

LA RIVISTA DEI CONDIMENTI

oof

oliofficina

MAGAZINE

#17

**Viaggiatori oliocentrici.
Utili consigli per
appassionati oleofili**



ISSN 2611-5239

ISBN 978-88-94887-51-8



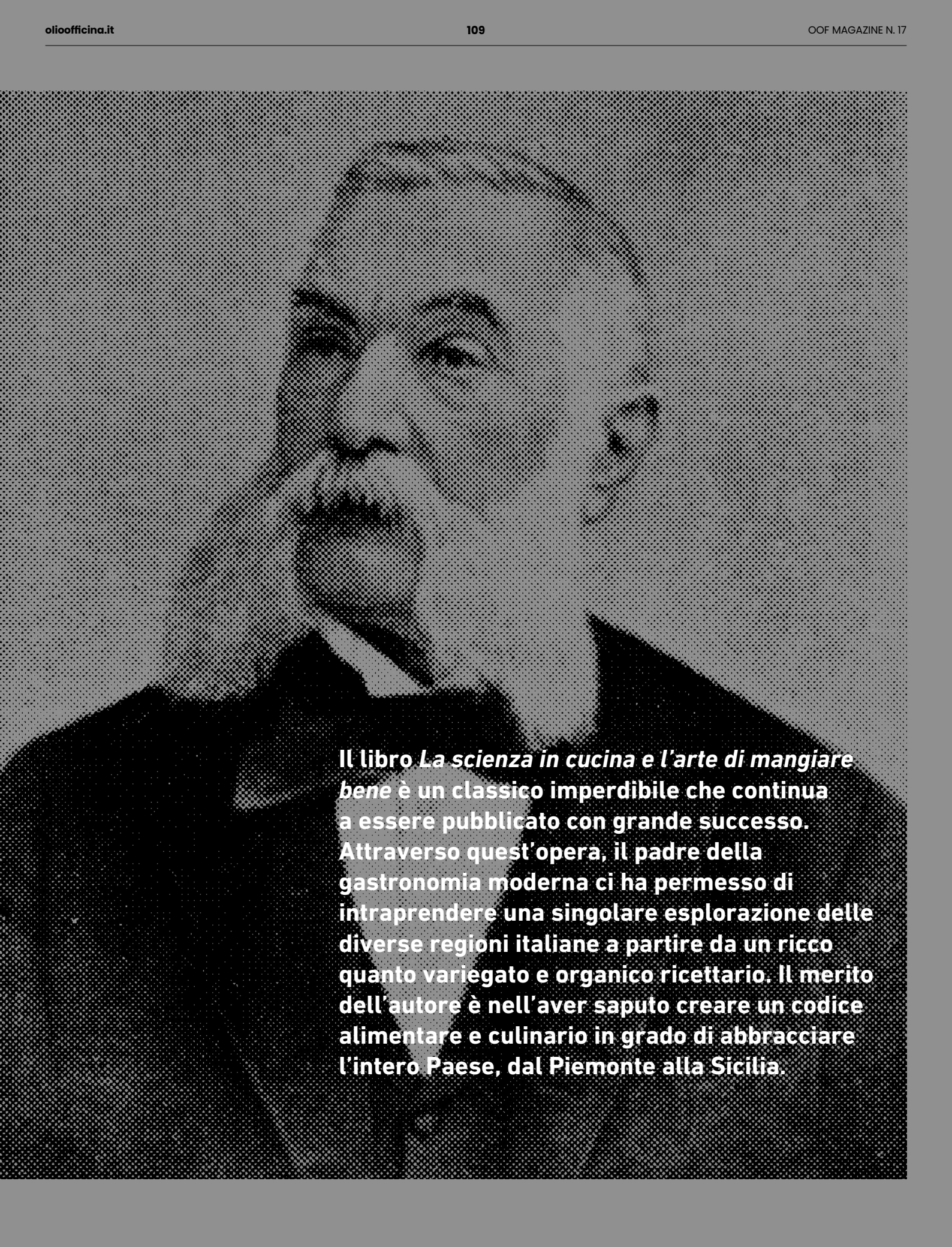
EURO 15,00

Andar per luoghi attraverso un libro

Viaggio (oliocentrico) in Italia.

Con Pellegrino Artusi

di **Maria Gabriella Dongarrà** e **Mario Portera**



Il libro *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene* è un classico imperdibile che continua a essere pubblicato con grande successo. Attraverso quest'opera, il padre della gastronomia moderna ci ha permesso di intraprendere una singolare esplorazione delle diverse regioni italiane a partire da un ricco quanto variegato e organico ricettario. Il merito dell'autore è nell'aver saputo creare un codice alimentare e culinario in grado di abbracciare l'intero Paese, dal Piemonte alla Sicilia.

G

Maria Gabriella Dongarrà

Dirigente medico pediatra presso il P.O. di Sant'Agata di Militello. Esperta di pediatria, scienze dell'alimentazione, promozione della salute, svezzamento dei bambini. Co-founder del sito pappablog.it.

Mario Portera

Freelancer of Public Health, esperto di sanità pubblica, epidemiologia, promozione della salute, laboratorio analisi. Titolare di azienda agricola specializzata nella produzione di olio Evo di qualità certificata a marchio Dop Valdemone, Igp Sicilia e Biologico.

razie alla pubblicazione del suo libro, Pellegrino Artusi ha contribuito alla formazione della nostra identità nazionale, raccogliendo in un'unica opera le ricette regionali.

La cucina popolare era stata, sino ad allora, divisa dalle distanze geografiche e dai dialetti regionali. Con Artusi viene descritta e resa pubblica proprio grazie al ricorso alla lingua italiana.

Viene messo al bando l'uso delle lingue dialettali, sconosciute fuori da specifici territori. Il libro diviene così un codice alimentare e culinario valido per tutti, dalle langhe piemontesi alle coste siciliane. Il cibo diventa un elemento che unisce la cultura di un popolo. A tavola, oggi come allora, ci sentiamo di appartenere a una sola nazione. L'opera di Artusi ha perciò il grande merito di definire e offrire un codice alimentare e culinario nazionale.

Tra le pagine del volume *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* si trovano indicazioni sull'uso delle materie prime. L'utilizzo di alimenti del territorio era allora una necessità, anche perché non esisteva ancora il mercato alimentare globale di oggi, che invece è diventato nel frattempo un modello importante di crescita sociale. Di conseguenza, nelle ricette di Artusi vi erano materie prime di qualità locali, senza rinunciare a risorse meno pregiate come frattaglie e interiora, che però fossero "sane", perlomeno secondo i principi dell'epoca.

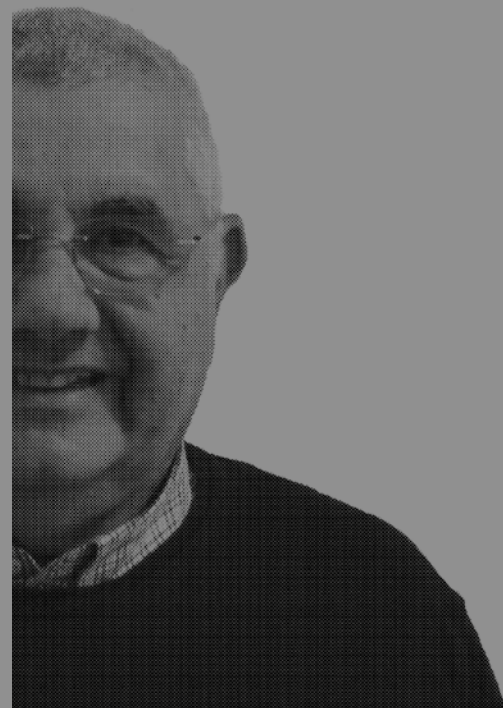
Nella sua opera Artusi descrive con cura le tipologie di prodotti più opportuni da impiegare nelle diverse stagioni, e approfondisce in modo dettagliato pure i prodotti dell'agricoltura e della pesca, evidenziando quanto sia utile preferire una buona cucina casalinga vicina ai luoghi di produzione, dal momento che ne consegue una maggiore freschezza delle carni e un cibo più salubre.

Le ricette di Artusi mettono insieme piatti della cucina borghese e popolare. Vengono utilizzati ingredienti semplici, dai forti legami con la cucina contadina. Si realizza pertanto il superamento delle distinzioni tra classi sociali a tavola. Artusi riassume l'essenza della vera cucina italiana. Utilizza ingredienti semplici e poveri, se si pensa al costo in termini monetari. A questi aggiunge la cura e la dedizione nella preparazione delle ricette. Somma, poi, le conoscenze che arrivano

da tradizioni popolari di diverse regioni d'Italia. Infine, completa con degli abili trucchi, per esaltare il piatto agli occhi dei commensali. Per dar risalto a questa opera straordinaria, su Pappablog, abbiamo pensato bene di creare una sezione dedicata interamente a Pellegrino Artusi. Anche per riattualizzare il suo progetto. E anche perché, più semplicemente, vista la nostra attenzione all'età neonatale, gran parte delle ricette si possono considerare adatte allo svezzamento, come, altrettanto sicuramente, si rivelano essere delle ottime preparazioni per i pasti di tutta la famiglia.

L'olio di oliva nelle ricette di Pellegrino Artusi

Analizzando le 788 ricette contenute nel celebre libro di Artusi, abbiamo preso nota in quante di esse veniva citato e pertanto utilizzato l'olio di oliva. L'autore ricorre tra l'altro a diverse denominazioni per classificare l'olio di oliva, distinguendolo in buono, fine, finissimo, soprafine. Ed ecco, nel dettaglio, l'accurata distinzione degli oli di oliva secondo la classificazione merceologica che ne fa Pellegrino Artusi, con le relative ricette in cui questo prezioso liquido grasso veniva consigliato.



**Olio di oliva,
in senso generico
(377)**

Olio buono (5)

Olio fine (7)

Olio finissimo (2)

Olio sopraffino (3)

Tipologia olio di oliva

Numero Ricetta

Titolo ricetta

**Olio
buono**

100
108
128
246
504

**Spaghetti alle acciughe
Crostini di capperi
Salsa piccante
Carciofi in teglia
Ranocchi alla fiorentina**

**Olio
fine**

119
131
156
212
363
476
526

**Salsa verde
Salsa per pesce in granella
Pastella per frittura
Castagnole
Vitello tonnato
Arigusta
Arrosto morto**

**Olio
finissimo**

74
450

**Risotto nero con le seppie alla
fiorentina
Sparagi**

**Olio
sopraffino**

118
454
598

**Baccalà Montebianco
Insalata russa
Stiacciata alla livornese**

“Friggetele nell’olio, se lo avete eccellente, altrimenti nel lardo o nel burro”

L’utilizzo dell’olio nelle ricette di Artusi

Per condire a crudo

L’utilizzo dell’olio nell’insalata è molto frequente nelle ricette di Artusi. Lo scrittore, ironizzando, sostiene come certi cuochi di cattivo gusto presentino insalate composte di tanti intrugli da dover raccomandare il giorno appresso l’olio di ricino o l’acqua ungherese!

Il suo modello d’insalata e quella che oggi possiamo definire classica:

“Prendete insalata romana o lattuga, tagliatela a strisce larghe un dito, mescolateci barbabietole e patate lesse tagliate a fette sottili, alcune acciughe lavate, nettate dalla spina e tagliate in quattro o cinque parti, ed infine pesce lesso a pezzetti. Potete aggiungere al più alcuni capperi e la polpa di due o tre olive indolcite. Condite ogni cosa insieme con sale, olio e non molto aceto, rivoltatela onde prenda bene il condimento ed ammucchiatala tutta insieme che faccia la colma”. (Ricetta n. 251)

Per le cotture brevi

L’olio di oliva serve per realizzare i soffritti o battuti base per sughi di carne o pesce, per molti tipi di pasta o risotti, per contorni quali verdure stufate, per secondi tipo spezzatino o carne brasata, e per secondi di pesce. Il battuto di verdure funge da base per il soffritto.

“Ponete un tegame al fuoco con olio a buona misura e due spicchi d’aglio interi sbucciati; quando questi saranno ben rosolati gettateli via e aggiungete all’olio sugo di pomodoro, o conserva sciolta nell’acqua e anche qui un altro poco di sale e pepe; bollito che abbia alquanto, versate anche questo condimento nella pentola ov’è la broda e il cavolo”.

(Ricetta n. 59)

“Fate un battuto alquanto generoso con cipolla, aglio, prezzemolo, carota, sedano e mettetelo al fuoco con olio, sale e pepe”. (Ricetta n. 65)

“Tritate minutamente due cipolle non grandi, o meglio una sola e due spicchi d’aglio, e ponetele al fuoco in una cazza-

ruola con olio finissimo e in abbondanza ponetele al fuoco con olio buono in abbondanza e una presa di pepe”.

(Ricetta n. 74)

Per le cotture lunghe

L’olio di oliva risulta fondamentale nelle cotture lente, sia perché permette di rosolare gli ingredienti in un primo passaggio, sia perché si degrada molto lentamente anche quando si abbassano le temperature e si continua a cuocere per lungo tempo.

Per friggere

Secondo Artusi:

“Ogni popolo usa per friggere quell’unto che si produce nel proprio paese. In Toscana si dà la preferenza all’olio, in Lombardia al burro e nell’Emilia al lardo che vi si prepara eccellente, cioè bianchissimo, sodo e con un odorino di alloro che consola annusandolo”. (Ricetta n. 209)

La minestra di Krapfen. Questa è presente tra l’altro nella sezione di Pappablog dedicata a Pellegrino Artusi.

“Friggetele nell’olio, se lo avete eccellente, altrimenti nel lardo o nel burro”. (Ricetta n. 17)

Per la cottura al forno

Sono molte le ricette di Artusi che prevedono la cottura al forno, tanto da fargli affermare:

“Se io sapessi chi inventò il forno vorrei erigergli un monumento a mie spese”. (Ricetta n. 525)

Per preparare i dolci

L’olio d’oliva viene consigliato in sostituzione del burro, per preparare dolci di ogni tipo, perché è una scelta non solo salutare, ma anche di miglior cottura e conservazione.

Gli oli di oliva monovarietali e le ricette di Artusi oggi

In un confronto immaginario fra Artusi e i produttori di oli italiani cosa potremmo aspettarci? Artusi sarebbe stato sicuramente un'efficiente stratega, e avrebbe con certezza valorizzato gli oli monovarietali, consigliandone un utilizzo appropriato. D'altra parte, in cucina l'olio ricavato dalle olive è un ingrediente fondamentale per valorizzare ogni ricetta. Gli oli monovarietali esistevano già nell'Ottocento, caratterizzavano gli oli regionali di quel periodo, seppure in modi necessariamente diversi da come vengono presentati e utilizzati oggi. Tali oli hanno giocato da sempre un ruolo importante nel creare sensazioni ed emozioni nella preparazione di un particolare piatto. Non vi è dubbio che la scelta di un particolare olio possa trasferire alla preparazione culinaria sensazioni olfatto-gustative-tattili interessanti, capaci di armonizzarsi o di contrapporsi gradevolmente con il piatto stesso.

Oggi grande merito va dato al lavoro del Panel Amap Marche, che con la collaborazione dell'Istituto per la Bioeconomia del Cnr di Bologna ha elaborato e classificato gli oli monovarietali italiani in tipologie distinguibili anche dai consumatori meno esperti. È stato infatti creato uno strumento utile per far conoscere e comprendere le caratteristiche sensoriali e le potenzialità di questa meravigliosa tipologia di oli. Sono stati valutati undici attributi: **fruttato di oliva, erba/foglia, mandorla verde, carciofo, pomodoro, mela, frutti di bosco, erbe aromatiche, amaro, piccante e fluidità.**

Tipologie sensoriali

1 Oli caratterizzati da un livello medio di fruttato, un livello medio-leggero di amaro e piccante, con sentore prevalente di mandorla fresca e leggere sensazioni di erba/foglia e carciofo.

2 Oli caratterizzati da un livello medio/intenso di fruttato, amaro e piccante, con sentore prevalente di mandorla fresca e leggere sensazioni di erba/foglia e carciofo.

3 Oli caratterizzati da un livello medio di fruttato, amaro e piccante e da una particolare sensazione di frutti di bosco.

4 Oli caratterizzati da un livello medio-intenso di fruttato, un livello medio di amaro e piccante, con sentori prevalenti di erba/foglia e pomodoro e leggere sensazioni di carciofo e mandorla fresca.

5 Oli caratterizzati da un livello medio/intenso di fruttato, un livello medio di amaro e piccante, con sensazioni erbacee prevalenti e leggeri sentori di carciofo, mandorla fresca e pomodoro.

6 Oli caratterizzati da un livello medio-intenso di fruttato, amaro e piccante, con sentori prevalenti di erba/foglia, carciofo e mandorla fresca, con leggere sensazioni di pomodoro.

Ricetta



Una ricetta oliocentrica emblematica: il vitello tonnato

Il termine potrebbe far pensare a un francesismo, ma anche a un'influenza dialettale presa dal piemontese, dal lombardo, dall'emiliano, dal veneto, terre che, da sempre, si contendono la paternità di questo piatto della nostra tradizione gastronomica.

Il primo fu Artusi, che riuscì a imporlo dal Piemonte alla Sicilia come "piatto nazionale", insieme a numerose altre ricette come i crostini di fegatini di pollo, gli spaghetti col pomodoro, gli gnocchi, il risotto alla milanese, le scaloppine al marsala, le crostate di frutta e la zuppa inglese.

Il vitello tonnato è una ricetta oliocentrica per eccellenza, anche ai tempi di Artusi, perché nella sua ricetta ricorreva proprio all'olio di oliva fine. Possiamo supporre che doveva trattarsi di un olio ricercato e di qualità eccellente. Oggi per questa ricetta si consiglia di utilizzare l'olio extra vergine di oliva dal fruttato medio.

Prima di Pellegrino Artusi, nessuno aveva mai pubblicato la ricetta del vitello tonnato. Fu lui a codificarla per la prima volta, citandola alla voce "antipasto" del suo libro. Ciò non significa che il suo piatto non fosse popolare, ma va precisato che i ricettari erano redatti per chi sapeva leggere e a quell'epoca si trattava di poche persone.

In realtà il vitello tonnato era molto diffuso tra il popolo, proprio perché era fatto con carne di scarto e si poteva cucinarlo in anticipo.

L'uso del tonno non può essere precedente al 1870-80 perché è proprio in quegli anni che nasce il tonno in scatola. Il merito della diffusione del tonno in scatola è tutto del siciliano Ignazio Florio, il quale divenendo tra i più importanti e influenti industriali dell'Ottocento, creò, nell'isola di Favignana, la fabbrica dove si lavorava sia il tonno, sia altro pescato. Il tonno veniva confezionato sott'olio, in pratiche scatole di latta che erano poi commercializzate in tutta Italia direttamente con le navi della flotta Florio. I capperi, invece, erano già presenti nelle salse del Settecento. L'essere salati ne permetteva la conservazione, il commercio e l'uso in cucina.

Vitello tonnato

Ingredienti

- 1 kg di vitellina da latte in un unico pezzo (girello)
- 2 acciughe sott'olio
- 1/4 di cipolla
- 1 foglia di alloro
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- qualche foglia di prezzemolo

Ingredienti per la salsa tonnata

- 200 g di tonno in scatola
- 2 acciughe sott'olio
- succo di mezzo limone
- un pugnetto di capperi
- olio extra vergine di oliva dal fruttato medio, q.b.
- qualche mestolo di brodo

Tempo di preparazione

90 minuti

Preparazione del vitello

Dividere le due acciughe in otto pezzi. Praticare delle incisioni nel vitello e inserire i pezzi di acciughe.

Mettere il pezzo di vitello in una rete per arrotolati.

In una pentola capiente si versa dell'acqua abbondante. Si aggiunge la cipolla, l'alloro, il sedano, la carota e il prezzemolo. Si pone la pentola sul fuoco e si attende che l'acqua bolla, prima di aggiungere la carne che deve essere completamente sommersa. Si fa cuocere per un'ora e mezza.

Si toglie la carne dal brodo, ponendola su un piatto e facendola raffreddare.

Si taglia la carne a fette sottili. Si consiglia di utilizzare un'affettatrice, in modo da ottenere fette molto sottili e tutte uguali.

Preparazione della salsa tonnata

Nella ricetta originale di Pellegrino Artusi la salsa tonnata viene preparata tagliando gli ingredienti a coltello e passandoli attraverso un setaccio. Durante la preparazione veniva aggiunto l'olio e il succo di limone.

Noi vi consigliamo di prepararla in modo facile, con un frullatore a immersione. È sufficiente riporre nel bicchiere di un frullatore a immersione il tonno sott'olio, le acciughe, i capperi, il succo di mezzo limone e frullate. Si aggiunge gradualmente l'olio extra vergine di oliva, continuando a frullare fino a ottenere una salsa cremosa ma molto densa. Si aggiunge infine qualche mestolo di brodo, in modo che la salsa sia cremosa, ma meno densa, e anche dal sapore meno forte.

Preparazione del piatto

Si dispongono le fette di vitello sul piatto di portata, si aggiunge la salsa e si fa insaporire per qualche ora. Si consiglia di ornare il piatto con qualche capperi, qualche spicchio di limone e qualche rametto di erbe aromatiche fresche.

Conservazione

Il vitello tonnato può essere conservato in frigo per 24 ore. Non occorre riscaldarlo prima di servirlo.

È possibile anche congelare le fettine di vitello (senza la salsa). Poi si scongelano, si prepara la salsa tonnata e si condiscono le fettine. Si lascia infine un po' insaporire, prima di servire.

Consigli

Il vitello tonnato è un secondo piatto ottimo per tutta la famiglia.

La salsa tonnata nella ricetta originale di Artusi non prevede l'utilizzo di uova sode. Se si preferisce una salsa più dolce e corposa si consiglia di aggiungere nel bicchiere del mixer, insieme agli altri ingredienti, il tuorlo di tre uova sode. Si frulla con gli altri ingredienti, fino a ottenere una salsa cremosa.

Per la preparazione della salsa tonnata si consiglia un olio dal fruttato medio. È quello che più si avvicina all'olio fine presente nella ricetta di Pellegrino Artusi.

Con il brodo avanzato è possibile preparare un ottimo risotto.

DELICATO
SOFISTICATO
UNICO



L'olio extra vergine
di oliva 100% italiano

Le Prandine rappresenta l'eccellenza
territoriale dell'Olio di Oliva Extra Vergine del Lago di Garda.



LE PRANDINE

www.leprandine.com