

Ricettario

EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

european quality



UNIONE EUROPEA



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Campaign financed with aid from European Union and Italy



**EXTRA
VIRGIN
OLIVE
OIL**
european quality

La campagna "Olio d'Oliva - qualità europea", promossa dalla Commissione Europea e dallo Stato Italiano e realizzata da Unaprol nasce dall'idea di promuovere il consumo consapevole dell'olio extravergine di oliva negli Stati membri, attraverso un'informazione adeguata sulla qualità del prodotto, i suoi usi in cucina, sulla normativa che regola l'intera filiera olivicola, sull'etichettatura, sugli aspetti relativi alla rintracciabilità e sui riconoscimenti qualitativi europei (Bio, DOP e IGP).

Il progetto prevede la realizzazione di azioni di promozione e comunicazione in Inghilterra, Francia e Germania.

Il Consorzio Olivicolo Italiano (UNAPROL), fondato nel 1966 da Coldiretti e Confagricoltura, rappresenta la più grande associazione a livello nazionale ed europeo nel settore dell'olio d'oliva.

Olio d'oliva qualità Europea parteciperà alle principali fiere specializzate, organizzerà attività di sensibilizzazione nelle piazze, degustazioni presso ristoranti e punti vendita



UNIONE EUROPEA



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Campaign financed with aid from European Union and Italy

Il più antico succo di frutta
Un semplice condimento
Un alimento di alta qualità

**EXTRA
VIRGIN
OLIVE
OIL**

european quality





Il gusto dell'olio è espressione di un patrimonio di sapori, le cui sensazioni gradevoli prendono origine da sostanze che sono già naturalmente presenti nel frutto sano e fresco. L'olio extravergine d'oliva è l'indiscusso re della cucina mediterranea, non solo per il sapore unico che dona ad ogni piatto, ma anche per la sua salubrità. Le caratteristiche sensoriali dell'olio di oliva consentono di individuarne tre differenti tipologie di profumo:

- **OLIO FRUTTATO LEGGERO**
da abbinare a piatti delicati, pesce e latticini
- **OLIO FRUTTATO MEDIO**
da abbinare a pasta, minestre e insalate fresche
- **OLIO FRUTTATO INTENSO**
da abbinare a piatti alla griglia, pinzimoni aromatici e bruschette.

TIPOLOGIA	ACIDITA' LIBERA
OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA la cui acidità libera, espressa in acido oleico è al massimo di 0,8 g per 100 g e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria	max 0,8%
OLIO DI OLIVA VERGINE a cui acidità libera, espressa in acido oleico è al massimo di 2 g per 100 g e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria	max 2,0%
OLIO D'OLIVA VERGINE LAMPANTE la cui acidità libera, espressa in acido oleico è superiore a 2 g per 100 g e avente le altre caratteristiche conformi a quelle previste per questa categoria	oltre 2,0%

Yorkshire pudding



INGREDIENTS

- 3 uova
- dl. 3 di latte
- gr. 100 di farina
- mezzo decilitro di vino rosso
- dl. 3 di brodo
- olio extravergine d'oliva "fruttato leggero"
- sale
- pepe



Preparation

Sbattete le uova con sale e pepe in un recipiente graduato, aggiungete latte fino a raggiungere la misura di 4,5 ml. Incorporate la farina setacciata, poi aggiungete il latte rimasto, il brodo e il vino poco alla volta, mescolando accuratamente. Lasciate riposare la pastella per un'ora.

Alzate il forno a 230° e mettetevi a scaldare una teglia rettangolare unica oppure delle piccole teglie da porzione.

Quando sono ben calde ungetele con l'olio e versate la pastella.

Cuocete il pudding per 20 minuti circa senza aprire lo sportello.

Quando è pronto servitelo con la carne.

Olio
Fruttato
Leggero



Minestra scozzese

INGREDIENTS

- Carote, Porro, Sedano
- 25 Cl Orzo, Farina
- Brodo di carne
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva "fruttato medio"
- 1 Tuorlo d'uovo (facoltativo),
- 1 tazza panna fresca facoltativa)
- poca noce moscata (facoltativa)



Preparazione

Tagliate finemente carote, porro e sedano e fate stufare il tutto leggermente in una pentola con 1/4 di una tazza d'orzo. Cospargete con un po' di farina.

Versate del brodo di carne rimstando continuamente.

A cottura terminata (circa 45 minuti) per rendere questa minestra più delicata aggiungendovi 2 cucchiari di olio extravergine di oliva.

Si può aggiungere 1 tuorlo, 1 tazza di panna fresca e un po' di noce moscata (non rimettete la minestra sul fuoco!).

Olio
Fruttato
Medio

Beef Braised with beer



INGREDIENTS

- 800 gr di polpa di manzo tagliata a cubetti
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva “fruttato intenso”
- 2 cipolle affettate finemente
- sale e pepe
- 2 cucchiai farina
- 1 cucchiaio di zucchero di canna
- 300 ml di birra scura
- sale



Preparation

Fate appassire in una pentola capiente la cipolla nell' olio e, quando bella trasparente, mettete la carne. Fatela rosolare bene mescolando sempre con un cucchiaio di legno, salate, pepate e spolverizzatela con la farina mescolando in continuazione. Aggiungete ora lo zucchero e poco alla volta la birra. Portate ad ebollizione, abbassate la fiamma, coprite e lasciate cuocere per circa 2 ore piano, piano. Controllate di tanto in tanto e aggiungete, se necessario, dell' altra birra mescolata a dell'acqua calda durante la cottura. Aggiustate il sale, se ce ne fosse bisogno, e servite con delle patate al vapore.

Olio
Fruttato
Intenso



Fish Recipes

Salmon and spinach in filo pastry

INGREDIENTS

- 4 large salmon fillets
- 200 grams fresh spinach
- 1 large onion, cut into strips
- 2 cloves garlic, chopped
- 6 filo pastry squares, 40x30 each
- Olio extravergine di oliva "fruttato leggero"
- Salt and pepper



Preparation

Brush the salmon fillets with some olive oil. Season with salt and pepper.

Heat a saucepan greased with some oil and fry the fillets until golden.

Take out of pan and leave aside. In a large saucepan heat some oil. Fry the onion and garlic until golden.

Add the spinach and continue stir-fry until softened.

Place one filo square and brush with some olive oil, place another filo square on top and brush this with some olive oil as well, and do the same with the third.

Now cut each three-layered square into two halves.

On each one put a piece of salmon and then some spinach on top of it.

Cover the filling with the pastry edges and bake at 180°C for 25 minutes or until pastr

Olio
Fruttato
Leggero

Winter soup

with pulses and pearl barley



INGREDIENTS

- 1 cup Sugat white beans, soaked in water overnight
- 1 cup Sugat chickpeas, soaked in water overnight
- 1/2 cup Sugat green lentils
- 1/2 cup Sugat pearl barley
- 2 tablespoons olive oil "fruttato medio"
- 2 onions, chopped
- 3 garlic cloves, chopped
- 1 can (400 grams) tomato puree
- 3 tablespoons vegetable or chicken soup powder
- Salt and pepper, to taste



Preparation

Heat up olive oil in a large pot and fry the onions and garlic for 2 minutes. Add the tomatoes and cook for a few minutes.

Add the beans, chickpeas, lentils and pearl barley and add enough water to cover completely. Bring to a boil. Add the soup powder and salt and pepper to taste. Reduce heat and cook for 1 1/2 hours until all pulses have softened. Add water if needed.

Add more water to cover all the ingredients and cook for a further 20 minutes.

Serve hot with wholewheat bread and butter on the

Olio
Fruttato
Medio



Roast Beef

INGREDIENTS

- 800 g di controfiletto di manzo
- olio extravergine di oliva "fruttato intenso"
- sale q.b.



Preparation

Riscaldare il forno a 200 gradi. Legate la carne in modo che mantenga la forma. Prendete una teglia versateci qualche cucchiaino di olio, riscaldatelo, poi unite la carne che farete rosolare bene su tutti i lati a fuoco alto in modo che si formi una crosticina che sigilla i suoi sughi. Infornatela poi per circa 25 minuti. È importante che la giriate a metà cottura in modo che sia bella dorata da entrambe le parti. La carne è cotta al punto giusto quando, introducendovi un ago di cucina, ne uscirà una goccia rosa. Fuori dal forno salatela e prima di tagliarla, fatela riposare per almeno dieci minuti. Il roast beef è ottimo sia mangiato caldo che freddo.

Olio
Fruttato
Intenso

Patate al forno



INGREDIENTS

- 1 kg di Patate
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva "fruttato leggero"
- 2 rametti di Rosmarino
- 1 rametto di Salvia
- 1 spicchio d'aglio



Procedimento

Lavate e sbucciate le patate, quindi tagliatele a dadini di medie dimensioni.

Lasciatele in ammollo in una capiente ciotola con acqua fredda per circa cinque minuti, o comunque fino a che l'acqua nella quale sono immerse non risulti opaca.

Nel frattempo, portate a bollore una pentola d'acqua; scottate quindi le patate per 4-5 minuti massimo.

Raffreddate sotto acqua fredda e asciugate bene le patate, quindi disponetele in una teglia da forno con abbondante olio. Aggiungete un trito di rosmarino, salvia, e aglio e finite con una macinata di pepe.

Abbiate cura di rigirare e ungere tutte le patate, quindi infornate in forno già caldo a 180°.

Controllate la cottura: appena iniziano a dorare, rigirate le patate di tanto in tanto.

Dopo 30 minuti aggiungete un pizzico di sale e ultimate la cottura per altri 15 minuti.

Olio
Fruttato
Leggero



Potato and leek soup

Traditional English

INGREDIENTS

- 1 kilogram potatoes, peeled and cut into small pieces
- 1 1/2 tablespoons olio extravergine di oliva "fruttato medio"
- 600 grams leeks, cut into slices
- 1 large onion, cut into slices
- 1 glass white wine
- Salt and pepper
- 1/2 container crème fraîche 15%



Preparation

Heat oil in a large frying pan and fry the onion and the leek until they soften.

Add potatoes and stir-fry for few more minutes.

Add sufficient water to cover the vegetables and add seasoning.

After a few minutes add the wine. Bring to a boil and reduce heat.

Cook until potatoes are soft.

Allow to cool and then blend to a smooth texture. Serve as is or, if you prefer a richer soup, add the crème fraîche and cook for a few minutes.

Do not boil after adding the cream.

Olio
Fruttato
Medio

Coniglio alla senape e coriandolo



INGREDIENTS

- Ingredienti per 6 persone
- un coniglio a pezzi
- farina
- sedano, carote
- 1 cucchiaio colmo di senape in polvere
- dl. 4,5 di brodo
- dl 1,5 di vino bianco
- 2 cucchiari di semi di coriandolo macinato
- un rametto di timo, alloro
- olio extravergine di oliva "fruttato intenso"
- sale, pepe



Preparation

Scaldate il forno a 180°. Asciugate il coniglio e infarinatelo leggermente. In una padella capiente scaldate 2 cucchiari d'olio, fate dorare il coniglio, poi trasferitelo in una casseruola. Nella padella mettete le cipolle a fettine, l'aglio schiacciato, le carote e il sedano a pezzetti, aggiungete il sugo di cottura e cuocete a fuoco dolce. Spolverate con un cucchiaio di farina, il coriandolo e la senape. Togliete dal fuoco, diluite gradualmente con il brodo e il vino bianco, mescolando per evitare la formazione di grumi. Versate la salsa sul coniglio, unite il timo e l'alloro, salate e pepate. Coprite e cuocete al forno per un'ora circa o sino a che sarà tenero. Contorno ideale di questa pietanza è il yorkshire pudding.

Olio
Fruttato
Intenso



fai una scelta consapevole

La qualità di un olio di oliva si valuta attraverso le analisi chimico-fisiche (acidità, numero dei perossidi, assorbimento alla luce ultravioletta) e attraverso l'esame organolettico, che giudica l'olio dal punto di vista delle sue caratteristiche visive, olfattive e di gusto e ne valuta pregi e difetti (Panel Test).

L'olio d'oliva "extravergine" è, dunque, un prodotto ottenuto dalla tempestiva lavorazione di olive sane che, oltre a presentare i valori degli indici chimici nella norma, deve essere privo di qualsiasi difetto organolettico.

L'etichettatura

E' regolamentata dal Reg. CE 178 del 28/01/2002 e dal Reg. CE 1019 del 13/06/2002 riguardanti principi e i requisiti generali della legislazione alimentare e le norme di commercializzazione dell'olio d'oliva.

L'etichetta non deve indurre in errore l'acquirente sulle caratteristiche del prodotto alimentare ed è, pertanto, uno strumento obbligatorio fondamentale per la difesa del consumatore.

OLIO D'OLIVA

un alimento davvero
extra

nella prevenzione delle malattie
nell'apporto di antiossidanti
nel favorire lo sviluppo armonioso dell'organismo





UNIONE EUROPEA



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Campaign financed with aid from European Union and Italy