

Olio extravergine di oliva, come ti degusto?

Vizi e virtù dell'olio extravergine di oliva, come si degustano e si scoprono.

Per anni ci si è affidati alle analisi di laboratorio che sulla base dei parametri che uscivano da dei tabulati, stabilivano chi era meglio di chi. In pratica era come stabilire in anticipo che per essere belli si ipotizzasse che biondo è meglio che bruno, alto è meglio che basso, magro è meglio che grasso. Si però se ti capita davanti uno sgorbio lungo-lungo, biondo stopposo, con le spalle a gruccia? Magari i parametri matematici ti dicono che è uno schianto ma così, a occhio, mica tanto.

Anche per l'olio per anni si è andati avanti così. Niente di sorprendente che nel periodo del boom si sia provato ad affidare a delle formule numeriche una possibile stima della qualità che altrimenti era materia da azzecagarbugli. Dopo si è giustamente pensato di ritornare a considerare anche alla cara vecchia analisi sensoriale, cioè affidarsi a quello che ci dicono principalmente olfatto e gusto... (la vista ci inganna e poi vi diciamo perché).

Ma anziché affidarsi a assaggiatori sparsi, si è preferito – modernamente – costruire una sorta di giurì con presenze fisse: ovvero i *panel*. Ma cosa sono i *panel*? Uffa! Sempre con questi termini inglesi! Comunque è un gruppo selezionato di persone qualificate che procedono all'assaggio mirato di un prodotto. Li usa tutta l'industria alimentare, industriale e non, ma li usano anche ottici, farmaceutici, etc ... etc ...

Se volete provare ad avere una esperienza 'professionale' di assaggio procedete così:

Antefatto – fate una corsa al mercato a comprare una mela verde, come quella delle pubblicità dei dentifrici. Vi servirà per pulire la bocca fra un assaggio di un olio ed un altro.

Primo – ci si dota di bicchierini colorati, meglio se colorati in blu cobalto. Questo colore così stravagante non è frutto dell'estro di qualche creativo modaiolo, ma serve a nascondere alla vista degli elementi cromatici dell'olio che potrebbero trarci in inganno.

Secondo – si versa un po' di olio nel bicchierino e si porta a temperatura di circa 28°C. Se è sensibilmente più freddo si stringe con le mani il bicchierino e lo si scalda con il calore della mano. Ogni tanto si rigira il contenuto del bicchierino, ruotandolo come se fosse cognac.

Terzo – si avvicina il bicchierino con l'olio al naso e si annusa bene l'aroma. Si prende una pausa, si respira liberamente e poi, per conferma, si avvicina ancora il bicchierino d'olio alle narici e si annusa per avere conferma della impressione precedente. Già qui nel nostro cervello cominciano ad apparire delle indicazioni, buona norma vuole che per essere definito extravergine, non debba presentare difetti organolettici. Il suo profumo deve essere gradevole, con note che ricordano l'oliva verde o matura, ma anche altra frutta, come ad esempio mela, agrumi o mandorla, accompagnati da sentori di erba e carciofo.

Quarto – si fa un piccolo assaggio dell'olio, prima a piccoli sorsi e poi con una sorsata più decisa (senza deglutire). Lasciate per qualche istante l'olio sul palato in modo che si porti a temperatura corporea. Inspirate in modo che l'olio venga ossigenato, poi spandete l'olio in ogni angolo del cavo della bocca, così che tutte le parti ricettive del gusto siano attivate. Non vi sto qui ad ammorbare su quale parte della

lingua fa cosa e in quale parte del cervello invia un messaggio. Fidatevi delle vostre papille!

Quinto – con i movimenti della lingua e l'attività delle papille avete la possibilità di farvi un' idea di come è la fluidità dell'olio, la consistenza e l'untuosità che si traducono in sensazioni di amaro e piccante che sono anch'esse testimoni di un olio di alta qualità perché determinate dalla presenza di fenoli.

Sesto – sputate l'olio. A questo punto formulate un giudizio complessivo di tutte queste sensazioni. Se necessario prendete un foglio e scrivete un voto da 1 a 10 per ognuna delle voci che compongono la degustazione. E proclamate un vincitore!

oli	Aroma	Fluidità	Consistenza	Untuosità	Amaro	Piccante
OLIO TIZIO						
OLIO CAIO						
OLIO SEM						

Il consiglio è di fare queste esperienze in gruppo, confrontandovi sui risultati. Può essere un momento conviviale e divertente. Noi di Saltapoggio organizziamo incontri periodici a carattere familiare per diffondere la cultura dell'olio e della qualità della vita. Controllare sul sito quando ci sarà il prossimo incontro (uno è previsto a fine novembre) e chiamate direttamente al telefono per prenotare, è meglio. Siamo a Fiesole, 8 km dal Duomo di Firenze (!).

Halloween: biscotti al miele da paura!

Basta poco per festeggiare: una ricetta gustosa, scherzetti terrificanti! E se qualcuno esagera? lo impiastriamo con il miele!

Ottobre, ci avviciniamo ad Halloween. Non è una festa della nostra tradizione, ma ogni occasione è bella per festeggiare... e così noi il trick or treat lo facciamo a casa. Io preparo i **dolcetti** e i bambini gli **scherzetti**. Edo? Di solito, per lui fine ottobre è il periodo della raccolta e della frangitura delle olive, ma appena tornato a casa, mangia i dolcetti e finge di provare paura per gli scherzetti!

Quest'anno ho deciso di seguire una semplice ma gustosissima ricetta, per sbalordire i miei mostriciattoli. Biscotti da paura!!!

Ci sono delle abitudini che ti fanno sentire a casa ovunque tu sia, che ti infondono un senso di tranquillità e di appartenenza al posto in cui vivi. Una di queste abitudini l'ho trasmessa anche ai miei bambini, così non c'è caduta dallo scivolo, o litigio con il fratello, che non si plachi con una tazza di latte caldo con i **biscotti**. Cucinarli mi piace, soprattutto nelle occasioni di festa.

Per fare i biscotti ho preso la mia classica ricetta della

pasta frolla, sostituendo il **miele** allo zucchero, perché più salutare. Non ho avuto tempo di cercare gli stampini con forme da paura... con i bambini ci siamo semplicemente serviti di un cartoncino robusto, che hanno tagliato a forma di pipistrello e zucca, ed ho poi appoggiato sulla forma tonda di pasta frolla, ritagliando la sagoma con un coltello.



Ecco i capolavori dei miei piccoli chef! 1,2,3 via...quanti biscotti saranno rimasti?

—

La cucina di Saltapoggio domenica mattina aveva due piccoli pasticceri indaffarati. E il ripieno??? non poteva che essere nero, nero cioccolato!!

Avrai bisogno di:

- 300 g di farina
- 75 g di miele
- 170 g di burro
- 3 tuorli d'uovo
- 1 barattolo di crema di nocciole Novi
- 1 bustina di vanillina

Come si fa:

Mettete nell'impastatrice il burro freddo con lo zucchero e fatelo lavorare bene quindi aggiungete le uova uno alla volta, la farina e la vanillina facendo amalgamare bene il tutto.

Lasciate riposare l'impasto in frigo per un'ora.

Successivamente stendete la pasta e create i biscotti con le formine che desiderate. (Le mie sono in tipico tema di Halloween)

Cuocete per 15 minuti in forno preriscaldato, farciteli con la crema di nocciola e sovrapponetevi un biscotto sull'altro per chiudere.

Lasciate raffreddare i vostri **Biscotti al miele da paura**, prendetene uno per ciascuna figura, e gustateli lentamente!

P.S.: tutte le mie ricette contengono dosi per una famiglia di 4 persone, a cui piace mangiare!!!



Questi bellissimi disegni sono opera dei miei mostriciattoli. Non guardateli troppo... che fanno paura!

L' Announcement dell'olio nuovo...?

Cosa è importante sapere per essere sicuri che quando si compra un olio nuovo si stia comprando anche un olio buono! Non tutti gli oli sono

uguali. Alcuni dicono di essere italiani e magari di italiano c'è solo il tappo. Altri non raccontano quanto è alta la concentrazione di polifenoli che è probabilmente l'indicatore più importante per misurare la bontà dell'olio.

In pubblicità quando si tratta di lanciare un nuovo prodotto, in genere viene usata la tecnica dell'*announcement*, che alla lettera si può tradurre in '**annunciazione**'. In cosa consiste? Si concentra l'attenzione sulla novità, sulla freschezza, sull'impatto e si tralascia l'informazione di prodotto perché quello che conta nel lancio è la percezione della novità: e via con... 'finalmente ...', 'da adesso ...', 'E ora ...ecco!'. Sembra che le persone siano richiamate in modo irresistibile dal NUOVO e che, spesso senza farsi troppe domande, si facciano trascinare dalla novità. Quando arriva il momento dell'olio nuovo, ecco che si pone il dilemma della scelta: anche se ai nostri occhi sono tutti oli nuovi, sarebbe da ingenui pensare che sono tutti uguali!

Da varie fonti (Coldiretti in primis) risulta che quest'anno la raccolta in Italia, è in anticipo di almeno una settimana e che in alcune zone è già iniziata; si prevede che vi sarà un **aumento della produzione** del 30% rispetto al 2014 che era stato catastrofico. La mosca delle olive, che l'anno scorso aveva danneggiato enormemente la produzione, quest'anno ha colpito assai raramente, anche a causa delle ondate di caldo africano. Gli olivi, in particolare quelle della zona collinare intorno a Firenze, da dove nasce l'olio extravergine di oliva Saltapoggio, si presentano con una allegagione dei

fiori limitata, cioè con una bassa percentuale di fiori trasformati in frutto, questo a causa dell'effetto dei venti caldi da sud e di qualche grandinata di troppo.

L'estate calda e asciutta NON ci ha consegnato una grande quantità di olive ma una **qualità** potenziale alta, in virtù della alta concentrazione di polifenoli. Non tanto olio, quindi, ma buono. E aggiungiamo sano. L'alta concentrazione di polifenoli è uno degli indicatori che servono a dare la certezza che si sta scegliendo l'olio buono. E' evidente che in generale tutto **l'olio extravergine** fresco di raccolto, esprime al meglio le proprietà organolettiche, antiossidanti e nutrizionali ma è altrettanto evidente che è necessario sapere quali sono le basi da cui parte...



Il consiglio è quello di leggere bene **l'etichetta**, scegliere se possibile oli extravergini in cui vi sia esplicitamente scritto che provengono al 100% da olive italiane. L'indicazione dell'anno o l'annata agraria in cui sono state raccolte e trasformate le olive, è obbligatoria solo per gli oli IGP e DOP, salvo che il produttore, per una comunicazione più trasparente, riporti tale informazione volontariamente. Scegliamo pertanto un olio la cui etichetta indichi l'anno di produzione. Se leggiamo sull'etichetta "estratto a freddo" significa che il nostro olio extravergine di oliva è stato ottenuto con un processo di lavorazione a temperatura controllata inferiore ai 27°C. Si tratta di una certificazione che parte dal frantoio di lavorazione delle olive e che attesta un processo di estrazione attento alla qualità, permettendo di mantenere inalterate le caratteristiche dell'olio.

Meditate quindi quando scegliete l'olio, perché se anche è **nuovo**, è importante sapere se è anche **buono!!!**

**Zucca vera o zucca finta? Te
la cucino con l'olio
extravergine di oliva.**

Prendete una zucca di stagione, il ricordo di una bella vacanza, una ricetta favolosa, rivisitata per renderla più salutare con l'olio extra vergine di oliva. Cosa ne viene fuori?

Succede un po' all'improvviso..ma non troppo. Il tempo cambia e noi ci adattiamo ai nuovi ritmi, agli impegni fissati, ai buoni propositi fatti in vista di una **nuova stagione**...E così dopo scuola, invece di stare in giardino, i bambini corrono in casa per giocare e a me viene voglia di una buona tisana calda che accompagna le chiacchiere con le amiche, o le confidenze tra sorelle.

Nell'**orto** le zucchine e i pomodori hanno lasciato spazio al cavolo nero, agli spinaci e ai finocchi. Trionfano le **zucche gialle**! I bambini le hanno piantate con il nonno, e dopo le cure estive adesso sono pronte! Una è davvero bella, maestosa, potrebbe trasformarsi nella **carrozza di cenerentola** da un momento all'altro! Troppo bella per diventare una faccia di zucca per Halloween, per quella dobbiamo sceglierne un'altra!!



Con questa zucca voglio preparare un gustosissimo piatto autunnale: **Le lasagne con zucca, speck e provola.**

Le abbiamo mangiate per la prima volta in **Trentino**, quando io e Edo eravamo ancora fidanzati. Ci piacciono così tanto che ormai è una tradizione cucinarle in questo periodo. Quando le cucino, non avanza mai niente! Rispetto alla ricetta originale, io ho sostituito il burro con l'olio extra vergine, perché più salutare.

Avrai bisogno di:

- 12 sfoglie di lasagna
- 300 g. di zucca già pulita
- 250 g. di latte

- 200 g. di scamorza
- 30 g. di speck
- 3 cucchiai olio extravergine di oliva
- 50 g. di Parmigiano
- 1 piccolo scalogno
- q. b. di sale

Questa ricetta è davvero gustosa ed utilizza come grassi solo **l'olio extravergine di oliva!**

Come si fa:

Mettete in un tegame il l'olio e lo scalogno affettato sottilmente e fate cuocere a fiamma bassa. Aggiungete la zucca, alzate la fiamma e fatela insaporire. Poi abbassate nuovamente la fiamma a fatela cuocere con il coperchio. Passate al mixer i la zucca e rimettete la crema ottenuta nel tegame. A questo punto aggiungete il latte, salate e cuocete la crema fino a che non si sarà addensata (non eccessivamente).

Prendete una pirofila da forno e ricoprite il fondo con un po' parte di crema. Adagiatevi sopra le prime lasagne, una parte della scamorza a fette, una parte dello speck e altra crema di zucca. terminate con del Parmigiano grattugiato. Proseguite così fino a che non avete terminato tutti gli ingredienti tenendo però da parte un po' di crema di zucca e un po' di Parmigiano. Ricoprite l'ultimo strato di lasagna con la crema di zucca e terminate con il Parmigiano. Infornate a 190° per circa 20 minuti e 5 minuti di grill.

Lasciate raffreddare le vostre **Lasagne con zucca, speck e provola**, prendetene una generosa porzione e gustatela lentamente!

P.S.: tutte le mie ricette sono fatte per una famiglia di 4 persone, a cui piace mangiare!!



**L'olio extravergine di oliva
è come certi amori.
Invecchiando non migliora!**

**Si dice che due cucchiaini di olio
extravergine di oliva al giorno
tolgono il medico di turno. Ma la
domanda da farsi è se tutti gli
extravergine hanno questo potere.
Lo sapevano i contadini e lo
dimostrano ampiamente le ricerche,
purtroppo l'olio anche se
conservato in ambienti protetti,
dopo un certo periodo perde i
propri effetti benefici.**

Proprio quest'anno ho venduto alcune bottiglie di **olio extravergine di oliva** ad un ragazzo inglese, al quale il proprio **medico** aveva prescritto due cucchiaini di evo di alta qualità, da prendere al mattino e a sera per problemi cardiovascolari. Straordinario no? E' la prima volta che mi capita di vendere il mio olio esclusivamente per le sue **caratteristiche nutraceutiche**. Recenti studi scientifici confermano che il suo utilizzo può aiutare a prevenire il cancro al colon, il cancro al seno, prevenire malattie

cardiovascolari, curare il diabete e stimolare il sistema immunitario. Insomma quando mettiamo un cucchiaino di olio, sulla minestra o nell'insalata, sulla caprese o sugli spaghetti non solo ci gustiamo un piatto con un **'sapore'** ma ci regaliamo un **elisir** di vita per la nostra salute. Ovviamente lo si mangia perché è buono, ma sapere che l'evoo contiene un prezioso mix di sostanze benefiche (acidi grassi come l'acido oleico, linoleico, e palmitico; vitamine E, B1, betacarotene e minerali; preziose sostanze antiossidanti, come i polifenoli) ce lo fa amare ancora di più.



C'è un però **un grande PERO'**. Non tutti gli oli evo o hanno le stesse proprietà e queste sono influenzate da diversi fattori. Primo fra tutti, come dice il proverbio "Vino vecchio, olio nuovo" perché più passa il **tempo** più l'olio perde le sue caratteristiche organolettiche (colore, sapore, acidità, ecc.) e la sua azione benefica sul nostro organismo. Per questa ragione il consiglio è di consumare l'olio non oltre i dodici, al massimo diciotto mesi dalla data di acquisto.



E qui può nascere una domanda: sull'olio non sempre è indicata la data del raccolto, quindi come facciamo a sapere da quando partono i 18 mesi? Per legge la data di scadenza riportata

sulla bottiglia è riferita alla **data di imbottigliamento** e non a quella di produzione delle olive. L'indicazione dell'**anno della raccolta** è obbligatoria solo per gli oli IGP e DOP, salvo che il produttore (e deve essere orgoglioso di farlo!) per una comunicazione più trasparente, riporti tale informazione volontariamente.



C'è un **altro PERÒ**'. Non tutti gli oli nuovi evo o hanno le stesse **proprietà**! Per un produttore azzeccare il momento della raccolta è fondamentale, perché influisce straordinariamente sulle caratteristiche chimiche e organolettiche dell'olio. La quantità di polifenoli presenti nell'oliva, ad esempio, può variare a seconda della varietà e zona geografica, ma tende comunque a scendere col procedere della maturazione. Semplificando, un olio prodotto i primi di novembre avrà un contenuto di polifenoli maggiore di uno prodotto a fine

novembre, a parità di lavorazione. Anche scegliere il giusto frantoio è altrettanto essenziale perché le **tecnologie di trasformazione** incidono sulla quantità e qualità dei nutrienti dell'olio. Dopo aver lavorato diversi anni per un ottimo frantoio, non ho alcun dubbio su quanto può incidere qualitativamente la frangitura sul risultato finale.

C'è un **ultimo PERO'**. Sono importanti le modalità di **conservazione**. L'olio teme il caldo e il freddo. La temperatura ideale per conservare un olio è di 15°C, al riparo dalla luce e dall'aria, in un luogo asciutto, pulito e privo di odori, in modo che il prodotto mantenga inalterate le proprie caratteristiche nutrizionali e la freschezza aromatica. Insomma l'olio è un elemento naturale, ottenuto soltanto da procedimenti meccanici, ma per ottenere un olio di altissima qualità, tutte le scelte e il sapere del produttore sono fondamentali.

Tre regole per usare il miele nei dolci!

Ti piacerebbe usare un alimento più sano dello zucchero per preparare i tuoi dolci?

Ecco tre semplici regole ed una gustosa ricetta al miele da condividere insieme.

Cucinare con il **miele**... Prima di avere un produttore di miele in famiglia, non avevo mai pensato di sostituire lo zucchero con questo prezioso alimento. Poi è arrivato il cambiamento. **Il primo barattolo** portato a casa. La soddisfazione mia e dei bambini di mangiare il miele prodotto dalle nostre api. Piccole dita inzuppate nel vasetto, sospiri interrotti da silenziosi apprezzamenti, impronte appiccicose lasciate sul vetro.

Perché oltre a essere **buono**, il miele è ricco di **proprietà**: è meno calorico dello zucchero (ci si sente meno in colpa se sgarriamo la dieta!), è più energetico ed ha preziose qualità emollienti e depurative. Ragioni più che sufficienti per provare ad usarlo nei dolci.....ma come? Tentare non nuoce, e dopo qualche esperimento....

Ecco 3 semplici **regole** da seguire:

1. **Quale miele?** Ogni miele porta dentro di sé il profumo del fiore dal quale le api hanno preso il polline. Con mieli dagli aromi molto forti rischiamo di alterare il sapore del dolce che vogliamo preparare. Io mi oriento sul Millefiori o il miele di Acacia.
2. **Se il miele è cristallizzato?** Possiamo scioglierlo a bagnomaria.
3. **Quanto miele?** E' più dolce dello zucchero e quindi ne possiamo utilizzare meno. Io ne uso il 50% in meno di quello richiesto dalla ricetta, es. 200 gr. di zucchero = a 100 gr. di miele. Un cucchiaino da minestra di miele equivale a circa 18 grammi.



Torta di mele con miele e olio evo

Oggi voglio fare la torta di mele, uno dei miei dolci preferiti. Un dolce autunnale che con il profumo di scorza di limone mi riporta sulle labbra il sapore di quella che mi preparava la nonna, per il pranzo della domenica, cotta nella teglia di alluminio. Immagini di un dolce passato. La condivido con voi.

Avrai bisogno di:

- 300 g di farina 00
- 100 g di fecola
- 4 uova
- 120 g miele millefiori
- 1 pizzico di sale
- 1/2 bicchiere di olio extravergine di oliva
- 1/2 bicchiere di latte
- 4 mele

- 1 bustina di lievito per dolci
- la scorza di un limone biologico

Questa ricetta è davvero gustosa ed utilizza come grassi solo l'olio extravergine di oliva!

Come si fa:

Sbucciate le mele, tagliatele a fette sottili e mettetele da parte.

Montate le uova con il miele finché il composto risulterà gonfio e spumoso. Unite l'olio, il latte, mescolate ancora e aggiungete all'impasto la farina setacciata con il lievito e la fecola. Mescolate in modo che l'impasto risulti ben amalgamato e senza grumi, aggiungete un pizzico di sale e lavorate ancora qualche secondo.

Unite le mele tagliate, la scorza grattugiata di un limone e mescolate con un cucchiaino di legno.

Rivestite con la carta forno una teglia tonda, versate il composto e mettete in forno caldo a 180° per 40 minuti circa, facendo sempre la prova stecchino per assicurarvi che la cottura vada bene (quando lo stecchino non è umido la torta è cotta).

Lasciate raffreddare la vostra **Torta di mele al miele e olio evo**, spolveratela di zucchero a velo e gustatela lentamente!



Questo è un natural family blog: la natura in famiglia.

Di cosa si occupa il **blog** di una **famiglia** che cerca di vivere vicino alla **natura**? Se fosse un gruppo musicale si potrebbe dire che Edo suona nel campo, usando tutti gli strumenti per curare e coltivare l'olivo e farne dell'**olio extravergine di oliva** che molti oggi chiamano **evoo**; e qualche volta prova ad armonizzare la vita con le api, per farne **miele**. Lui è il professionista del gruppo. Poi c'è Francesca che invece si occupa di cucina, con **ricette** speciali e naturali, il più delle volte fatte con ingredienti del campo; senza trascurare i **rimedi** della nonna per la cura della salute, rivisti e corretti per stare al passo con i tempi. Poi ci sono i due

figli che si occupano di **invenzioni** e **giochi**, in carta e legno, da fare in casa e all'aria aperta, tutti insieme.

Di queste cose, di come è stato fatto questo o curato quello parla questo blog; tenendo presente anche quello che succede nel **momento**, ad esempio come è stata la stagione e come si prevede che sarà l'olio quest'anno, 2015/16. Già come sarà? Se mantiene tutte le promesse sembra che questa in arrivo sia un'ottima annata. Incrociando le dita.

Tutte attività che la famiglia svolge nell'ambito della natura sono viste da un **osservatorio particolare** cioè i loro campi, il loro orto ed il giardino. La posizione è sulle pendici di **Fiesole**, che per chi non è di queste parti, è una collina che guarda Firenze. E' stata a suo tempo un insediamento etrusco, centinaia di anni prima che giù a valle comparissero i romani per fondare la città di Florentia, ovvero l'attuale Firenze.

Questo blog cerca di **condividere** queste cose con chi ha la passione per i cibi naturali, per una alimentazione gustosa ma sana, per le cure naturali (ovviamente per quelle che riguardano le piccole malattie o i malanni di stagione: mica sono dottori!), e per i giochi da fare insieme.

**Alici, come vi cucino?... con
l' olio extravergine di
oliva, naturalmente**

L'olio extravergine di oliva è il compagno ideale per friggere in maniera leggera e sana le alici, pesce azzurro ricco di Omega-3 e dal prezzo contenuto. Un piatto semplice da riscoprire, per un risultato che vi sorprenderà!!!

Ieri Francesca ha comprato le **alici**, che per noi, insieme al pesce spada, sono il "pesce azzurro" per eccellenza! Ai nostri bambini piace molto vederle nel banco del pescivendolo, per via del loro colore argentato e blu. A noi piace cucinarle, perché sono buone e poi perché sono ricche di **Omega-3**! ...e le abbiamo preparate fritte. Ovviamente, a casa Saltapoggio friggiamo con il nostro [olio extravergine di oliva](#). Uno spreco? Beh, dipende da quanto teniamo alla nostra salute e a quello che mangiamo...

Considerate che l'olio extravergine di oliva è in grado di regalarci una **frittura saporita e leggera**, ma ha un vantaggio ulteriore, è **sana**. Infatti resiste meglio alla frittura rispetto ad altri tipi di oli, come riportato anche in un interessante articolo di [Teatro Naturale](#). Durante il riscaldamento ad elevate temperature negli altri oli si vengono a creare composti tossici per la nostra salute, che si trasferiscono nel cibo che stiamo cucinando. Per fortuna questo non accade con l'**olio extravergine di oliva**. Perciò...

Avrai bisogno di:

- 400 grammi di alici fresche
- pangrattato q.b.
- olio evo per friggere 200 ml

Come si fa:

Pulisci le alici togliendo ad ognuna di esse la testa, poi aprile a libro ed estrai delicatamente la lisca centrale. Lava velocemente e asciuga le alici tamponandole con carta assorbente, poi passale nel pan grattato. Intanto in una padella fai riscaldare l'olio e quando è caldo immergi le alici facendole cuocere su entrambi i lati. Fai attenzione che siano ben immerse, altrimenti la frittura non sarà perfetta. Adesso appoggia le alici fritte su della carta assorbente perché perdano l'olio in eccesso.

Impiattale e servile ancora calde... Sono davvero deliziose!!!!
E... **voi come le preparate?**

Questa foto l'ho scattata mentre Francesca friggeva e non faceva in tempo ad appoggiare le alici nel piatto che i nostri due piccoli golosi le mangiavano!!!



Speriamo che piova!

Siamo ormai a metà settembre e i giorni che ci separano dalla raccolta delle olive saranno veramente decisivi per la qualità e quantità dell'olio prodotto.

Cosa monitorare?

Innanzitutto dobbiamo stare attenti alla mosca delle olive che è in agguato... Un suo attacco potrebbe danneggiare la resa dell'olio e le sue qualità organolettiche. L'olio moscato, così si chiama il difetto attribuito a questo fastidioso insetto, risulta infatti assai sgradevole al palato e all'olfatto alterando le qualità organolettiche e nutritive del prodotto.

Inoltre, in questi giorni si avvia il processo di inolizione, ovvero l'accumulo di olio nelle olive. Per far sì che tutto

funzioni al meglio le condizioni climatiche sono essenziali... di cosa abbiamo bisogno? "Semplicemente" di luce ed acqua. E' per questo che, contrariamente a quanto spero durante gli altri fine settimana, mi auguro che oggi piova!! Infatti il metabolismo dell'oliva è in piena attività ed il suo fabbisogno di elementi nutritivi è maggiore.

Ma è tutta una questione di equilibrio...Se avete possibilità di irrigare i vostri olivi, ricordatevi di non eccedere troppo con l'acqua, per evitare che il contenuto fenolico scenda eccessivamente. Pochi fenoli, oltre a ridurre il profilo qualitativo dell'olio, rendono le vostre olive più appetibili per la mosca.

Tempo di miele!!!

Ci siamo! In questi giorni confezionerò il miele Saltapoggio fioritura 2015.

Sono molto orgoglioso delle mie api e non vedo l'ora di farlo assaggiare a tutti voi. E' un miele Millefiori con spiccate note di Acacia e profumi di Tiglio e Castagno... davvero meraviglioso!

Da quando l'ho portato a casa, pane e miele è diventata la merenda preferita dei miei bambini... ma anche la mia!

E' disponibile in raffinati barattoli da 440g. Sono aperte le prenotazioni, scrivete a info@saltapoggio.it o chiamatemi al +39 349 2184916.

Mi raccomando, fatemi sapere quanto vi è piaciuto!

Edo Bichi