqua.

Prendere un tentacolo. Tagliare una patata a fette, sbollentare le fette e rosolarle in padella.

Tritare il timo finemente e a parte ridurre le olive in purea e condirle con olio

Prendere una padella antiaderente mettere olio evo, far scaldare e rosolare il polpo, intanto mettere l'olio insieme al timo e versarlo sul polpo, dopo aver finito di di rosolare.

Servire caldo con la purea di olive e le fette di patate.



www.eccebio.eu

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.