

ECCE
Bio



Extraordinari!

**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 Bio.

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 Bio 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 Bio 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.



**OLIO E SAPORE:
ABBINAMENTI PERFETTI
PER LE TUE RICETTE**

Per questo piatto dai sapori netti ed agrumati trova una sua collocazione l'**Olio Evo Bella di Cerignola (Puglia Bari)** Dal fruttato medio, di tipo erbaceo, con sentori di mandorla, carciofo e pomodoro. Note di piccante ed amaro di intensità medio-elevata. Colore giallo con riflessi verdi; fluidità media

Olive Bio conciate e bruschette all'Olio Evo Bio

Ingredienti

Olive Bio in salamoia	gr	200
Olio Extra Vergine di Oliva Bio	q.b.	
Arancia	n	1
Acqua	gr	100
Zucchero	gr	100
Fior di finocchio	q.b.	



Preparazione

Mettere a macerare le Olive Bio da tavola nell'Olio Extra Vergine di Oliva Bio. Nel frattempo, prendere la buccia dell'arancia, eliminare il bianco e tagliare a julienne. In un pentolino, mettere acqua, zucchero e scorza di arancia, e lasciare bollire per qualche minuto.

Successivamente, scolare e risciacquare le scorze di arancia, quindi metterle nell'Olio Extra Vergine di Oliva Bio, aggiungendo abbondante fior di finocchio.

Dopodiché aggiungere le scorze di arancia alle Olive Bio precedentemente macerate e il piatto è pronto per essere servito.

Capesante, sedano e Olio Evo Bio ai lamponi

Ingredienti

Capesante	n.	3
Sedano	n.	1 costa
Lamponi	n.	5
Limoni	n.	1
Zucchero di canna	q.b.	
Olio Extra Vergine di Oliva Bio	q.b.	
Sale	q.b.	
Pepe	q.b.	



Preparazione

Iniziare pulendo le capesante. Nel frattempo, mettere i lamponi essiccati in Olio Extra Vergine di Oliva Bio precedentemente scaldato a 60 gradi.

Pulire il sedano, tagliarlo a julienne e metterlo in acqua e ghiaccio per farlo arricciare.

In una padella calda, mettere Olio Extra Vergine di Oliva Bio e rosolare le capesante. Cospargere un lato delle capesante con un pizzico di zucchero di canna e fiammeggiarle delicatamente.

Condire il sedano con qualche goccia di succo di limone, Olio Extra Vergine di Oliva Bio al lampone, pepe e sale.

Comporre il piatto disponendo le capesante sulla base e aggiungendo sopra l'insalatina di sedano condita e cospargere con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva Bio ai lamponi. Servire il piatto tiepido.

OLIO E SAPORE: ABBINAMENTI PERFETTI PER LE TUE RICETTE

Piatto dai sapori delicati accompagnato con un Olio Evo come l'Ogliarola Salentina (Puglia Brindisi) che si presta bene alla preparazione dei lamponi. Fruttato medio, di tipo erbaceo, con sentori di mandorla e frutti di bosco. Note di amaro di intensità medio-elevata; piccante medio. Colore giallo con riflessi verdi; fluidità media.



Mazzancolle e molluschi con rapa rossa e lippia

Ingredienti

Mazzancolle o gamberi rossi	n.	3
Cappesante o altri molluschi	n.	2
Rapa rossa	n.	1
Olio Extra Vergine di Oliva Bio	q.b.	
Polvere di liquirizia	q.b.	
Lippia	q.b.	



Preparazione

Pulire accuratamente le mazzancolle e le capesante. Cuocere la rapa al vapore, quindi rimuovere la scorza, tagliarla a pezzi e frullarla con Olio Extravergine di Oliva Bio, sale e pepe fino a ottenere una purea liscia e omogenea. In una padella, riscaldare dell'Olio Extra Vergine di Oliva Bio e scottare velocemente le mazzancolle e le capesante fino a quando sono appena cotte. Aggiustare di sale e pepe. Comporre il piatto disponendo sul fondo la purea di rapa rossa, quindi adagiare sopra le mazzancolle e le capesante scottate. Spolverare il piatto con polvere di liquirizia e aggiungere qualche foglia di lippia per decorare.

Guarnire a piacere con un filo d'Olio Extra Vergine di Oliva Bio.

OLIO E SAPORE: ABBINAMENTI PERFETTI PER LE TUE RICETTE

Anche se gli "ingredienti di mare" in questo piatto risultano dal sapore delicato abbiamo però la lippia e la liquirizia che vanno a rafforzare il sapore. Un Olio Evo come la **Tonda del Matese (Campania Caserta)** riesce a coordinare ed equilibrare i vari sapori. Un olio dal fruttato medio, decisamente erbaceo, con sentori di mandorla e pomodoro. Note di amaro di intensità medio elevata ma medio piccante. Colore verde con riflessi gialli.

Tortellini di coniglio con Olive Bio e carote

Ingredienti

Per la pasta:

Farina 00	300	gr
Uova	n. 2	
Tuorlo	160	gr

Coniglio	1 da 1 – 1,1kg
Aglio	n. 4 spicchi
Prezzemolo	1 mazzolino
Carota	n. 1
Olive nere Bio	100 gr
Olio Extra Vergine di Oliva Bio	q.b.
Sale e pepe	q.b.
Rosmarino	2 rametti
Salvia	q.b.
Vino bianco	2 bicchieri
Parmigiano	a piacere



OLIO E SAPORE: ABBINAMENTI PERFETTI PER LE TUE RICETTE

Piatto di terra dai sapori di una volta nel quale l'Olio Evo 177 (Abruzzo Chieti) serve a completare ed esaltare il piatto. Dal fruttato medio-intenso, di tipo erbaceo, con sentori di carciofo e pomodoro. Note di amaro di intensità medio-elevata e medio piccante. Colore verde con riflessi gialli.

Preparazione

Iniziare capando le carote e ricavandone delle perle, sbianchirle e condirle con Olio Extra Vergine di Oliva Bio. Disossare il coniglio.

Tagliarlo a pezzetti e rosolarlo in una padella con un po' d'Olio Extra Vergine di Oliva Bio.

Condire con sale, pepe e cospargere con un trito di aglio e rosmarino, quindi aggiungere le Olive Bio da tavola. Sfumare con il vino.

Cuocere a calore moderato. Se la carne non fosse completamente cotta, aggiungere un po' d'acqua per completare la cottura. Una volta cotto, raffreddare e tritare a coltello, aggiungendo il Parmigiano.

Preparare i tortellini, cuocerli in abbondante acqua bollente e saltarli in padella con le carote, l'Olio Extra Vergine di Oliva Bio e le Olive Bio disidratate.

Ravioli di pesce bianco, pomodoro ed Olive Bio

Ingredienti

Per la pasta:

Farina 00	300	gr
Uova	n.	3

Per il ripieno:

Spigola o orata o gallinella	600	gr
Aglione	1	spicchio
Prezzemolo		q.b.
Vino bianco		q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva Bio		q.b.
Sale e Pepe		q.b.

Per il condimento:

Pomodori ciliegini o datterini	a piacere
Basilico	q.b.
Olive nere Bio	q.b.
Finocchietto selvatico	q.b.
Gamberi	a piacere
Olio Extra Vergine di Oliva Bio	q.b.
Sale e pepe	q.b.

Preparazione

Iniziare preparando l'impasto della pasta seguendo la ricetta base per la pasta fresca all'uovo. Dopodiché lavorare fino ad ottenere un impasto liscio ed elastico. Avvolgerlo nella pellicola trasparente e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

Nel frattempo, pulire accuratamente il pesce, rimuovendo eventuali lisce e pelle. Tagliarlo a cubetti regolari e tenerlo da parte. In una padella, scaldare un filo d'Olio Extra Vergine di Oliva Bio e aggiungere uno spicchio d'aglio tritato finemente. Aggiungere i cubetti di pesce e farli rosolare delicatamente. Sfumare con il vino bianco e lasciar evaporare completamente.

Regolare di sale e pepe. Togliere una piccola parte del pesce cotto e tenerla da parte. Aggiungere il prezzemolo tritato al restante pesce in padella e farlo raffreddare leggermente.



OLIO E SAPORE: ABBINAMENTI PERFETTI PER LE TUE RICETTE

L'Olio Evo Rossuola (Molise Campobasso) bene sposa questo delicato piatto senza mai sovrastare il sapore del pesce. Un Fruttato medio, tendenzialmente erbaceo, con sentori di mandorla e carciofo. Note di amaro e piccante di intensità medio-leggera. Colore giallo con riflessi verdi, fluidità medio bassa.



Tagliare i pomodorini ciliegia a metà e disporli su una teglia da forno. Condire con sale, pepe, un filo d'Olio Extra Vergine di Oliva Bio e qualche rametto di finocchietto fresco. Cuocere in forno preriscaldato a 90 gradi fino a quando i pomodorini saranno leggermente appassiti.

Stendere la pasta fresca sottile e tagliarla in quadrati di dimensioni uniformi.

Distribuire una piccola quantità del ripieno di pesce al centro di ciascun quadrato di pasta. Chiudere i quadrati a formare dei tortelli, sigillando bene i bordi.

Cuocere i tortelli in abbondante acqua salata.

Nel frattempo, in una padella, far imbiondire uno spicchio d'aglio tritato nell'Olio Extra Vergine d'Oliva Bio. Aggiungere i pomodorini caramellati e le Olive Bio nere da tavola tagliate a rondelle. Aggiungere anche il pesce tenuto da parte, precedentemente cotto e non tritato. Se si desidera, è possibile aggiungere anche alcuni gamberi già saltati in padella.

Scolare i tortelli al dente e saltarli nella salsa preparata, facendoli insaporire per alcuni minuti. Servire ben caldi.

**OLIO E SAPORE:
ABBINAMENTI PERFETTI
PER LE TUE RICETTE**

Profumi di erbe aromatiche e di fior di finocchio accompagnano il controfiletto di maiale, "ingrassati" da un **Olio Evo Arancino (Toscana Pistoia)** dal fruttato medio-intenso, decisamente erbaceo, con sentori di carciofo. Le note di piccante ed amaro risultano di intensità medio-elevata. olio dal colore verde con riflessi gialli.

Controfiletto di maiale, giardiniera e polvere di Olive Bio

Ingredienti

Controfiletto di maiale	600 gr	Carote	300 gr
Fior di finocchio	q.b.	Cipollotti	200 gr
Rosmarino	q.b.	Aceto di vino bianco	400 gr
Sale e pepe	q.b.	Acqua o vino	400 gr
Erbe aromatiche	q.b.	Zucchero	30 gr
Salsa di maiale	q.b.	Pepe	q.b.
Fiori eduli	q.b.	Ginepro	q.b.
Olio di semi	q.b.	Alloro	q.b.
		Sale	10 gr
		Olio Extra Vergine di Oliva Bio	q.b.
		Olive Bio	q.b.

Per la giardiniera:

Peperoni rossi	300 gr
Peperoni gialli	300 gr

Preparazione

Condire il controfiletto con rosmarino, sale e pepe.

Cuocere in forno a vapore a 70 °C fino a quando la sonda al cuore non indica una temperatura interna di 64 gradi.

Nel frattempo, pulire le verdure dopo averle lavate opportunamente

In una pentola, mettere acqua, aceto, zucchero e gli aromi, portare ad ebollizione e poi aggiungere le verdure. Cuocere fino a quando saranno tenere, quindi scolarle e condire con Olio Extra Vergine di Oliva Bio, pepe ed erbe aromatiche.

Rosolare il controfiletto in padella.

Impiattare disponendo prima la giardiniera con qualche Oliva Bio da tavola, poi il controfiletto. Guarnire con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva Bio.

Servire ben caldo.

Cavatelli con ragù di galletto e Olive Bio

Ingredienti

Cavatelli già pronti	200	gr	Sedano	q.b.
			Carota	q.b.
			Cipolla	q.b.
			Vino rosso	q.b.
Per la pasta:			Rosmarino	q.b.
Semola rimacinata	200	gr	Salvia e alloro	q.b.
di grano duro			Fior di finocchio	q.b.
acqua tiepida		q.b.	Olive Bio	q.b.
Per il ragù:				
Galletto	n	1		

Preparazione

Preparare la pasta impastando la farina con l'acqua fino a ottenere un impasto omogeneo. Formare dei rotolini e tagliarli in piccoli pezzi per ottenere dei gnocchi. Successivamente, con le dita, formare i cavatelli.

Cuocere in forno a 130 gradi per circa 1 ora e 45 minuti, utilizzando un fondo di verdure composto da sedano, carote, cipolle e vino.

Alzare la temperatura del forno a 200 gradi Celsius per gli ultimi 10 minuti di cottura per dorare la superficie.

Spolpare il galletto e tagliare la carne a pezzetti con un coltello.

Tritare finemente sedano, carote e cipolle. In una padella capiente, versare dell'Olio Extra Vergine di Oliva Bio. Aggiungere sedano, carote e cipolle tritati e farli stufare leggermente. Aggiungere quindi i pezzi di carne di galletto.

Sfumare il tutto con il liquido di cottura del galletto.

Aggiungere all'intingolo dell'alloro, del rosmarino, della salvia e del finocchio selvatico. Portare il tutto a cottura.

Regolare di sale e pepe secondo il proprio gusto. Aggiungere le Olive Bio nere da tavola al ragù e lasciarle insaporire. Cuocere i cavatelli in abbondante acqua salata, scolarli al dente e saltarli nella padella con il ragù di galletto e Olive.

Impiattare i cavatelli con il ragù di galletto e Olive Bio, servendo il piatto caldo.

OLIO E SAPORE: ABBINAMENTI PERFETTI PER LE TUE RICETTE

Un buon ragù di galletto dai sapori nostrani di una buona cucina senza fronzoli, ecco come compagno di viaggio un Olio Evo Pendolino (Toscana Firenze) dal fruttato medio-intenso, di tipo erbaceo, con sentori di mandorla e carciofo. Note di amaro di intensità medio elevata mentre il piccante risulta medio. Colore verde con riflessi gialli.



**OLIO E SAPORE:
ABBINAMENTI PERFETTI
PER LE TUE RICETTE**

In questo piatto dove la faraona con i suoi sapori ricorda piatti della campagna umbra, perché non utilizzare un Olio Evo come la Dolce Agogia (Umbria Perugia) dal ruttato medio, decisamente erbaceo, con sentori di mandorla ed erbe aromatiche.

Note di piccante ed amaro di media intensità; retrogusto di timo. Colore giallo con riflessi verdi.



Faraona alle Olive Bio e patate

Ingredienti

Faraona	1 petto e 2 ali
Patate	500 gr
Rosmarino	1 rametto
Timo	q.b.
Aglione	q.b.
Vino bianco	q.b.
Salsa teriyaki	q.b.
Insalata a taglio	q.b.
Olive Bio	q.b.
Sale e pepe	q.b.
Olio Extra Vergine di Oliva Bio	q.b.



Preparazione

Condire il petto della faraona con sale, pepe ed erbe aromatiche tritate, quindi chiuderlo lasciando la pelle all'esterno.

Cuocere il petto sottovuoto a bassa temperatura, mantenendo il cuore della carne a 64 gradi. Successivamente, raffreddare la faraona.

In una casseruola, scaldare dell'Olio Extra Vergine di oliva Bio e aggiungere aglio ed erbe aromatiche. Rosolare le ali della faraona, quindi sfumare con del vino bianco e far evaporare. Aggiungere acqua e lasciare cuocere, regolando di sale e pepe, fino a completare la rosolatura.

Lessare le patate, sbuciarle e schiacciarle. Metterle in una planetaria con la frusta (oppure utilizzando una frusta a mano) e aggiungere l'Olio Extra Vergine di Oliva Bio a filo, sale e pepe. Scaldare bene il composto.

Tagliare il petto di faraona a fette spesse dopo aver rosolato la parte esterna.

Glassare le ali della faraona con salsa teriyaki. Condire l'insalata con Olio Extra Vergine di Oliva Bio, sale (e, a piacere, un po' di aceto) e aggiungere le Olive Bio da tavola.

Comporre il piatto disponendo sul fondo le patate schiacciate, quindi adagiare sopra il petto di faraona e l'insalata. Servire a parte le ali della faraona.

Carpaccio di mandarino, il suo sorbetto con crumble alle Olive Bio



Ingredienti

Mandarino	n	2
Zucchero a velo		q.b.

Per il sorbetto:

Succo e polpa di mandarino	300	gr
Acqua	150	gr
Zucchero	150	gr
Farina	280	gr
Burro	150	gr
Zucchero a velo	00	gr
Tuorli	n	2
Vaniglia		q.b.
Sale	3	gr
Olive Bio secche	100	gr



Preparazione

Preparare uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero, lasciarlo raffreddare e poi aggiungere il succo e la polpa di mandarino. Successivamente, mantecare il composto ottenuto in gelatiera.

In una planetaria, mettere il burro freddo e aggiungere la farina, gli aromi e il sale. Aggiungere quindi lo zucchero e i tuorli d'uovo.

Dopo aver impastato, aggiungere le Olive nere Bio secche e tritate. Cuocere in forno a 170 gradi per circa 18 minuti.

Pulire i mandarini a vivo e tagliarli a fette regolari. Cospargerli quindi con uno strato sottile di zucchero a velo.

Comporre il piatto disponendo sul fondo le fette di mandarino, quindi aggiungere il sorbetto e infine il crumble.

Fondente al caffè, semifreddo di ricotta con gelatina di sambuca e Olive Bio

Ingredienti

Olive nere Bio disidratate	a piacere	Acqua	30	gr
		Ricotta	170	gr
<u>Per la ganache al caffè:</u>		Meringa	170	gr
Panna	1	Panna semi montata	150	gr
Caffè solubile	40	Gelatina in fogli	3	gr
Cioccolato fondente	600	<u>Per la gelatina di sambuca:</u>		
Gelatina	24	Acqua	350	gr
<u>Per il semifreddo alla ricotta:</u>		Gelatina	12	gr
Albume	60	Sambuca	65	gr
Zucchero semolato	120			

Preparazione

Iniziare preparando la ganache al caffè portando ad ebollizione la panna con il caffè. Successivamente versare la panna bollente sul cioccolato tritato e aggiungere la gelatina precedentemente ammollata in acqua fredda.

Colare il composto in uno stampo e raffreddare rapidamente in un abbattitore di temperatura. Sformare la ganache e decorare a piacere con oro alimentare.

Per il semifreddo alla ricotta, iniziare preparando uno sciroppo portando l'acqua e lo zucchero a 121 gradi. Montare gli albumi e versare lo sciroppo caldo a filo mentre si continua a montare, fino a raffreddamento completo del composto.

Unire la meringa con la ricotta setacciata, quindi aggiungere la panna semi montata. Scaldare una piccola quantità di panna e sciogliervi la gelatina, quindi aggiungere al composto. Colare il composto in uno stampo e far solidificare in congelatore.

Sformare il semifreddo quando è completamente congelato. Successivamente per la preparazione della gelatina di sambuca, idratare la gelatina in acqua fredda.

Scaldare l'acqua e sciogliervi la gelatina. Aggiungere la sambuca e mescolare bene. Far solidificare in frigorifero e passare la gelatina solidificata nello schiacciapastate per ottenere una consistenza di polvere. Infine comporre il piatto sistemando tutti gli elementi su un piatto piano a piacere. Spolverare il semifreddo di ricotta con la polvere di Olive Bio nere precedentemente tagliate a coltello.





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.