

I sapori Autarchici

Non solo Puglia, Liguria e Toscana. Recuperando antiche tradizioni oggi si lavora il principe della dieta mediterranea in (quasi) ogni regione d'Italia

E dove se ne produce poco state tranquilli: vorrà dire che è ancora più buono

Piemonte

BATTUTA ALLA ROBIOLA

Girello di fassona tagliata al coltello condito con olio e sale. Salsa di robiola frullata con panna e pepe



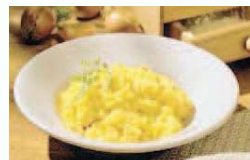
Olio
Robur di Piero Veglio
Fruttato medio. Cultivar: Leccino, Carboncella, Moraiolo, Grignan
Euro 14,50

DOVE COMPRARE
DROGHERIA PIERO BRODA
Piazza Garibaldi 10
Moncalvo (Asti)
Tel. 0141-917143

Lombardia

RISOTTO ALLA MILANESE

Soffritto di cipolla, burro e midollo, poi riso sfumato col vino bianco, zafferano e brodo. Infine Parmigiano



Olio
Denocciolato Numero 1 Cominciali
Fruttato medio. Cultivar: Casaliva, Leccino
Euro 34

DOVE COMPRARE
LA DISPENSA
Via Principe Umberto 23
Torbiato di Adro (Brescia)
Tel. 030-7450757

Veneto

CARPACCIO DI BACCALÀ

Dissalato e tagliato sottile, condito con olio, pepe, limone, capperi secchi e pomodoro affumicato



Olio
Denocciolato Monte Guala
San Cassiano
Fruttato leggero. Cultivar: Grignan
Euro 15

DOVE COMPRARE
LA BOTTEGA DEL BUONGUSTAIO
Via XXV Aprile 62
Cerea (Verona)
Tel. 044-231266

Friuli

MINISTRA DI VERDURA

L'orto delle prime gelate declinato in versione comfort food, con un piccolo sformato di cardi



Olio
Azienda Agricola Zorzettig
Fruttato medio. Cultivar: Bianchera
Istriana, Maurino, Pendolino,
Euro 11 (50 cl)

DOVE COMPRARE
LA CASA DEGLI SPIRITI
Via Torriani 15
Udine
Tel. 0432-509216

Trentino Alto Adige

CARPACCIO DI CAPIROLO

Taglio di entrecôte affettato e battuto. Olio, sale e pepe, e Puzzone di Moena a scaglie



Olio
46° Parallelo Bio Agraria Riva del Garda
Fruttato medio. Cultivar: Casaliva
Euro 16,50

DOVE COMPRARE
ANTICHI SAPORI TRENTINI
Via Belenzani 56
Trento
Tel. 0461-260535

Olio che c'è di nuovo

LICIA GRANELLO

«Garda deputavit ad olivum». Quando il frate benedettino Regesto Wala, abate del monastero di San Colombano di Bobbio, nell'835 sancì la vocazione oleicola del territorio gardesano, il nonno dell'extravergine era già ampiamente diffuso in tutto il nord Italia, a partire dalle zone lacustre, benedette da un microclima particolarmente morbido. Lombardia, Veneto, perfino Trentino, ma anche Piemonte ed Emilia Romagna, oltre alla Liguria, davano il loro benefico contributo alla produzione di quello che un millennio (abbondante) più tardi sarebbe stato riconosciuto come uno dei pilastri della dieta mediterranea. Nei giorni che accompagnano l'arrivo dell'olio nuovo, l'Italia si riscopre terra d'olio a tutto tondo, se è vero che l'unica regione allergica all'olivocultura — ma ancora per poco, visto che sono in corso sperimentazioni dedicate — è la Val d'Aosta. Diciannove regioni legittimate alla bruschetta autarchica, anche se le quantità variano in maniera esponenziale scendendo

dalle campagne prealpine lungo l'Appennino, fino alle superproduzioni meridionali. Eppure, come sosteneva l'abate Wala, coltivare l'olivo era pratica usuale anche al nord, così come battezzare zuppe e verdure con l'olio nei refettori dei monasteri medievali. A cambiare i destini oleari nel corso dei secoli sono state alcune gelate epocali, per certi versi irrimediabili, ma anche una diversa lettura economica dell'impresa olearia. Due inverni terribili — nel 1789 in Piemonte e nel 1929 in Friuli — fecero da prodromi all'estirpazione di quasi tutti gli uliveti presenti, mentre intorno ai laghi si decise che le colture di canapa, lino e gelsi (per i bachi da seta) avrebbero garantito ben più ricchezza alle popolazioni locali.

A invertire la tendenza, insieme al decadere dell'economia legata a filatura e tessitura, il recupero della cultura dell'olio. Certo, scorporando le quote che formano le quasinquecentomilatonnellate della produzione nazionale, si scopre che metà Italia contribuisce con meno del dieci per cento. Ma proprio perché se ne fa poco, la cura è massima e i risultati sorprendenti: oli eleganti, profumati, meno sfacciati di quelli ottenuti da olive ubriache di sole e calore. In più, nelle coltivazioni collinarie e dove il caldo-umido è meno incombente, il rischio degli attacchi di mosca olearia si riduce di molto, insieme alla necessità di trattamenti chimici mai piacevoli.

Produzioni piccole, spesso certificate — biologico, Dop, Igp — inconciliabili con la pessima pratica di comprare all'estero e imbottigliare in Italia, per aumentare a dismisura i numeri. Leggere bene le etichette — che fortunatamente da gennaio avranno caratteri più leggibili — è indispensabile per scegliere l'extravergine giusto, altrimenti meglio affidarsi ai manuali appena usciti, dalla Guida agli extravergini di Slow Food al Flos Oleei di Marco Oreggia. Se poi avete un amico che fa l'olio, comprate una tanica d'acciaio e andate a trovarlo, sapendo che non lo pagherete mai abbastanza per la fatica della raccolta, l'ansia della frangitura rapida per evitare fermentazioni, l'economia dello scarto (la resa fluttua intorno al quindici per cento). Festeggiate con una super bruschetta. Leccarsi le dita è fortemente raccomandato.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Liguria

TROFIE AL PESTO

Pasta fresca lessata al dente condita con pesto fresco e sugo delle vongole, aggiunte alla fine



Olio
S'ciappau Gran Cru Cassini
Fruttato medio
Cultivar: Taggiasca
Euro 15 (50 cl)

DOVE COMPRARE
LA PORTA DEI SAPORI
Via Littardi 126
Imperia
Tel. 0183-780398

Emilia Romagna

TAGLIATELLE DI CACCIAGIONE

Pasta fresca, sella di lepre a tocchetti, spadellata, sfumata con vino rosso, fino a sfilacciarsi



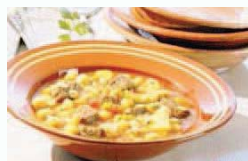
Olio
Tenuta Pennina Selezione Alina
Fruttato intenso. Cultivar: Nostrana di Brisighella
Euro 22

DOVE COMPRARE
ANTICA DROGHERIA CALZOLARI
Via Petroni 9
Bologna
Tel. 051-222858

Marche

ZUPPA DI CECI

Lunga cottura per i legumi insaporiti nel soffritto, arricchiti con costine di maiale, scarola e sedano



Olio
Oleo de la Marchia Del Carmine
Fruttato intenso
Cultivar: Frantoio
Euro 15 (50 cl)

DOVE COMPRARE
TEMPERA GUSTI PICENI
Via Piceno Aprutina 16
Ascoli
Tel. 0736-42200

Abruzzo

SPIEDINI ALLA BRACE

Carne ovina o frattaglie d'agnello e pancetta avvolte nel grasso delle interiora, con puntarelle



Olio
San Martino Bio Persiani
Fruttato medio. Cultivar: Dritta, Frantoio, Leccino, Gentile, Moraiolo
Euro 10 (50 cl)

DOVE COMPRARE
L'OASI DEL BUONGUSTAIO
Largo Madonna dei Sette Dolori 21
Pescara
Tel. 085-411530

Molise

CAPUNATA

Strati sovrapposti di taralli spruzzati con aceto bianco, pomodori secchi, peperoni, alici e uova sode



Olio
Extravergine Colonna Molise Dop
Fruttato medio. Cultivar: Leccino, Gentile di Larino, Rosciola
Euro 7,30

DOVE COMPRARE
SABETTA
Via IV Novembre 70
Campobasso
Tel. 0874-481042

Pane e...

Un centimetro e mezzo di spessore per ogni fetta di pane casereccio innaffiata da abbondante olio novello e sale: è la più classica (talvolta perduta) delle merende



A tavola

Franklin, nonna Tilde e il bombolonaio

MARCO MALVALDI

L'olio e l'acqua, si sa, non si mescolano. Lo sapeva bene anche Benjamin Franklin, uno dei padri fondatori degli Stati Uniti. In un'epoca lontana, in cui i politici erano competenti in qualcosa e sapevano sperimentare, Franklin versò un cucchiaino d'olio di oliva in uno stagno di Clapham. L'olio si distribuì sulla superficie, calmando le acque per uno specchio di circa mezzo acre: supponendo che lo strato fosse costituito, in altezza, da una sola molecola, e conoscendo il volume del cucchiaino, Franklin ipotizzò che le molecole di olio fossero delle dimensioni di circa un nanometro. Una stima, si scopri poi, incredibilmente accurata.

Questo fatto ha delle conseguenze. Per chi cucina, la più importante è che gli aromi si disperdono nell'acqua e nell'olio in modi differenti: il sale e gli acidi, idrofili, stanno bene nell'acqua, mentre gli eteri, gli esteri e altre molecole aromatiche si trovano, chi più chi meno, decisamente a loro agio nelle matrici oleose. Per questo, quando cuciniamo, l'olio ha un ruolo fondamentale; assorbendo solo determinati aromi, facilita la veicolazione degli stessi verso la papilla, e cambia l'equilibrio dei sapori. Chi scrive si ricorda di merende epiche fatte esclusivamente di pane, pomodoro, olio e sale preparate da nonna Tilde, leggendaria somministratrice di squisitezze e sganassoni in quantità equivalente, che venivano depredate dai nipoti direttamente dal tagliere, non curanti delle minacce e dei colpi a vuoto. Ma, per me, il ricordo più bello legato all'olio toscano rimane quello del bombolonaio della spiaggia della Sterpaia, che passava tutte le mattine a orari antelucani decantando, a voce piena, la bontà dei propri prodotti: e, per far capire che erano appena cotti, ancora belli e untigocciolanti, urlava nella calma delle sette di mattina "Cel'ho con l'oliooooo! Cel'ho con l'oliooooo!". Un giorno, da una delle casette abusive vicino alla spiaggia, una voce stentorea gli rispose "E io ce l'ho col budello di tu' madre!". Il bombolonaio, l'estate dopo, cambiò spiaggia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA RICETTA

Aglie, olio, peperoncino, menta e astice

Sbianchire la coda dell'astice in acqua bollente per 6' (le chele per 3'). Raffreddare immediatamente, togliere il carapace. Ridurre la coda in tocchetti. Tagliare le melanzane a metà, incidere e farle cuocere un'ora a 150° C con rosmarino, due spicchi d'aglio, timo e un filo d'olio. Una volta cotte, togliere la pelle e frullarle con brodo vegetale fino a farne una purea. Far imbiondire il terzo spicchio d'aglio tritato finissimo con olio e peperoncino, mentre a parte gli spaghetti cuociono. Fermare la cottura dell'aglio con un mestolino di acqua della pasta (quella in superficie, più ricca d'amido). Scolare la pasta molto al dente, rifinire nella padella con aglio e olio, mantecando alla fine con la menta tritata e l'astice. Nel piatto, sopra gli spaghetti conditi, la crema di melanzane, qualche ciuffetto di menta e mezza chela



Ingredienti per 4 persone

- 200 g. di melanzane
- 100 g. di olio extra vergine
- 1 astice da 500 g.
- qualche foglia di menta
- 3 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino
- 200 g. di brodo vegetale
- 400 g. di spaghetti
- Gerardo di Nola
- erbe fresche



Nino di Costanzo guida la cucina del bistellato "Mosaico" (Terme Manzi hotel di Ischia), che vanta un carrello di extravergini con 19 etichette di altrettante regioni italiane

