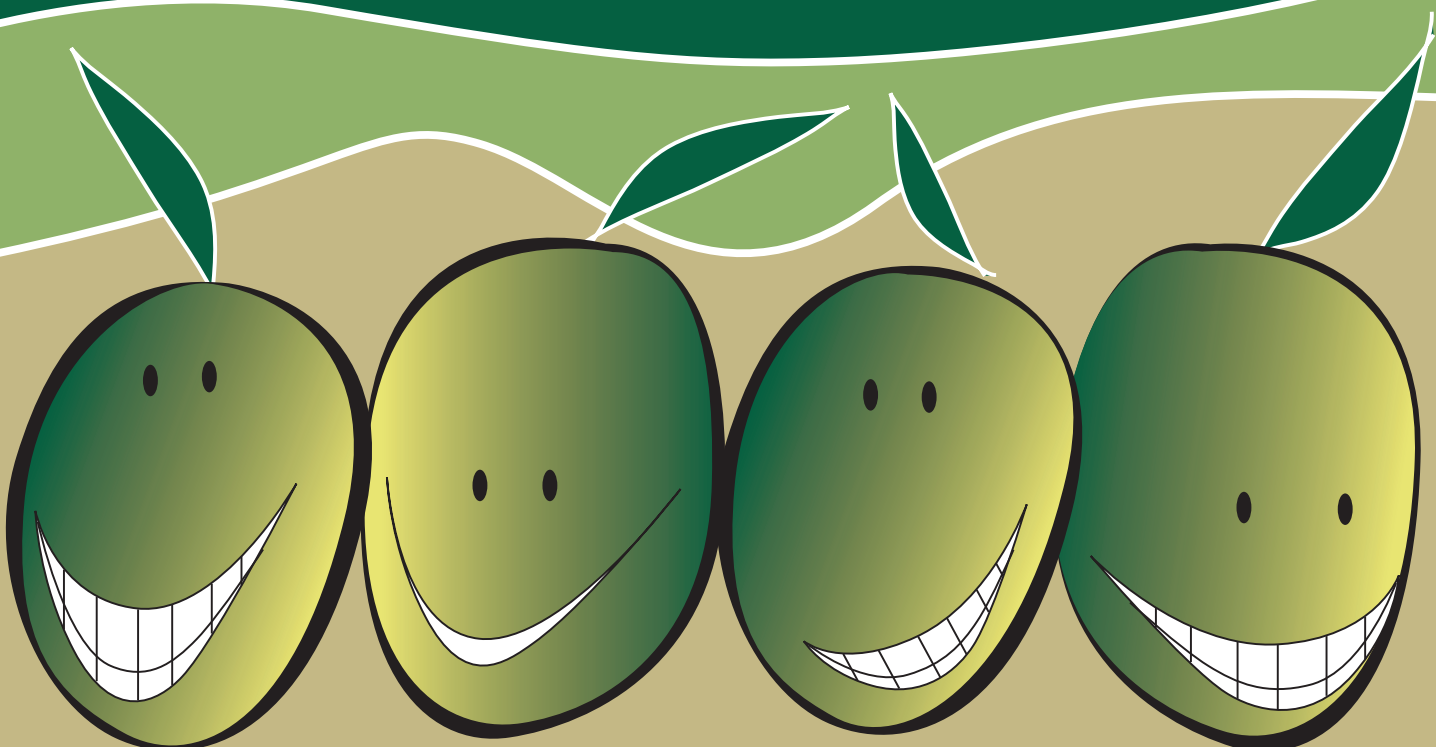




**ricette con l'extravergine  
per sorridere alla vita**





## FROLLA ALL'OLIO E VINO SENZA LATTICINI

Fonte: Torte salate di Gennaro, A. Ed. Gribaudo.

*Questa è una valida alternativa agli impasti col burro, rispetto ai quali è molto più elastica. Fate attenzione a non utilizzare oli e vini eccessivamente aromatici, che potrebbero essere causa di retrogusti non perfettamente in armonia con il ripieno.*

### Ingredienti

- 300 g di farina.
- 100 ml di olio extravergine di oliva.
- 90 ml di vino bianco secco.
- 1 cucchiaino di sale fino.

### Procedimento

Setacciate la farina con il sale in una terrina, fate la fontana e unite l'olio; lavorate velocemente con la punta delle dita, poi unite il vino e continuate a lavorare fino a quando l'impasto non si compatterà in grosse briciole.

Trasferitelo sul piano di lavoro, impastate per 4 o 5 volte con il palmo della mano, poi dategli la forma di una palla e avvolgetelo in pellicola per alimenti.

Fate riposare in frigorifero per circa 2 ore.

Farcitelo a piacimento e infornate o infornate in bianco.



## **FROLLA ALL'OLIO SENZA LATTICINI**

Dani e Juri - [www.acquaementa.com](http://www.acquaementa.com)  
in Torte salate di Gennaro, A. Ed. Gribaudo.

### **Ingredienti**

- 300 g di farina.
- 130 ml di olio extravergine di oliva.
- 50 ml di acqua.
- 1 cucchiaino di sale.

### **Procedimento**

Procedete come per preparare la pasta al vino impastando il minor tempo possibile e lasciando riposare a lungo in frigo prima di stendere con il mattarello.



## PASTA SFOGLIA PER PASQUALINA

Vittoria Traversa- la cucina piccolina.blogspot.it  
in Torte salate di Gennaro, A. Ed. Gribaudo.

*È la sfoglia classica per la Torta Pasqualina, contraddistinta da una estrema elasticità legata all'utilizzo di una farina di forza come la Manitoba e a un metodo di lavorazione diverso che permette di ottenere sfoglie sottilissime, da sovrapporsi una all'altra. Sono attestate anche varianti con il latte al posto del vino, diffuse soprattutto nel Ponente Ligure.*

### Ingredienti

- 300 g di farina Manitoba.
- 50 ml di olio extravergine di oliva.
- 80 ml di vino bianco secco.
- 70 ml di acqua.
- 1 cucchiaino di sale.

### Procedimento

Setacciate la farina con il sale, in una terrina o sulla spianatoia; aggiungete 30 ml di olio, l'acqua e il vino e impastate con il palmo della mano, fino a ottenere un impasto morbido ed elastico.

Dividetelo in 5 palline dello stesso peso, coprite con un telo e fate riposare per almeno un'ora, a temperatura ambiente.

Infarinate leggermente il piano di lavoro e con il mattarello tirate sottile la prima sfoglia, a una larghezza di una volta e mezzo il diametro dello stampo; ungete leggermente quest'ultimo, anche sulla parte superiore del bordo e adagiatevi con delicatezza la prima sfoglia, facendola debordare da tutti i lati.



Spennellate con poco olio la superficie della prima sfoglia, quindi disponetevi sopra la seconda, tirata sottile, grosso modo mantenendo le stesse dimensioni di quella precedente.

Versate delicatamente il ripieno (quello della Torta Pasqualina o il vostro preferito) e livellatelo con una spatola.

Tirate sottilmente con il mattarello la terza sfoglia e, successivamente, stendetela con estrema delicatezza con i pugni leggermente infarinati. La sfoglia deve diventare trasparente, senza stracciarsi. Stendetela sul ripieno, facendola debordare ai lati e ungetela delicatamente con la punta delle dita. Fatto lo stesso con la seconda sfoglia e ungetela bene.

Appoggiate sul bordo dello stampo una cannuccia e stendetevi sopra la terza sfoglia, tirata anch'essa sottilissima, seguendo lo stesso procedimento. Regolate il bordo, chiudendo a cordoncino, fino al punto in cui si trova la cannuccia.

Soffiatevi dentro con decisione, in modo che l'aria separi bene gli strati l'uno dall'altro: la torta deve gonfiarsi come un palloncino.

Togliete quindi la cannuccia, sigillate subito il buco e infornate a 180°C per 40 minuti circa. Spennellate con olio solo una volta sfornata.



## TORTA VERDE SANREMESE

Diana Monaco

in Torte salate di Gennaro, A. Ed. Gribaudo.

**Ingredienti** per due teglie rettangolari di 20X30 cm.

Per la sfoglia:

- 500 g di farina.
- 150 ml di acqua.
- 100 ml di latte fresco intero.
- 100 ml di olio extravergine di oliva.
- Sale.

Per il ripieno:

- 1 Kg di zucchine trombetta.
- 230 g di riso.
- 600 ml di latte.
- 250 g di ricotta.
- 1 piccolo porro.
- ½ bicchiere di vino bianco secco.
- 6 uova.
- 100 g di Parmigiano-Reggiano grattugiato.
- 1 cucchiaino di maggiorana secca (o qualche rametto se fresca).
- Olio extravergine di oliva.
- Noce moscata.
- Sale, pepe.

### Procedimento

Setacciate la farina con poco sale sulla spianatoia, aggiungete il latte e l'olio e 100 ml di acqua fredda. Impastate rapidamente aggiungendo la restante acqua a poco a poco, quanta ne basta per ottenere una sfoglia elastica e morbida. Formate una palla e lasciatela riposare per un'ora in frigorifero, avvolta in pellicola per alimenti.



Nel frattempo, preparate il ripieno. Lessate il riso nel latte bollente leggermente salato per 8-10 minuti e scolatelo. Mondate e lavate bene il porro, tagliatelo a rondelle e fatelo stufare in padella in poco olio: sfumate con il vino bianco e proseguite la cottura a fuoco lento, fino a quando non diventerà morbido e cremoso. Lavate e mondate le zucchine e affettatele molto sottilmente con una mandolina. Sgusciate le uova in una grande ciotola: unite il porro, il riso, le zucchine e amalgamate il tutto alla ricotta e al Parmigiano-Reggiano. Profumate con maggiorana e una grattata di noce moscata e condite con un filo di olio, sale e pepe.

Ungete leggermente con olio lo stampo, compreso il bordo superiore. Dividete la pasta in 2 parti e tiratene una in una sfoglia sottile, larga una volta e mezzo il diametro dello stampo: appoggiatevela sopra con delicatezza, senza romperla, in modo che debordi; versate il ripieno, livellatela bene e coprite con la sfoglia restante, tirata sottilissima. La torta dovrà risultare piuttosto bassa, con uno spessore di 2-3 cm circa. Sigillate bene i bordi, ungete la superficie e foratela qua e là con una forchetta, per far fuoriuscire l'umidità in cottura. Spennellatela poi con mezzo bicchiere d'acqua e infornate a 180°C per 45 minuti o fino a quando non sarà gonfia e dorata. Lasciatela raffreddare completamente, in modo che la sfoglia si ammorbida e scenda come un velo, prima di servire.



## EMPANADA GALLEGA

Mai Esteve - [ilcoloredellacurcuma.blogspot.it](http://ilcoloredellacurcuma.blogspot.it)  
in Torte salate di Gennaro, A. Ed. Gribaudo.

*Torta antichissima (le prime ricette codificate risalgono al XII secolo). Fu il tradizionale cibo dei pellegrini sulla strada verso Santiago de Compostela, in Galizia. Al giorno d'oggi esistono decine di varianti: al baccalà, alle sardine, alle capesante, al polpo, al pollo o alle verdure. La più apprezzata resta, però, quella col tonno, qui riportata nella versione originale, con l'olio del soffritto a fare da legante.*

### Ingredienti

Per la sfoglia:

- 500 g di farina.
- 9-11 cucchiaini di olio del soffritto.
- 1 cucchiaino abbondante di paprica dolce.
- 5 g di lievito di birra.
- 100 ml di acqua a temperatura ambiente.
- 1 cucchiaino scarso di sale.

Per il ripieno:

- 2 cipolle medie.
- 1 peperone rosso grande.
- 3 pomodori.
- 350 g di tonno sottolio di ottima qualità.
- 150 ml di olio extravergine di oliva.
- 4 uova.
- Sale.

Per lucidare:

1 tuorlo.





Per il ripieno, mondate le cipolle e tagliatele a dadini. Mondate e lavate il peperone, eliminando con cura i semi e le parti bianche e tagliatelo prima a listarelle e poi a dadini. Sbollentate i pomodori in acqua bollente per pochi minuti, scolateli e spellateli, facendo attenzione a non romperli: non devono perdere la loro acqua.

Scaldate tutto l'olio in una capace padella, senza farlo bollire: fatevi soffriggere la cipolla, a fiamma bassissima, per 4-5 minuti: aggiungete poi il peperone, salate e proseguite la cottura sempre a fuoco molto dolce, fino a quando non si sarà ammorbidito, senza disfarsi: unite allora i pomodori, mescolate e fate cuocere ancora per una decina di minuti, sempre a calore moderato. Infine, unite il tonno, ben sgocciolato dall'olio di conservazione e sminuzzato grossolanamente a pezzetti. Cuocete per pochi minuti ancora, poi scolate tutto in un colino, sopra una terrina e lasciate raffreddare: dovete raccogliere quanto più possibile grasso del soffritto.

Preparate l'impasto, setacciate la farina in una ciotola e fate la fontana: versate nell'incavo la paprica, il sale, 9 cucchiari dell'olio del soffritto e il lievito, fatto precedentemente sciogliere in 3 cucchiari di acqua a temperatura ambiente. Impastate con grinta per una decina di minuti, aggiungendo se è il caso altri due cucchiari del grasso del soffritto se la pasta fosse troppo asciutta: dovete ottenere una sfoglia elastica e resistente. Fate una palla e lasciate lievitare coperta per 30-40 minuti a temperatura ambiente, al riparo da correnti d'aria, fino al raddoppio.

Preparate la torta: sulla spianatoia leggermente infarinata, stendete la pasta in 2 sfoglie sottili. Rivestite con la prima uno stampo leggermente unto e distribuitevi il ripieno in uno strato uniforme. Adagiatevi le uova sode, intere o a fette. Coprite con la seconda sfoglia, sigillando bene i bordi e piegandoli verso l'interno. Spennellate con il tuorlo e infornate a 180°C per 45 minuti, fino a completa doratura.



## BESCIAMELLA SENZA LATTICINI

Dani e Juri - [www.acquaementa.com](http://www.acquaementa.com)  
in Dietro la lasagna di Gennaro, A. Ed Gribaudo.

### Ingredienti

- 70 g di olio extravergine di oliva.
- 110 g di farina.
- 1 l di latte di soia o farro.
- Sale.
- Noce moscata.

### Procedimento

Scaldate leggermente l'olio in una casseruola, versate la farina tutta in una volta e mescolate vigorosamente, lontano dal fuoco, in modo da amalgamare bene il composto. Cuocete a fiamma dolce per circa un minuto, poi aggiungete il latte.

Portate a bollore, a fiamma dolcissima, mescolando sempre, in particolar modo non appena la salsa inizia ad addensarsi, quindi mettete il coperchio e lasciate sobbollire molto dolcemente per 15 minuti circa, mescolando di tanto in tanto: dovrete ottenere una salsa liscia e setosa. Regolate di sale e unite una grattata di noce moscata per profumare.



## STROSCIA

Fausta Lavagna, [caffecolcioccolato.blogspot.it](http://caffecolcioccolato.blogspot.it)

*Questo dolce tipico di Pietrabruna, caratterizzato dal uso di olio di oliva al posto del burro, deve il suo nome al fatto di non venir tagliata con il coltello ma spezzata con le mani, "strosciare" in dialetto ligure di Ponente.*

### Ingredienti

Per una teglia di 21 cm di diametro:

- 300 g di farina.
- 90 g di olio extravergine di oliva ligure (cultivar taggiasca).
- 90 g di zucchero semolato + due cucchiaini.
- 60 ml di Marsala.
- La scorza di un limone non trattato.

### Procedimento

Impastate tutti gli ingredienti unendo il Marsala per ultimo, poco alla volta, quanto basta a ottenere un impasto compatto e abbastanza asciutto.

Trasferite la pasta in una teglia oliata (o rivestita di carta forno), appiattendola con le mani fino a uno spessore non maggiore di un centimetro. Compattate bene la superficie, che dovrà comunque presentarsi irregolare.

Spolverizzate con i due cucchiaini di zucchero semolato e infornate a 180°C per 40 minuti circa, o fino a coloritura. Deve risultare ben asciutta e secca, anche se friabile per la presenza di una buona quantità di olio.



## FROLLA DOLCE ALL'OLIO DI OLIVA

Dani e Juri - [www.acquaementa.com](http://www.acquaementa.com)

### Ingredienti

- 250 g di farina debole.
- 150 g di olio extravergine di oliva taggiasca.
- 100 g di zucchero a velo.
- 40 g di tuorli (due tuorli e mezzo).
- La scorza di mezzo limone non trattato (o arancia, se preferite).
- Un pizzico di sale.

### Procedimento

Mescolate l'olio con la scorza di limone, lo zucchero e i tuorli, fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete il sale e infine la farina. Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo. Quando la farina si sarà unita perfettamente all'impasto, aggiungete uno o due cucchiaini di acqua.

Cercate di lavorare la pasta il meno possibile; solo con la punta delle dita, non con tutta la mano, o usando una planetaria.

Formate quindi una palla e mettetela in frigorifero per almeno un'ora, avvolta nella pellicola (o in un sacchettino di plastica per alimenti), prima di utilizzarla per successive lavorazioni.

Stendete la frolla tra due fogli di carta da forno (o con sotto un tappettino di silicone e sopra la carta forno). Se l'impasto si sbriciola troppo, aggiungete un cucchiaino di acqua e impastate di nuovo. Non aspettatevi comunque che l'impasto non si rompa; non avendo burro è delicato.

Infornate a 180°C per 15 minuti circa.



## GLI OLII AROMATIZZATI

(da *Insalata da Tiffany*- I libri dell'MTChallenge)

Tendenzialmente, un buon olio non ha bisogno di aromi oltre a quelli che già lo contraddistinguono: anzi, a voler interferire con Madre Natura, c'è il rischio di appiattare in un unico gusto la variegata gamma di sfumature contenute in ogni goccia e che si sprigionano in bocca, sin dal primo assaggio. Se però volete dar vigore ad un olio dal sapore più neutro, caratterizzandolo ora con un sapore ora con un altro, aromatizzarlo con erbe e spezie si può rivelare un'ottima risorsa, per la vostra dispensa, oltre che un simpatico regalo per gli amici buongustai. Anche se sono in molti a sostenere il contrario, il nostro consiglio è sempre quello di utilizzare l'olio extravergine, a maggior ragione tenendo conto del suo inevitabile consumo "a crudo": basta sceglierne uno dal gusto più delicato, capace di far risaltare meglio le note delle spezie o degli aromi che si intendono adoperare: ci guadagnerete in sapore e in salute.

Quando si parla di conserve a base di olio, però, è indispensabile essere scrupolosissimi nella procedura, per azzerare il rischio del botulismo, una malattia paralizzante causata da una tossina prodotta a sua volta da un batterio... questo si sviluppa in presenza di ossigeno e può contaminare sostanze con un basso grado di acidità (Ph inferiore a 4,6) e che vengono conservate da crude o dopo aver subito una breve cottura: le più esposte alla contaminazione sono le verdure, seguite poi dal pesce e, in misura minore, dalla carne e dai formaggi. Anche se la prudenza non è mai troppa.

Se utilizzate prodotti freschi:

- controllate che le foglie siano intatte
- lavateli con la massima delicatezza, meglio se con una pezzuola leggermente inumidita
- qualora le foglie o i petali si dovessero danneggiare durante queste operazioni, non utilizzateli per aromatizzare l'olio: rischierebbero di provocare l'ossidazione, con la conseguenza di uno sgradevole gusto amaro
- Fate asciugare perfettamente all'aria.
- Per evitare che si formi la muffa sulle erbe, dopo l'uso ricoprite sempre



d'olio le erbe oppure eliminatele.

- Conservate sempre in frigo il prodotto.

Se utilizzate prodotti secchi:

- accertatevi sempre della loro integrità
- puliteli scrupolosamente prima dell'uso.

Gli olii aromatizzati si conservano in bottiglie di vetro scuro, fatte bollire per dieci minuti e lasciate poi asciugare perfettamente. Potete anche lavarle in lavastoviglie, a 120 °C. E' sempre bene usare recipienti non troppo capienti, in modo da poter terminare rapidamente il prodotto, una volta aperto. Anche se il consiglio più frequente è quello di conservare questi olii in un luogo fresco e asciutto, noi insistiamo con la conservazione nel frigo: è vero che l'olio col freddo indurisce, ma basterà lasciarlo qualche minuto a temperatura ambiente per farlo tornare liquido, senza che il suo aroma risulti compromesso.

### **Olio aromatico**

Chiara e Marta Calugi-lacucinaspontanea.it

- 250 ml di olio extravergine d'oliva
- 5 rametti di timo
- 4 foglie di alloro
- 6 chiodi di garofano
- 10 grani di pepe nero

Lavate il timo e l'alloro e asciugateli bene. Spezzettate le foglie di alloro, pestate leggermente i grani di pepe nero e introducete tutto in un barattolo di vetro precedentemente sterilizzato e ben asciutto. Versate l'olio nel barattolo, facendo in modo che le erbe aromatiche rimangano completamente immerse e che non siano presenti bolle d'aria. Chiudete il barattolo e conservate in un luogo fresco e al buio per 15 giorni. Durante questo tempo agitate di tanto in tanto il barattolo. Filtrate con l'aiuto di una garza o con un colino a maglie strette e imbottigliate in bottiglie di vetro scuro, precedentemente sterilizzate e ben asciutte.



## **Olio con nocciole e limone**

Chiara e Marta Calugi- [lacucinaspontanea.it](http://lacucinaspontanea.it)

- 250ml di olio extravergine d'oliva
- 8 rametti di timo
- 10g di nocciole
- 3g di scorza di limone non trattato

Lavate i rametti di timo e il limone ed asciugate bene il tutto. Prelevate la scorza del limone stando attenti ad evitare la parte bianca. Tritate grossolanamente le nocciole. Disponete il tutto all'interno di un barattolo sterilizzato e ben asciutto e versate l'olio d'oliva. Chiudete il barattolo e conservate in un luogo fresco, lontano dai raggi del sole per 15 giorni. Ricordatevi di agitare il barattolo di tanto in tanto. Trascorso questo periodo di tempo, filtrate con un colino a maglie strette o con l'aiuto di una garza e imbottigliate in bottiglie di vetro scuro, precedentemente sterilizzate e ben asciutte.

## **Olio al peperoncino**

Flaminia Luccarelli - [flaminialuccarelli.it](http://flaminialuccarelli.it)

- 250 ml di olio extra vergine di oliva
- 7 g di peperoncino rosso intero
- la punta di un cucchiaino di sale fino
- la punta di un cucchiaino di concentrato di pomodoro

Riducete in pezzetti il peperoncino, mantenendo i suoi semi. Mettetelo in una casseruola con il concentrato di pomodoro e coprite con l'olio. Scaldate a 85°C e fate cuocere a temperatura costante per 50 minuti, a fiamma molto bassa. Lasciate riposare 40 minuti e filtrate con un colino a maglie strette o con l'aiuto di una garza e imbottigliate in bottiglie di vetro scuro, precedentemente sterilizzate e ben asciutte.



## **Olio al nero di seppia**

Flaminia Luccarelli - [flaminialuccarelli.it](http://flaminialuccarelli.it)

- 250 ml di olio extra vergine di oliva
- 7 ml di nero di seppia
- Bacche di cardamomo

Frullate con l'olio tutti gli ingredienti. Fate riposare per almeno 50 minuti e filtrate. Schiacciate col palmo della mano le bacche di cardamomo ed estraetene i semi. Miscelate bene tutti gli ingredienti fra loro, fate riposare per circa un'ora, in una ciotola coperta con pellicola trasparente. Filtrate con un colino a maglie fitte o con l'aiuto di una garza e imbottigliate in bottiglie di vetro scuro, precedentemente sterilizzate e ben asciutte

## **Olio agli agrumi**

Flaminia Luccarelli - [flaminialuccarelli.it](http://flaminialuccarelli.it)

- 250 ml di olio extra vergine di oliva 250 g
- La buccia di 1/2 arancia non trattata
- La buccia di 1/2 limone non trattato
- Zenzero fresco grattugiato, a piacere
- Dragoncello fresco, a piacere
- un pezzettino di stecca di cannella

Mettete in una casseruola tutti gli ingredienti e coprite con l'olio. Scaldare a 85°C e fate cuocere a temperatura costante per 20 minuti. Lasciate riposare 40 minuti e filtrate con un colino a maglie fitte o con l'aiuto di una garza. Imbottigliate in bottiglie di vetro scuro, precedentemente sterilizzate e ben asciutte





## **Olio alla vaniglia**

Flaminia Luccarelli - [flaminialuccarelli.it](http://flaminialuccarelli.it)

- 250 ml di olio extra vergine di oliva
- 1 baccello di Vaniglia
- 4-5 bacche di cardamomo
- 1-2 Anice stellato
- qualche bacca di coriandolo

Mettete in una casseruola tutti gli ingredienti e coprite con l'olio. Scaldate a 85°C e fate cuocere a temperatura costante per 20 minuti. Lasciate riposare 40 minuti e filtrate con un colino a maglie fitte o con l'aiuto di una garza. Imbottigliate in bottiglie di vetro scuro, precedentemente sterilizzate e ben asciutte

## Credits:

Raccolta di ricette a cura di Silvia De Lucas Rivera - [Silviapasticci.it](http://Silviapasticci.it)  
Testi: Alessandra - [An Old Fashioned Lady](#)  
Copertina: Mai - [Il colore della curcuma](#)  
Impaginazione: Dani - [Acqua e Menta](#)  
Ufficio Stampa: Francesca - [Ricette e Vignette](#)

## Contatti:

[press@calendariodelciboitaliano.it](mailto:press@calendariodelciboitaliano.it)



## **COS'È IL CALENDARIO DEL CIBO ITALIANO**

L'Italia vanta la tradizione gastronomica più ricca e più famosa del mondo. E' il prodotto di una felice sinergia fra un territorio generoso, un'intelligenza geniale, una capacità unica di preservare e trasmettere tecniche e ricette che si è mantenuta inalterata nel corso della nostra storia, contribuendo in maniera determinante a fondare la nostra identità di popolo.

Che sia cucina nazionale o regionale, che si consumi al ristorante o nelle case, che si esprima sulla carta stampata o sul web, la varietà di questo patrimonio continua ad affascinare e a stupire, anche per le fitte corrispondenze che da sempre esistono fra il produttore, il prodotto e la ricetta: un'alchimia che ha un che di magico, ma che nei fatti nasconde storie di persone che si impegnano a mantenere vive le tradizioni, coniugando l'amore per il loro lavoro e il rispetto per la materia prima con la fatica della coerenza e dell'onestà.

Il Calendario del Cibo italiano si propone quindi di celebrare in una festa quotidiana la vera realtà della nostra cucina, colta nella sua essenza più intima e più vera, in un dialogo costante con tutti gli appassionati di cibo, per trasmettere saperi antichi con strumenti nuovi e per diffondere una corretta conoscenza della nostra cultura, 365 giorni all'anno.



[www.calendariodelciboitaliano.it](http://www.calendariodelciboitaliano.it)