



ECCE
Bio

Verrukkelijk!

**EXTRA VERGINE OLIJFOLIE EN BIOLOGISCHE
TAFELOLIJVEN IN 10 BEKROONDE RECEPTEN
VAN STERRENCHIEF ISIDE DE CESARE**

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO
unaprol



CAMPAGNE GEFINANCIERD MET
STEUN VAN DE EUROPESE UNIE

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Waarom biologisch.

Het antwoord is simpel: omdat het lekker en goed voor je is. De biologische extra vergine olijfolie wordt verkregen uit de eerste persing van gezonde olijven, zoals vroeger met de hand geoogst en dezelfde dag geperst. Bovendien vindt de verwerking ervan alleen plaats door middel van mechanische processen, zonder toevoeging van additieven. Het belang van biologische certificering mag niet worden onderschat: een biologische olie kan alleen worden geproduceerd door middel van mechanische druk, koud of warm, waardoor extractie met behulp van oplosmiddelen volledig uitgesloten wordt. Om een biologische certificering te verkrijgen, is het essentieel om te voldoen aan de Communautaire Verordening. Het bedrijf moet ook periodiek een reeks controles door het Italiaanse Ministerie van Landbouw, Voedselsovereiniteit en Bossen ondergaan.



Biologische Extra Vergine Olijfolie. Het goede dat het welzijn bevordert.

Extra vergine olijfolie is niet alleen een voedingsmiddel, maar vormt ook een geduchte bondgenoot bij het voorkomen van verschillende aandoeningen. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond hoe het dagelijks gebruik ervan kan helpen de aanwezigheid in het bloed van LDL-cholesterol, d.w.z. de "slechte cholesterol", te verminderen en in plaats daarvan het percentage van de "goede" HDL-cholesterol te verhogen. Het regelmatig consumeren van biologische EVO-olie - zowel bij het eten als tussen de maaltijden door - helpt ook om de bloeddruk en de kans op een hartaanval te verlagen. Maar dat is nog niet alles: de polyfenolen en vitamine E die aanwezig zijn in extra vergine olijfolie hebben een formidabele antioxidantwerking en dit helpt arteriosclerose te voorkomen, waardoor de veroudering van cellen en huid wordt vertraagd. Bovendien hebben recente studies aangetoond dat mensen die een dieet volgen dat rijk is aan olijfolie minder kans hebben om osteoporose en reumatoïde artritis te ontwikkelen dan zij die weinig olijfolie consumeren.



Gezonde olijf in gezonde aarde.

Het stimuleren van biologische landbouw betekent dus het ontwikkelen van een productiemodel dat de overmatige exploitatie van natuurlijke hulpbronnen vermijdt, maar in plaats daarvan de bodem, het water en de lucht gebruikt voor een duurzaam ontwikkelingsmodel. Een gebied als dat van mediterrane Europa biedt een enorme verscheidenheid aan olijfsoorten van topkwaliteit, afkomstig uit de meest uiteenlopende gebieden en die uitdrukking geven aan onnavolgbare ecologische, klimatologische en landschappelijke omstandigheden. Het resultaat van deze rijkdom is een buitengewone biodiversiteit, waaraan elk specifiek gebied bijdraagt door verschillende olijfvariëteiten ("cultivars") aan te brengen, gekenmerkt door persoonlijke organoleptische eigenschappen. De Europese olijvenproductie is bijgevolg bijzonder goed verankerd: de afzonderlijke variëteiten zijn het resultaat van unieke territoriale omstandigheden en een specifieke genetische structuur, die op natuurlijke wijze is geëvolueerd en tegenwoordig een onnavolgbaar erfgoed vertegenwoordigt op het gebied van smaak en voedingskenmerken.

Iside De Cesare, een ster in de keuken. 1 Michelinster

We stellen Iside De Cesare voor, chef-kok en eigenaar van het restaurant La Parolina in Acquapendente, in de provincie Viterbo, bekroond met de erkenning van een Michelin-ster.

Iside wint al jaren de meest verfijnde smaakpapillen voor zich dankzij technisch onberispelijke gerechten, met een bewust eenvoudig profiel maar vol inhoud. Dezelfde substantie als die van haar grote voorbeelden: van Agata Parisella tot Heinz Beck, van Salvatore Tassa tot Gianfranco Bolognesi en Marco Cavallucci, tot aan de internationaal vermaarde patissier Gino Fabbri. Al deze meesters hebben hun authentieke liefde voor lekker eten aan haar doorgegeven. En Iside verfraait de hare, aan tafel, dankzij het gebruik van lokale producten van de allerbeste kwaliteit en door rekening te houden met de seizoenen.





Gehaktballetjes met olijven en vlees in een Arrabbiatasaus

Ingrediënten

Varkensgehakt	gr	300
Biologische ontpitte groene olijven	gr	200
Parmezaanse kaas	gr	150
Eieren	n	1
Brood gedrenkt in melk	gr	50
Zout	zoveel als nodig	
Peper	zoveel als nodig	
Bloem	zoveel als nodig	
Eieren	zoveel als nodig	
Paneermeel	zoveel als nodig	
Frituurolie	zoveel als nodig	



Bereiding

Meng het gehakt met het in melk gedrenkte brood, voeg de Parmezaanse kaas, het losgeklopte ei en de gehakte olijven toe en breng op smaak met zout en peper. Klop ondertussen het ei, rol de gehaktballen in de vorm van grote olijven en haal ze door de bloem, dan door het losgeklopte ei en ten slotte door het paneermeel. Bak in voldoende olie en giet af. Serveer erg warm.

Voorgerecht met capocollo, olijven en zwart brood

Ingrediënten

Capocollo of Italiaanse ham pp	gr	110
Dun gesneden zwart brood	gr	80
Biologische groene olijven	zoveel als nodig	
Biologische Extra Vergine Olijfolie	zoveel als nodig	
Sinaasappel	zoveel als nodig	



Bereiding

Snijd de capocollo in dunne plakjes, leg ondertussen het dingesneden brood in de oven met biologische extra vergine olijfolie op 150 graden tot het knapperig is. Neem de sinaasappelschil en snijd deze in zeer dunne reepjes, voeg ze toe aan de biologische tafelolijven en breng op smaak met olie. Presenteer het gerecht door de capocollo afwisselend met het brood op een bord te leggen en werk af met de olijven.



Pecorino, olijven en walnotenbladen

Ingrediënten

Medium gekruide Pecorino	gr	150
Vijgenmosterd	zoveel als nodig	
Biologische zwarte olijven	gr	50
Walnoten	zoveel als nodig	
Biologische Extra Vergine Olijfolie	zoveel als nodig	
Chilipeper	zoveel als nodig	
Sinaasappel	zoveel als nodig	



Bereiding

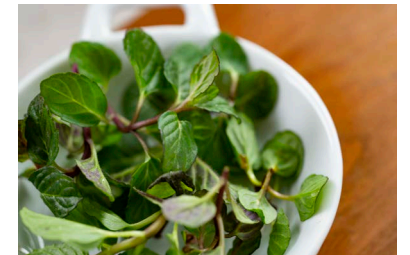
Ontpit de olijven en hak ze fijn, voeg dan de chilipeper en de olie toe. Snijd ondertussen de kaas in plakjes en serveer deze met de vijgenmosterd, neem vervolgens de walnoot en gebruik een truffelschaaf om zeer dunne plakjes te verkrijgen, serveer samen met de gehakte olijven en het knapperige brood.



Mezze maniche met tomaten en olijven

Ingrediënten

Mezze maniche	gr 320
Tomatenpulp	zoveel als nodig
Biologische Extra Vergine Olijfolie	zoveel als nodig
Look	zoveel als nodig
Biologische olijven	zoveel als nodig
Kappers	zoveel als nodig
Munt	zoveel als nodig
Zout	zoveel als nodig
Chilipeper	zoveel als nodig



Bereiding

Maak een tomatensaus door extra vergine olijfolie, knoflook, munt, kappertjes en chilipeper te laten bruinen. Voeg de tomatenpulp en water toe, kruid met zout en breng aan de kook. Voeg de olijven in stukjes toe.

Zet ondertussen een grote pan met water op het vuur en voeg zout toe.

Voeg de pasta toe en kook tot iets meer dan de helft van de kooktijd, giet af en voeg toe aan de saus. Werk af door beetje bij beetje het kookwater toe te voegen. Werk af met kappertjes, olijven en munt.

Caprese met olijven

Ingrediënten

Grote tomaten of Coeur de Boeuf	4
Mozzarella	zoveel als nodig
Biologische groene olijven	zoveel als nodig
Basilicum	zoveel als nodig
Biologische Extra Vergine Olijfolie	zoveel als nodig
Peper en zout	zoveel als nodig

Bereiding

Snijd de mozzarella en de tomaten in plakjes, hak ondertussen de olijven in olie en breek de basilicumblaadjes.

Dresseer de caprese door een plakje mozzarella af te wisselen met tomaat en de BIO extra vergine olijfolie en basilicum tussen laagjes te leggen.

Werk het geheel af met zout en peper.





Stokvis, olijven en ui

Ingrediënten

Stokvis	gr	800
Rozemarijn		zoveel als nodig
Munt		zoveel als nodig
Look		zoveel als nodig
Biologische Extra Vergine Olijfolie		zoveel als nodig
Peper		zoveel als nodig
Geplette biologische groene olijven	gr	500
Rijstbloem	gr	300
Spuutwater		zoveel als nodig



Voor de zoetzure ui

Rode ui		
Water	gr	200
Wijnazijn	gr	30
Suiker	gr	30
Zout		zoveel als nodig

Bereiding

Snijd de stokvis in stukjes, stoom deze en breng op smaak met munt, rozemarijn, knoflook, peper en biologische extra vergine olijfolie.

Maak een beslag met rijstbloem en spuitwater. Hak de olijven fijn met een mes.

Schil de ui, snijd hem in de vorm van een bloem en kook in water met azijn, suiker en zout. Haal de stokvis door het beslag en bak (je kunt ook gewoon gestoomde kabeljauw gebruiken).

Schik de biologische olijven op de bodem van de schaal, leg de stokvis erop en werk af met de ui.



Kip met aardappelen en olijven

Ingrediënten

Kip zonder botten	zoveel als nodig
Aromatische kruiden	zoveel als nodig
Sinaasappel	zoveel als nodig
Zout	zoveel als nodig
Peper	zoveel als nodig
Venkel	zoveel als nodig
Biologische Extra Vergine Olijfolie	zoveel als nodig
Aardappelen	zoveel als nodig
Biologische zwarte olijven	zoveel als nodig



Bereiding

Was de kip, controleer of er geen veren meer zijn, schroei aan, ontbeen, bestrooi met kruiden, zout en peper. Rol op, bedek met de bakfolie en stoom ongeveer 1 uur op 65 graden. Laat afkoelen.

Blancheer de tot krieltjes gesneden aardappelen en koel ze af.

Ontpit ondertussen de olijven in pekels, hak fijn met een mes en besprenkel met knoflookolie en venkelzaad.

Bak de kip en aardappelen in een pan in extra vergine olijfolie en strooi de olijven erover.

Tomaten gevuld met rijst, ansjovis, kappertjes en olijven

Ingrediënten

Kerstomaten	n	10
Carnaroli-rijst	gr	100
Groentebouillon	gr	100
Aromatische kruiden	zoveel als nodig	
Ansjovis	zoveel als nodig	
Kappers	zoveel als nodig	
Biologische olijven	zoveel als nodig	
Witte wijn	zoveel als nodig	
Biologische Extra Vergine Olijfolie	zoveel als nodig	
Peper en zout	zoveel als nodig	



Bereiding

Rooster de rijst in extra vergine olijfolie met de fijngehakte kappertjes en ansjovis. Bevochtig met witte wijn, voeg de bouillon toe en laat drogen.

Haal van het vuur en voeg zout en de gehakte aromatische kruiden en de olijven toe. Snijd de tomaten door zodat er een deksel ontstaat met de bovenkant van de tomaten. Hol de tomaat uit, voeg het vruchtvlees toe aan de rijst en dek af. Zet in de oven op 160 graden tot de rijst gaar is.





Aardappelcrème, ‘pasta soffiato*’ en olijvenpoeder

(*pasta die gekookt, gedroogd en vervolgens gefrituurd werd)

Ingrediënten

Aardappelen	gr	500
Selderij	n1	costa
Prei	n	1
Biologische Extra Vergine Olijfolie	zoveel als nodig	
Biologische zwarte olijven	zoveel als nodig	
Peper en zout	zoveel als nodig	



Voor de ‘pasta soffiato’

Tubetti of Ave Maria	gr	500
Water	zoveel als nodig	
Zout	zoveel als nodig	

Bereiding

Voor de ‘pasta soffiato’: pasta gaar koken, in de oven zetten op 70°C, frituren

Maak de aardappelen schoon en snijd ze in stukken, bak in een pan de in plakjes gesneden prei, de gesneden bleekselderij in de extra vergine olijfolie en voeg de aardappelen toe, zet onder met water, breng op smaak met zout en peper.

Mix en laat de crème vrij vloeibaar.

Ontpit ondertussen de zwarte olijven en bak ze op 80 graden tot ze droog zijn, hak ze daarna fijn.

Maak het gerecht af door de aardappelpuree, olijvenpoeder en de ‘pasta soffiato’ in een schaal te doen.



Octopus en olijvenpuree

Ingrediënten

Octopus met een gewicht van ongeveer 700/800 gr	n	1
Selderij	n	1 costa
Wortel	zoveel als nodig	
Ui	zoveel als nodig	
Aardappelen	zoveel als nodig	
Tijm	zoveel als nodig	
Biologische zwarte olijven	gr	50
Look	zoveel als nodig	
Biologische Extra Vergine Olijfolie	zoveel als nodig	



Bereiding

Doe de bleekselderij, wortel, ui en water in een pan, breng aan de kook en voeg de octopus toe, laat koken en afkoelen in het water.

Neem een tentakel. Snijd een aardappel in plakjes, blancheer de plakjes en bak ze bruin in een pan.

Hak de tijm fijn, reduceer de olijven apart tot een puree en besprenkel met olie. Neem een pan met antiaanbaklaag en voeg extra vergine olijfolie toe. Laat de olie warm worden en bruin de octopus. Voeg de tijm toe aan de olie en giet over de octopus wanneer deze gebakken is.

Serveer warm met de olijvenpuree en aardappelplakjes.



www.eccebio.eu

De samensteller van deze promotiecampagne is als enige verantwoordelijk voor de inhoud ervan. De Europese Commissie en het Europees Uitvoerend Agentschap onderzoek (REA) aanvaarden geen aansprakelijkheid voor het gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die het campagnemateriaal bevat.