



ECCE  
**Bio**

# Extra viel Geschmack!

**NATIVES OLIVENÖL EXTRA UND BIO-TAFEL-  
LIVEN IN 10 AUSGEZEICHNETEN REZEPTEN  
DER STERNEKÖCHIN ISIDE DE CESARE**

CONSORZIO OLIVICOLO ITALIANO  
**unaprol**



MIT MITTELN  
DER EUROPÄISCHEN UNION  
FINANZIERTE KAMPAGNE

**ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE**



## Warum biologisch?

Die Antwort ist einfach: Weil es gut ist und guttut. Das native Bio-Ö extra wird nämlich aus der ersten Pressung gesunder Oliven gewonnen, die wie früher von Hand geerntet und vor allem noch am selben Tag gepresst werden. Außerdem wird es nur durch mechanische Verfahren ohne Zusatzstoffe verarbeitet. Die Bedeutung der Bio-Zertifizierung ist nicht zu unterschätzen: Ein Bio-Öl darf nur durch mechanischen Druck, kalt oder heiß gepresst, hergestellt werden, sodass beispielsweise die Extraktion unter Verwendung von Lösungsmitteln vollständig ausgeschlossen ist. Wenn man die Bio-Zertifizierung erhalten möchte, ist es unerlässlich, sich an die EU-Verordnung zu halten. Das Unternehmen muss außerdem regelmäßig einer Reihe von Kontrollen durch das Ministerium für Landwirtschaft, Ernährungssouveränität und Wälder unterzogen werden.



### **Natives Olivenöl extra Bio. Das Gute, das zum Wohlbefinden beiträgt.**

Natives Olivenöl extra ist nicht nur ein Lebensmittel, sondern auch ein hervorragender Verbündeter bei der Vorbeugung gegen verschiedene Krankheiten. Mehrere Studien haben gezeigt, dass seine tägliche Verwendung dazu beitragen kann, das LDL-Cholesterin, das „schlechte Cholesterin“, im Blut zu senken und den Anteil des „guten“ HDL-Cholesterins zu erhöhen. Der regelmäßige Verzehr von biologischem nativem Olivenöl extra – sowohl bei Tisch als auch außerhalb der Mahlzeiten – trägt außerdem dazu bei, den Blutdruck zu senken und die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts zu reduzieren. Aber das ist noch nicht alles: Die im nativen Olivenöl extra enthaltenen Polyphenole und das Vitamin E haben eine starke antioxidative Wirkung, die zur Vorbeugung von Arteriosklerose beiträgt und die Alterung von Zellen und Haut verlangsamt. Darüber hinaus haben jüngste Studien gezeigt, dass Menschen, die sich mit reichlich Olivenöl ernähren, seltener an Osteoporose und rheumatischer Arthritis erkranken als Menschen, die wenig Olivenöl zu sich nehmen.



## Gesunde Oliven auf gesundem Boden.

Anreize für den ökologischen Landbau zu schaffen, bedeutet daher, ein Produktionsmodell zu entwickeln, das den Raubbau an den natürlichen Ressourcen vermeidet und stattdessen Boden, Wasser und Luft für ein dauerhaftes Entwicklungsmodell nutzt. Ein Gebiet wie das mediterrane Europa bietet eine enorme Vielfalt an Olivensorten von höchster Qualität. Sie stammen aus den unterschiedlichsten Gegenden und sind Ausdruck einzigartiger ökologischer, klimatischer und landschaftlicher Bedingungen. Das Ergebnis dieses Reichtums ist eine außergewöhnliche Artenvielfalt, zu der jedes einzelne Gebiet mit verschiedenen Olivensorten („Cultivar“) beiträgt, die sich durch individuelle organoleptische Eigenschaften auszeichnen. Die europäische Olivenproduktion ist daher ausgesprochen vielfältig gegliedert: Die einzelnen Sorten sind das Ergebnis einzigartiger territorialer Bedingungen und einer spezifischen genetischen Struktur, die sich im Laufe der Zeit auf natürliche Weise entwickelt hat und heute ein unnachahmliches Erbe in Bezug auf Geschmack und Nährwertigenschaften darstellt.

### **Iside De Cesare, ein Stern am Herd. 1 Michelin-Stern**

Wir stellen Ihnen Iside De Cesare vor, Küchenchefin und Inhaberin des Restaurants La Parolina in Acquapendente, in der Provinz Viterbo, das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet wurde.

Iside überzeugt seit Jahren die anspruchsvollsten Gaumen mit technisch tadellosen Gerichten, die bewusst einfach, aber gehaltvoll sind. Sie ist aus dem gleichen Holz geschnitten wie ihre großen Meister: von Agata Parisella bis Heinz Beck, von Salvatore Tassa über Gianfranco Bolognesi und Marco Cavallucci bis hin zum international bekannten Konditor Gino Fabbri. All diese Meister haben ihr die echte Liebe zu gutem Essen weitergegeben. Und Iside schmückt ihren eigenen Tisch mit hochwertigen Produkten aus der Region, wobei sie stets darauf achtet, dass sie der jeweiligen Jahreszeit entsprechen.





# Frikadellen aus Oliven und Fleisch auf Sauce all'arrabbiata

## Zutaten

Schweinehackfleisch	g	300
Entkernte grüne Bio-Oliven	g	200
Parmesankäse	g	150
Eier	n	1
In Milch eingeweichtes Brot	g	50
Salz		nach Belieben
Pfeffer		nach Belieben
Mehl		nach Belieben
Eier		nach Belieben
Paniermehl		nach Belieben
Öl zum Frittieren		nach Belieben



## Zubereitung

Das Hackfleisch mit dem in Milch eingeweichten Brot vermischen, den Parmesan, das geschlagene Ei und die gehackten Oliven hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit das Ei schlagen, die Fleischbällchen zu großen Oliven formen und zunächst in Mehl, dann im geschlagenen Ei und zuletzt im Paniermehl wenden.

In reichlich Öl braten und abtropfen lassen.

Gut warm servieren.

# Vorspeise mit Capocollo, Oliven und Schwarzbrot

## Zutaten

Capocollo oder Parmaschinken pp	g	110
Dünn geschnittenes Schwarzbrot	g	80
Güne Bio-Oliven	nach Belieben	
Natives Olivenöl extra Bio	nach Belieben	
Orange	nach Belieben	



## Zubereitung

Den Capocollo in dünne Scheiben schneiden und das in dünne Scheiben geschnittene Brot mit extra nativem Olivenöl Bio bei 150 °C im Backofen knusprig rösten.

Die Orangenschale in dünne Streifen schneiden, zu den Bio-Tafeloliven geben und mit Öl anmachen.

Die Platte anrichten, wobei der Capocollo mit dem Brot abgewechselt wird, zum Schluss die Oliven darüber geben.



# Pecorino, Oliven und Walnuss-Lamellen

## Zutaten

Pecorino mittelalt gereift	g	150
Feigensenf	nach	Belieben
Schwarze Oliven Bio	g	50
Walnüsse	nach	Belieben
Natives Olivenöl extra Bio	nach	Belieben
Chili	nach	Belieben
Orange	nach	Belieben



## Zubereitung

Die Oliven entkernen und fein hacken, dann den Chili und das Öl zugeben. In der Zwischenzeit den Käse in Scheiben schneiden und mit Feigensenf anrichten, dann die Walnusskerne mit einem Trüffelschneider in hauchdünne Lamellen schneiden, mit gehackten Oliven und knusprigem Brot servieren.



# Mezze maniche mit Tomaten und Oliven

## Zutaten

Mezze maniche	g 320
Tomatenpüree	nach Belieben
Natives Olivenöl extra Bio	nach Belieben
Knoblauch	nach Belieben
Bio-Oliven	nach Belieben
Kapern	nach Belieben
Minze	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Chili	nach Belieben



## Zubereitung

Eine Tomatensauce zubereiten aus nativem Olivenöl extra, Knoblauch, Kapern, Minze und Chili, alles anbraten und dann das Tomatenpüree zugeben und mit Wasser bedecken, mit Salz abschmecken und kochen lassen, die Oliven in Stücken dazugeben.

In der Zwischenzeit einen Topf mit viel Wasser auf das Feuer stellen und salzen.

Die Paste hineingeben und bis etwas mehr als die Hälfte ihrer Kochzeit kochen, abtropfen lassen, in die Tomatensauce geben und darin fertigkochen, wobei nach und nach etwas von dem Kochwasser zugegeben wird. Zum Schluss die Pasta servieren und mit Oliven, Kapern und Minze garnieren.

# Caprese mit Oliven

## Zutaten

Goße Traubentomaten oder Ochsenherztomaten	n	4
Mozzarella	nach Belieben	
Güne Bio-Oliven	nach Belieben	
Basilikum	nach Belieben	
Natives Olivenöl extra Bio	nach Belieben	
Salz und Pfeffer	nach Belieben	



## Zubereitung

Stockfisch mit Oliven und Zwiebeln





# Stockfisch mit Oliven und Zwiebeln

## Zutaten

Stockfisch	g	800
Rosmarin		nach Belieben
Minze		nach Belieben
Knoblauch		nach Belieben
Natives Olivenöl extra Bio		nach Belieben
Pfeffer		nach Belieben
Zerkleinerte grüne Bio-Oliven	g	500
Reismehl	g	300
Wasser mit Kohlensäure		nach Belieben



## Für süß-saure Zwiebeln

Rote Zwiebel		
Wasser	g	200
Weinessig	g	30
Zucker	g	30
Salz		nach Belieben

## Zubereitung

Den Stockfisch in Stücke schneiden, dämpfen und mit Minze, Rosmarin, Knoblauch, Pfeffer und nativem Bio-Olivenöl extra würzen.

Mit Reismehl und kohlenstoffhaltigem Wasser einen Teig zubereiten. Die Oliven mit einem Messer hacken.

Die Zwiebel schälen und in sehr feine Scheiben schneiden, in Wasser mit Essig, Zucker und Salz kochen. Die Stockfischstücke in den Teig geben und frittieren (alternativ kann man den Stockfisch einfach gedämpft verwenden).

Die Bio-Oliven auf einer Platte verteilen, den Stockfisch darauf geben und mit den Zwiebeln bedecken.



# Huhn mit Kartoffeln und Oliven

## Zutaten

Huhn ohne Knochen	nach Belieben
Kräuter	nach Belieben
Orange	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Fenchelkraut	nach Belieben
Natives Olivenöl extra Bio	nach Belieben
Kartoffeln	nach Belieben
Schwarze Oliven Bio	nach Belieben



## Zubereitung

Das Huhn waschen und nach einer Überprüfung, dass keine Federn mehr vorhanden sind, abflammen. Entbeinen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aufrollen, mit der Backfolie verschließen und etwa 1 Stunde bei 65 °C mit Dampf garen. Abkühlen lassen. Die Kartoffeln mit einem Kugel-Ausstecher zu Kugeln formen, diese blanchieren und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Oliven in Salzlake entkernen, mit einem Messer hacken und mit Knoblauchöl und Fenchelsamen würzen

In einer Pfanne das Huhn und die Kartoffeln in nativem Olivenöl extra anbraten und mit den gehackten Oliven bestreuen.

# Tomaten gefüllt mit Reis, Sardellen, Kapern und Oliven

## Zutaten

Kirschtomaten	n	10
Carnaroli-Reis	g	100
Gemüsebrühe	g	100
Kräuter		nach Belieben
Sardellen		nach Belieben
Kapern		nach Belieben
Bio-Oliven		nach Belieben
Weißwein		nach Belieben
Natives Olivenöl extra Bio		nach Belieben
Salz und Pfeffer		nach Belieben



## Zubereitung

Den Reis in nativem Olivenöl extra und mit gehackten Kapern und Sardellen anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Brühe auffüllen und ziehen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesaugt hat.

Vom Herd nehmen, salzen und mit den gehackten Kräutern und Oliven würzen. Die Tomaten aufschneiden, dabei mit dem oberen Teil einen Deckel herstellen. Die Tomaten aushöhlen, den Inhalt in den Reis geben, zudecken.

Den Reis bei 160 °C im Backofen garen.





# Kartoffelcreme, gepuffte Nudeln und Olivenpulver

## Zutaten

Kartoffeln	g	500
Sellerie	n	1 Stange
Lauch	n	1
Natives Olivenöl extra Bio		nach Belieben
Schwarze Oliven Bio		nach Belieben
Salz und Pfeffer		nach Belieben



## Für die gepufften Nudeln

Kleine Röhrchen-Nudeln	g	500
Wasser		nach Belieben
Salz		nach Belieben

## Zubereitung

Für die gepufften Nudeln: Nudeln extra lange kochen, bei 70 °C im Ofen trocken backen, kurz frittieren

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, in einer Pfanne den in Scheiben geschnittenen Lauch und den gehackten Sellerie in nativem Olivenöl extra anbraten und die Kartoffeln zugeben. Dann mit Wasser bedecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pürieren und dabei die Creme ausreichend flüssig lassen.

In der Zwischenzeit die schwarzen Oliven entkernen und bei 80 °C im Ofen backen, bis sie trocken sind, dann fein hacken.

Abschließend das Gericht mit der Kartoffelcreme, dem Olivenpulver und die gepufften Nudeln in einer Schüssel anrichten.



# Tintenfisch und Olivenpüree

## Zutaten

Tintenfisch, etwa 700/800 g	n	1
Sellerie	n	1 Stange
Karotte	nach	Belieben
Zwiebel	nach	Belieben
Kartoffeln	nach	Belieben
Thymian	nach	Belieben
Schwarze Oliven Bio	g	50
Knoblauch	nach	Belieben
Natives Olivenöl extra Bio	nach	Belieben



## Zubereitung

Sellerie, Karotte und Zwiebel und Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und den Tintenfisch hinzufügen, kochen lassen, im Wasser abkühlen lassen.

Einen Tentakel nehmen. Eine Kartoffel in Scheiben schneiden, die Scheiben blanchieren und in einer Pfanne anbraten.

Den Thymian fein hacken und getrennt davon die Oliven pürieren und mit Öl würzen. In einer beschichteten Pfanne mit nativem Olivenöl extra den Tintenfisch erhitzen und anbraten. Währenddessen das Öl mit dem Thymian vermischen und nach dem Braten auf den Tintenfisch gießen.

Mit dem Olivenpüree und den Kartoffelscheiben warm servieren.



**[www.eccebio.eu](http://www.eccebio.eu)**

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.