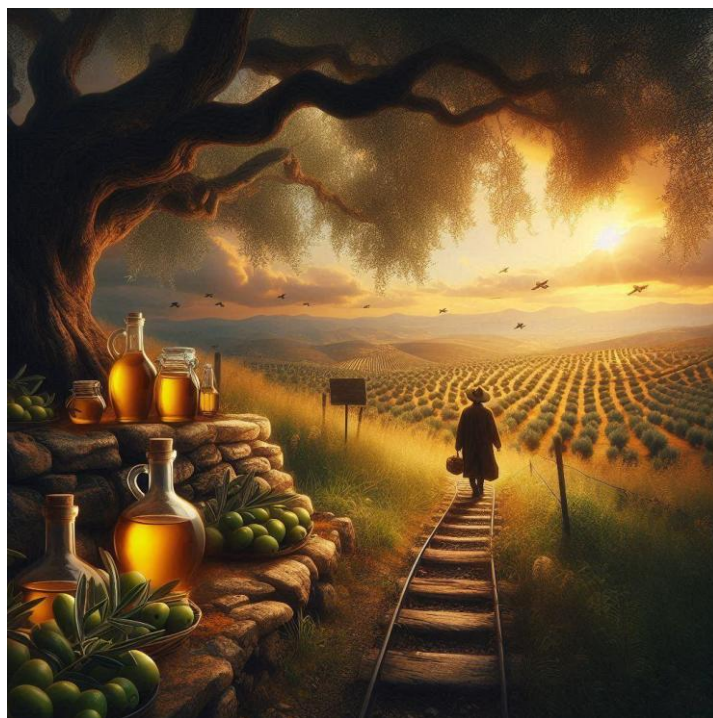




DALL'OLIVO ALL'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA VENETO DOP





***Dall'olivo all'olio, un viaggio speciale,
titolo semplice, ma niente banale.
Storie e miti, un viaggio memoriale.
Ricette perfette: da messale.
E onor all'Olio Veneto: è mondiale.***

Indice

Introduzione	4
Re Olio Veneto DOP	6
Aurora Regina della Valpolicella	10
Serena Regina dei Euganei e Berici	11
Luna, Regina del Monte Grappa	13
Tre oli, tre Storie e un viaggio nella cucina.....	14
La principessa Aurora della Valpolicella	16
La Principessa Serena dei Colli Berico Euganei.....	21
La Principessa Luna della Pedemontana del Grappa.....	27
Paesaggio olivicolo Veneto.....	33
L'olivo realtà e mito dell'Olio Veneto DOP.....	36
Dall'oliva all'olio.....	45
Come si formano i gusti e i profumi dell'olio	53
Analisi sensoriali e degustazione dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP	57
Olivo e paesaggio urbano veneto	62
Olivo e toponimi veneti, testimonianze di storia e cultura che arrivano al Carpaccio.....	66
Elzeviri.....	71
Olio Veneto nella poesia di Zanetti e D'Annunzio.....	72
La merenda ideale per il bambino: pane e Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.....	75
Pane e olio: un'alchimia nutriente per la dieta del bambino	89
Dante Alighieri e i biscotti veronesi: una storia fantastica	94
Siamo arrivati al termine	99
Bibliografia.....	100

Introduzione



Benvenuti in questo viaggio attraverso il mondo dell'Olio Extra Vergine d'Oлива Veneto DOP, dove la fantasia si mescola alla poesia e si esplorano gli aspetti affascinanti e curiosi di questo prezioso prodotto.

Questo olio non è solo un condimento e un alimento, ma è anche parte integrante della cultura, della storia e del paesaggio del Veneto.

Sebbene non possiamo servirvi una coppa dorata di Olio Extra Vergine

d'Oлива Veneto DOP dove inzuppare del pane, vi offriremo la lettura delle sue storie e dei suoi racconti, che vi aiuteranno a comprendere e apprezzare appieno questo straordinario prodotto.

L'olivo è molto più di un semplice arbusto, è un tesoro culturale che ha attraversato i secoli, dando vita a un fenomeno culinario straordinario.

Originario probabilmente della zona equatoriale africana, la culla della civiltà umana, l'olivo si è successivamente diffuso nell'area del Mediterraneo, adattandosi a diversi ambienti.

La sua capacità di rigenerare la chioma da qualsiasi parte del fusto contribuisce alla sua longevità, permettendo agli olivi di superare i mille anni di vita.

Dal punto di vista botanico, l'olivo è un arbusto il cui frutto, l'oliva, è una drupa carnosa con un nocciolo al centro.

Questo frutto è utilizzato sia per il consumo diretto che per l'estrazione dell'olio d'oliva.

L'olio è contenuto principalmente nella polpa della drupa, rendendo relativamente semplice la sua estrazione.

Già dalla prima età del bronzo, le olive venivano spremute o frantumate grossolanamente e poi pressate, estraendo così il prezioso **"Oro Giallo"**.

Da allora, l'olio d'oliva è stato parte integrante della cucina mediterranea e di molte altre culture, associato a simbolismo e mitologia, rappresentando la pace, la saggezza e la longevità. La sua storia è profondamente intrecciata con quella dell'umanità, testimoniando e contribuendo allo sviluppo delle civiltà.

È un'eredità culturale che simboleggia la connessione dell'uomo con la terra e la natura.

Questo legame si rinnova ogni volta che un piatto viene condito con questo "oro liquido", che porta con sé i sapori e la saggezza di generazioni.

L'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP è riconosciuto per le sue proprietà benefiche, essendo un alimento funzionale che contribuisce a migliorare la salute e a ridurre il rischio di malattie correlate al regime alimentare. Inoltre, la sua produzione, se gestita correttamente, può promuovere la conservazione del paesaggio e la biodiversità, sottolineando il suo ruolo nella sostenibilità ambientale.

Non dimentichiamo che l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP è l'immagine della "Dieta Mediterranea", uno stile alimentare riconosciuto dall'UNESCO come patrimonio culturale intangibile dell'umanità.

Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Oro Giallo

*Non so come tu sia mai sbocciato,
dal mito di Atena è stato.
Dea dell'intelligenza sei stato animato,
è Lei che la vita ti ha donato.
Ti formi chiuso nel cuore d'oliva,
sotto il sole d'agosto maturi forza viva.
Mani esperte ti colgono d'incanto,
e spremendoti, sciolgono il tuo vanto.
Così tu esci, dalla terra nato,
ma dall'ingegno dell'uomo sei formato.*



Re Olio Veneto DOP

Re Olio Veneto era un sovrano saggio e lungimirante, conosciuto per la sua pazienza e dedizione, con i suoi capelli argentati e gli occhi profondi, rifletteva la saggezza accumulata negli anni.

Indossava sempre una tunica verde, simbolo della sua connessione con la terra e la natura.

La sua presenza era imponente, ma il suo cuore era

gentile e generoso.

Regnava da molti anni sulle colline venete, un territorio che aveva trasformato in un paradiso di olivi.

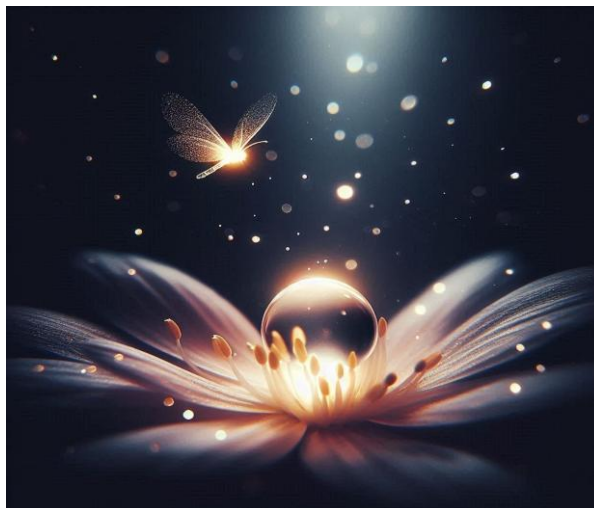
Con amore e passione, aveva insegnato ai suoi sudditi l'arte di ricavare un olio particolare, molto apprezzato per il suo sapore unico.

Aveva selezionato con cura le varietà di olivi, come Grignano, Favarol, Leccino e Rasara e li aveva piantati lungo i pendii dolci e scoscesi delle colline.

Con le pietre dei monti, aveva insegnato a creare le macine per ottenere l'olio, un processo che richiedeva abilità e passione.

Re Olio Veneto era un uomo di grande cultura e amava condividere le sue conoscenze con chiunque fosse disposto ad ascoltare; era rispettato e amato dai suoi sudditi, che vedevano in lui non solo un re, ma anche un maestro e un padre.

Gli interessi di Re Olio non si limitavano solo alla coltivazione e alla produzione dell'olio; aveva anche insegnato come riconoscere gli oli buoni da quelli difettati, il loro uso in cucina e per mantenere sano il corpo, e persino per illuminare la notte, dicendo: *“una goccia d'olio è come una lucciola”*.



Una goccia d'olio è come una lucciola
Nelle notti serene, sotto il cielo stellato,
una goccia d'olio brilla,
come una lucciola.
Dai pendii delle colline,
nasce un liquido dorato,
illumina e riscalda.
Ogni goccia è un miracolo,
come una lucciola, illumina
e scalda il cuore.

La poesia "Una goccia d'olio è come una lucciola" di Re Olio Veneto DOP riesce, con poche e precise parole, a trasformare un semplice elemento quotidiano in un simbolo di bellezza e magia.

L'analogia tra la goccia d'olio e la lucciola non solo evoca un'immagine visiva potente, ma conferisce anche al testo un tono lirico e contemplativo.

La scelta dei termini "brilla", "liquido dorato" e "miracolo" sottolinea il valore intrinseco dell'olio d'oliva, elevandolo da alimento a emblema di luce e calore.

La struttura della poesia, con versi che scorrono fluidi e armoniosi, cattura l'attenzione del lettore, facendolo immergere in un paesaggio sereno e rassicurante. Le immagini delle "notti serene" e del "cielo stellato" creano un'atmosfera di quiete che si riflette nel ritmo calmo dei versi.

Le giornate di Re Olio Veneto



Le giornate di Re Olio Veneto erano sempre molto impegnative, doveva prendersi cura dei suoi olivi, ogni mattina controllava la sanità delle loro foglie.

Con amore e dedizione, concimava e potava gli olivi, accarezzando dolcemente il fogliame come se fossero i suoi figli.

Al suo fianco, uno stuolo di paggi lo seguiva, armati di zappe, badili e falci, per

mantenere il prato sotto gli alberi sempre pulito e ordinato, pronto per il passaggio del loro amato sovrano.

Re Olio Vento sapeva che ogni goccia del prezioso olio che produceva era un dono della natura, per questo dedicava ogni momento della sua giornata a garantire che i suoi olivi fossero sempre in perfetta salute.



Tuttavia, con il passare degli anni, Re Olio Veneto sentiva il peso dell'età e sapeva che era giunto il momento di affidare il suo regno alle sue tre figlie. Ad Aurora, la più saggia e luminosa, affidò la fertile Valpolicella, dove gli oliveti prosperavano sotto il suo tocco gentile.

A Serena, dal cuore sereno e pacifico, affidò i Colli Berici e Euganei, terre di colline dolci e verdi, dove l'olio

scorreva come un fiume di oro liquido.

Infine, a Luna, la più misteriosa e affascinante, affidò la Pedemontana del Grappa, dove le montagne incontrano le pianure e gli olivi crescono forti e rigogliosi.

E così, sotto la guida amorevole delle tre principesse, il regno continuò a prosperare, illuminato dalla luce dorata dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, un dono prezioso che univa passato, presente e futuro.

Quando Francesco Petrarca arrivò in queste terre pensò e, purtroppo non lo scrisse:

*Tre regine sagge, su un regno d'olivi,
governavano terre dai frutti giulivi.
Con mani gentili, il dono pregiato,
l'olio dorato, mi è donato.
Dal Veneto amato, un segno divino,
che lega il passato al mio sentiero vicino.
mi commuovo e ringrazio il destino,
per l'oro che brilla, dono sopraffino.
Un segno eterno che lega il passato,
al mio futuro, qui ritrovato.*



Aurora Regina della Valpolicella

La Principessa Aurora, austera ed elegante, era una figura di rara bellezza e grazia nel regno della Valpolicella.

Con i suoi lunghi capelli dorati e gli occhi profondi e pensierosi, Aurora emanava un'aura di nobiltà e saggezza, amava trascorrere il suo tempo tra i boschi rigogliosi della Valpolicella, dove trovava ispirazione per le sue poesie e riflessioni.

Aurora era una donna di grande cultura e intelligenza, si diceva che avesse conosciuto il sommo poeta Dante Alighieri, incontro che lasciò un'impronta nel suo cuore e nella sua mente, tanto che le sue poesie ne riflettevano temi di amore, natura e spiritualità, ispirati dalle conversazioni con il poeta.

La danza delle olive

Nelle colline di Valpolicella,

il sole bacia la terra,

le olive ballano al ritmo del vento,

una danza senza fine.

I terreni, musicisti abili, accompagnano,

le foglie con ammirazione guardano.

Dalla danza nascerà l'olio,

fresco e fruttato,

nella Valpolicella,

dove il sole bacia la terra.



La poesia, con le sue immagini vivide e la sua musicalità, ci invita a immergerci in questo mondo e a apprezzare la ricchezza dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Valpolicella DOP.



Serena Regina dei Euganei e Berici

Nelle colline dei colli Euganei e Berici, dove la terra è vulcanica e ardente, Leccino e Rasara, le varietà scelte, si abbracciano come amanti appassionati.

I terreni, di matrice sedimentaria e vulcanica, sono dotati di scheletro e reazione alcalina.

Serena, la regina dei Colli Berici e Euganei, governava una terra magica, creata da piccoli vulcani che avevano lasciato la loro impronta sotto forma di collinette, simili ai coni degli antichi vulcani. Gli abitanti, per rispetto e amore verso questa terra, chiamavano questi colli “monti”, riconoscendo la loro maestosità e importanza.

Serena era una regina incantata, profondamente legata al suo territorio. Con il suo tocco delicato e la sua visione poetica, aveva reso il paesaggio ancora più incantevole e ricco di poesia.

I boschi, i vigneti e gli oliveti prosperavano sotto la sua guida, creando un mosaico di colori e profumi che incantava chiunque vi mettesse piede.

Un giorno, Serena invitò nel suo regno il grande poeta Francesco Petrarca. Insieme, crearono la leggenda delle “*fiamme vulcaniche*”, che avrebbero illuminato le notti dei Colli Berici e Euganei per segnalare che le olive erano mature:



Antichi padri vulcani

*Nei Colli, tra i rami verdi, un bagliore sottile
rompe la notte,
la luna sorride, il vento sussurra,
piccole fiamme degli antichi padri vulcani
segnano le olive mature.
L'olio che sgorga è caldo e profumato,
porta con sé il fuoco degli antichi vulcani.*

Secondo questa leggenda, l'olio prodotto dagli olivi dei Colli Berici e Euganei era simile alle fiamme vulcaniche, che brillavano nella notte per indicare quando le olive erano mature e pronte per essere raccolte.

Le notti erano avvolte da un'atmosfera magica. Gli olivicoltori, guidati dalla luce tremolante delle fiamme vulcaniche, si avventuravano tra gli oliveti per raccogliere i frutti maturi. Civette e gufi osservavano in silenzio, come guardiani notturni, mentre l'olio che sgorgava dalle macine sembrava avere il fuoco dentro, brillando di una luce calda e dorata.



Ancora oggi, grazie a questa leggenda, gli olivicoltori dei Colli Berici e Euganei seguono la tradizione di raccogliere le olive sotto la luce delle stelle.

L'olio prodotto in questa terra è unico, non solo per il suo sapore, ma anche per la storia e la magia che porta con sé.

Ogni goccia racconta la storia di Serena, la regina incantata, e del poeta Petrarca, che insieme hanno creato un legame eterno tra la terra e il cielo, tra il passato e il presente.



Luna, Regina del Monte Grappa

Luna era il nome appropriato per la sovrana del maestoso Monte Grappa. Lì, gli ulivi affrontano una sfida epica, aggrappati ai scoscesi terreni come valorosi guerrieri in battaglia, decisi a non mollare la posizione conquistata.

E non potrebbe essere altrimenti, considerando che “Grappa” significa “punta”; affilata e imponente, sembra proprio una lancia puntata verso il cielo, pronta a sfidare le stelle. Gli olivi lo sanno e non mollano, contendendo il loro spazio tra terra e cielo. Ogni goccia di olio estratta da queste olive racconta di lotte, di venti gelidi invernali e di caldi abbracci estivi. La potenza del Monte Grappa si fonde con gli olivi, creando un olio robusto e coraggioso, degno dei più grandi piatti.



La forza dell'olivo

Olivi, eroi immortali,
tra le valli del Grappa.
sfidano il tempo,
il vento e il gelo,
si aggrappano al suolo,
lottano da antico tempo,
tra sconfitte e vittorie,
dalle loro olive, un olio
forte e prezioso.

Tre oli, tre Storie e un viaggio nella cucina

Nel regno dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, tre principesse, Aurora, Serena e Luna, governavano con saggezza e amore, proteggendo le tradizioni della loro terra e celebrandone le ricchezze con piatti che riflettevano la magia dei loro regni.

Aurora, la principessa della Valpolicella, era conosciuta per il suo amore per i sapori intensi e raffinati. Sotto la sua guida, le colline della Valpolicella fiorivano, ricoperte di vigneti e oliveti che prosperavano grazie al suo tocco gentile. Sulle sue tavole, si trovavano piatti

come il "Risotto all'Amarone", una delizia che univa il riso Nano Vialone IGP con il pregiato vino Amarone della Valpolicella, in un abbraccio di sapori ricco e avvolgente. Ogni boccone raccontava la storia delle vigne rigogliose e degli olivi secolari che disegnavano il paesaggio del suo regno.



Serena, la principessa dei Colli Berici e Euganei, regnava su un territorio fatto di dolci colline e rigogliosi boschi. Amava la semplicità e la pace delle sue terre, e i piatti che preferiva rispecchiavano questa armonia naturale. Uno dei suoi piatti prediletti era la "Zuppa di Fagioli e Radicchio", un connubio di sapori genuini che combinava i fagioli bianchi, cresciuti nei fertili campi della sua regione, con il radicchio rosso, simbolo di resilienza e forza. Ogni piatto veniva

arricchito da un filo d'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, che Serena considerava il cuore liquido del suo regno.

Luna, la principessa della Pedemontana del Grappa, viveva tra le montagne maestose e i fiumi cristallini. Era una sovrana forte e coraggiosa, proprio come i piatti che amava servire. Il suo preferito era la "Polenta e Baccalà", un piatto robusto che evocava la resistenza degli olivi che crescevano ai piedi del Monte Grappa. La polenta, preparata con la farina di mais dorata come

il sole, e il baccalà, cucinato lentamente con olio d'oliva, aglio e un pizzico di pazienza, rappresentavano l'unione perfetta tra la terra e il mare, proprio come il suo regno abbracciava sia le alture che le pianure.

Ogni piatto servito sulle tavole delle principesse non era solo un semplice pasto, ma una celebrazione della magia che permeava le loro terre.



L'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP non era solo un condimento, ma il legame sacro che univa la terra, il sole e le mani sapienti che lo producevano. E così, nei loro banchetti, Aurora, Serena e Luna condividevano con il loro popolo non solo cibo, ma anche l'essenza della loro terra, custodendo e tramandando un patrimonio di sapori e tradizioni che viveva in ogni goccia d'olio.

La principessa Aurora della Valpolicella



La Valpolicella, un nome che evocava subito immagini di una giovane fanciulla “Pulzella”, intenta a creare vini pregiati e oli d’oliva dorati, coltivando orti rigogliosi. È in questo territorio che regnava Aurora, sovrana amata per la sua saggezza come pure per la sua passione per la cucina.

La regina Aurora amava condividere le sue invenzioni culinarie, ecco due sue ricette:



Risotto all’Amarone

Ingredienti (per 4 persone):

320 g di riso Nano Vialone IGP

1 bottiglia di Amarone della Valpolicella (circa 750 ml)

1 cipolla dorata

1 litro di brodo di carne (o vegetale, se preferisci un sapore più delicato)

60 g di burro

40 g di Grana Padano DOP grattugiato

2 cucchiaini di Olio Extra Vergine d'Oлива Veneto Valpolicella

Sale q.b.

Pepe nero macinato fresco

Preparazione

Riduzione dell'Amarone

Versa metà della bottiglia di Amarone in un pentolino e portalo a ebollizione. Lascia ridurre il vino a fuoco lento per circa 20-30 minuti, finché non si riduce di circa un terzo. Questo concentrerà i sapori intensi e avvolgenti del vino, che daranno carattere al risotto.

Preparazione del Risotto

In una casseruola capiente, scalda 2 cucchiaini di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Valpolicella. L'olio aggiungerà una nota fruttata e leggermente piccante al piatto, completando i toni ricchi del vino. Aggiungi la cipolla finemente tritata e falla appassire a fuoco medio basso fino a quando diventa traslucida, ma non dorata.

Cottura del Riso

Aggiungi il riso Nano Vialone IGP alla casseruola e tosta i chicchi per 2-3 minuti, mescolando continuamente per evitare che si attacchino. Versa la riduzione di Amarone e lascia che il riso la assorba completamente, mescolando spesso. Aggiungi un mestolo di brodo caldo alla volta, continuando a mescolare, fino a quando il riso è cotto al dente. Questo dovrebbe richiedere circa 18-20 minuti. Se necessario, aggiungi altro Amarone dalla bottiglia per mantenere il risotto umido e ricco di sapore.

Mantecatura

Una volta che il riso è cotto, togli la casseruola dal fuoco e aggiungi il burro e il Grana Padano grattugiato. Mescola vigorosamente per mantecare il risotto, rendendolo cremoso e omogeneo. Regola di sale e pepe a piacere.

Presentazione

Impiatta il risotto in piatti caldi, aggiungendo un filo di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Valpolicella per esaltare ulteriormente i sapori e, a piacere porre olive nere, pomodorini secchi e Grana Padano DOP a grossi pezzi.

Storia e Significato

Questo risotto è un vero tributo alla Valpolicella, una regione veneta famosa per i suoi vini robusti e per l'olivicoltura che affonda le radici nella storia del territorio.

L'Amarone della Valpolicella, con le sue note di frutta secca, spezie e cioccolato, si fonde con la delicatezza e la freschezza dell'Olio Extra Vergine d'Oлива Veneto DOP, creando un connubio di sapori che celebrano la tradizione enogastronomica veneta.

Ogni boccone racconta la storia di una terra dove l'agricoltura e la vinificazione sono arte e cultura, portando in tavola un'esperienza culinaria indimenticabile.



Signor Risotto all'Amarone,

per me sei un golosone.

Quando sei con l'Olio Valpolicella,

la Tua gola diventa più snella.

Se Ti unisco olive e pomodoro,

ancor più ti adoro.

Buon appetito!



Polenta e Funghi

Ingredienti (per 4 persone):

- 300 g di farina di mais per polenta
- 1 litro di acqua
- 1 cucchiaio di Olio Extra Vergine d'Oлива Veneto Valpolicella DOP
- 500 g di funghi misti (porcini, champignon, finferli)
- 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- 50 g di burro
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato fresco

Preparazione della polenta

Porta l'acqua a ebollizione in una pentola capiente con un pizzico di sale. Versa la farina di mais a pioggia, mescolando continuamente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci la polenta mescolando regolarmente con un cucchiaio di legno per circa 40-50 minuti, fino a quando non raggiunge una consistenza morbida e cremosa. A fine cottura, aggiungi 1 cucchiaio di Olio Extra Vergine d'Oлива Veneto del Grappa. Questo olio, con il suo carattere fruttato e leggermente piccante, arricchirà il sapore della polenta, donandole una nota di freschezza.

Preparazione dei Funghi Trifolati

Pulisci accuratamente i funghi con un panno umido, evitando di lavarli sotto l'acqua per non comprometterne la consistenza. Taglia i funghi a fettine. In una padella capiente, sciogli il burro e aggiungi un filo di Olio Extra Vergine d'Oлива Veneto del Grappa per bilanciare il sapore. L'olio aiuta a non bruciare il burro e dona una ricca profondità ai funghi.

Aggiungi gli spicchi d'aglio schiacciati e falli dorare leggermente. Unisci i funghi alla padella e cuoci a fuoco medio alto, mescolando spesso, fino a quando rilasciano la loro acqua e diventano dorati e teneri (circa 10-15 minuti). Aggiusta di sale e pepe, e infine, aggiungi il prezzemolo tritato per un tocco di freschezza.



Assemblaggio del Piatto

Versa la polenta calda su un piatto da portata o direttamente nei piatti individuali. Distribuisci i funghi trifolati sopra la polenta, assicurandoti di includere anche il delizioso sugo di cottura. Completa con un altro filo di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto del Grappa DOP per esaltare i sapori del piatto. Se si è tra marzo e maggio è possibile accompagnare questo piatto con i “**Bruscandoli**”, ossia luppolo selvatico.

Storia e significato

Questa ricetta rappresenta un abbraccio tra la terra e il bosco veneti, dove la polenta, simbolo di tradizione e semplicità, accoglie i funghi, espressione della ricchezza dei boschi locali. L’Olio Extra Vergine d’Oliva Veneto Valpolicella DOP, prodotto nelle colline vicine, lega questi elementi in un’armonia di sapori che celebra la cultura culinaria del Veneto. La polenta, come la terra calcarea che sostiene gli ulivi, diventa il palcoscenico perfetto per i funghi trifolati, che con il loro sapore robusto e terroso, danzano sopra di essa, creando un piatto che è un vero inno alla natura e alla storia della regione.

Polenta e funghi

Piatto cremoso,

leggermente untuoso,

rendi lo stomaco ardimentoso,

con lo spinacio sei ancor più baldanzoso,

quanto sono di te bisognoso.

Buon appetito!



La Principessa Serena dei Colli Berico Euganei

La Principessa Serena dei Colli Berico Euganei avrebbe apprezzato l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Euganei e Berici DOP.

Questo olio, prodotto con olive dei Colli Euganei e Berici, presenta un caratteristico colore verde intenso con riflessi dorati.

Il suo gusto è deciso e persistente, con un fruttato medio.

Note di mandorla e carciofo si fondono con sentori di foglia ed erba appena falciata.

È ideale come ingrediente e per condire la "Pasta ai peperoni" e "Insalata di Radicchio di Chioggia IGP".



Pasta ai Peperoni

Ingredienti (per 4 persone):

320 g di pasta (penne o fusilli)

- 3 peperoni (rossi, gialli e verdi)
- 1 cipolla rossa
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Euganei e Berici DOP
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere (facoltativo, per un tocco piccante)
- 100 g di formaggio pecorino grattugiato (opzionale)

- Sale q.b.
- Pepe nero macinato fresco
- Basilico fresco per guarnire

Preparazione dei Peperoni

Lava i peperoni, tagliali a metà e rimuovi i semi e le membrane interne. Poi tagliali a strisce sottili.

Affetta finemente la cipolla rossa e schiaccia gli spicchi d'aglio.

Cottura dei Peperoni

In una padella capiente, scalda 3 cucchiaini di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Euganei e Berici a fuoco medio.

Aggiungi l'aglio e la cipolla e soffriggi fino a quando la cipolla diventa trasparente e l'aglio è dorato.

Aggiungi i peperoni affettati e cuoci a fuoco medio-alto per 10-15 minuti, mescolando spesso, fino a quando i peperoni diventano morbidi e leggermente caramellati.

Se desideri un tocco di piccantezza, aggiungi il peperoncino in polvere e mescola bene. Aggiusta di sale e pepe secondo il tuo gusto.

Cottura della Pasta

Porta a ebollizione una pentola di acqua salata e cuoci la pasta al dente secondo le istruzioni sulla confezione.

Scolala, conservando un mestolo di acqua di cottura.

Assemblaggio del Piatto

Aggiungi la pasta scolata alla padella con i peperoni e mescola bene. Se la pasta sembra asciutta, aggiungi un po' dell'acqua di cottura riservata per creare una salsa più cremosa.

Aggiungi un altro cucchiaino di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Euganei e Berici per esaltare ulteriormente i sapori.

Guarnizione

Impiatta la pasta e, se lo desideri, spolvera con pecorino grattugiato.

Guarnisci con foglie di basilico fresco e un filo finale di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Euganei e Berici.

Storia e Significato

Questa ricetta è un omaggio alla potenza e alla ricchezza della natura veneta. I peperoni, colorati e vivaci, ricordano l'energia dei vulcani spenti dei Colli Euganei, simboli della forza della terra.

Le cultivar Leccino e Rasara, che prosperano in queste terre vulcaniche, donano all'olio Veneto Euganei e Berici un profilo aromatico unico, con note fruttate e leggermente piccanti, che si fondono perfettamente con la dolcezza e il calore dei peperoni.

La pasta diventa così un veicolo per esaltare l'intensità di questi sapori, celebrando l'incontro tra la tradizione agricola e la bellezza naturale della regione.

***Prendi i peperoni, han sapori buoni,
aggiungi: cipolla e aglio, così diventano golosoni.
Poi olio in padella, tutti diventano amiconi,
un po' di sale per le affinazioni.***

Buon appetito!



Insalata di Radicchio di Verona IGP, olive e Oliva Veneto Euganei e Berici DOP



Ingredienti (per 4 persone)

- 2 cespi di Radicchio di Chioggia IGP
- 100 g di olive nere (possibilmente taggiasche o di varietà locali)
- 50 g di olive verdi (denocciolate)
- 1 cipolla rossa piccola
- 50 g di noci (facoltativo, per un tocco croccante)
- 4 cucchiaini di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Euganei e Berici DOP
- 1 cucchiaio di aceto balsamico tradizionale di Modena
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato fresco q.b.
- Foglie di basilico fresco per guarnire

Preparazione del Radicchio

Lava bene i cespi di Radicchio di Chioggia IGP, asciugali e tagliali a strisce sottili.

Metti il radicchio in una grande ciotola.

Preparazione degli Altri Ingredienti

Affetta finemente la cipolla rossa. Aggiungi le olive nere e verdi al radicchio, insieme alla cipolla affettata. Se usi le noci, spezzettale grossolanamente e aggiungile all'insalata per una consistenza croccante.

Condimento

In una piccola ciotola, emulsiona 4 cucchiaini di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Euganei e Berici con un cucchiaino di aceto balsamico, sale e pepe. Versa il condimento sull'insalata e mescola delicatamente per distribuire uniformemente l'olio e l'aceto.

Guarnizione e Servizio:

Guarnisci l'insalata con foglie di basilico fresco e accompagnata da un buon pane croccante.

Storia e Significato

Questa insalata è un vero e proprio omaggio alla cultura e alla natura del Veneto.

Il Radicchio di Verona IGP, con il suo sapore deciso e leggermente amarognolo, rappresenta la forza della terra veneta, ricca e vulcanica. Le olive, simbolo della tradizione olivicola locale, si uniscono al radicchio in un abbraccio di sapori. L'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto Euganei e Berici DOP avvolge e unisce gli ingredienti, esaltando le note amare del radicchio e la sapidità delle olive, creando un equilibrio tra la dolcezza dell'olio e l'amarrezza del radicchio.

Buon appetito!



Ciacole tra sior Radecio e siora Oliva

*Sior Radecio: i me semena co le stele de San Lorezo
devento roso come el tramonto*

Siora Oliva: anche mi deveno carmina

*Sior Radecio: el to oio sbriscia su le me foje
El me sbrasa con amor.*

*Siora Oliva: insieme femo armonia,
saori e profumi,*

Siar Radecio e Siora Oliva: semo amai dai golisi

[traduzione]

Dialogo tra il Radicchio e l'Oliva

Radicchio: mi seminano con le stelle di San Lorenzo,
divento rosso come il tramonto.

Oliva: anch'io divento carminio.

Radicchio: il tuo olio scivola sulle mie foglie,
mi abbraccia con amore.

Oliva: assieme creiamo armonia,
sapori e profumi,

Radicchio e Oliva: siamo così amati dai golosi !!!!!!!.



La Principessa Luna della Pedemontana del Grappa

La Principessa Luna, allegra e buona, apprezzava l'Olio Extra Vergine d'Oliva del Grappa DOP con i fagioli di Lamon e il "baccalà".



Fagioli in casseruola con Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto del Grappa DOP

Ingredienti (per 4 persone):

- 300 g di fagioli borlotti
- 4 cucchiaini di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto del Grappa
- 2 spicchi d'aglio
- 1 rametto di rosmarino fresco
- 1 foglia di salvia
- 400 g di pomodori pelati (o passata di pomodoro)
- 100 g di olive nere (denocciolate)
- Sale q.b.
- Pepe nero macinato fresco q.b.
- Pane toscano, per servire

Preparazione dei Fagioli

Sciacqua i fagioli secchi e mettili a bagno in abbondante acqua fredda per almeno 8 ore (meglio se tutta la notte). Dopo l'ammollo, scola i fagioli e trasferiscili in una pentola con acqua pulita. Porta a ebollizione e cuoci a fuoco medio per circa 45-60 minuti, o finché i fagioli non saranno teneri. Scola e metti da parte.

Preparazione del Sugo

In una casseruola capiente, scalda l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto del Grappa a fuoco medio. Aggiungi gli spicchi d'aglio interi, il rametto di rosmarino e la foglia di salvia. Lascia insaporire l'olio per qualche minuto, facendo attenzione a non bruciare l'aglio. Rimuovi l'aglio, il rosmarino e la salvia, quindi aggiungi i pomodori pelati (o la passata). Schiaccia i pomodori con un cucchiaio di legno e cuoci per circa 10-15 minuti, finché il sugo si addensa leggermente.

Unione dei Fagioli e delle Olive



Aggiungi i fagioli cotti e le olive nere denocciolate al sugo. Mescola bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Aggiusta di sale e pepe a piacere, quindi copri e lascia cuocere a fuoco lento per altri 15-20 minuti, finché i fagioli non avranno assorbito i sapori del sugo.

Servizio

Servi i fagioli all'uccelletto caldi, accompagnati da fette di pane toscano tostato, ideali per fare la "scarpetta" nel sugo ricco e saporito. Completa il piatto con un filo di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto del Grappa a crudo, per esaltarne ulteriormente il sapore.

Storia e Significato

I Fagioli di Lamon IGP sono un piatto tradizionale che trova nuove sfumature nel contesto veneto grazie all'uso dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto del Grappa DOP. La robustezza dei legumi, cotti lentamente per assorbire tutti i sapori, si sposa perfettamente con la forza delle olive nere, simbolo della tradizione olivicola veneta. Il piatto, semplice ma ricco, diventa una celebrazione dei sapori antichi e della cultura contadina, dove ogni ingrediente racconta una storia di terra, sole e tradizione. Il tocco finale dell'olio del Grappa dona profondità e carattere, unendo i sapori in un abbraccio armonioso.

*Lo sai che,
i fagioli vanno cotti piano,
poi l'olio li rende un piatto sano,
aggiungi pomodori e olive, ne fanno un sapore sovrano.*



Buon appetito



Baccalà

*Baccalà, della tavola sei il padrone,
fai ricette a profusione,
hai genialità e ambizione,
al sugo o intero, sei Tu il campione.*



Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di stoccafisso (baccalà) già ammollato
- ½ l di latte
- 100 ml di Prosecco
- 200 ml di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto del Grappa DOP
- 1 scalogni
- 4 acciughe sott'olio
- Farina 00 q.b.
- 50 g di Formaggio Grana Padano DOP grattugiato
- Sale e pepe q.b.
- Prezzemolo tritato q.b.
- Polenta (per accompagnare)

Preparazione del Baccalà

Sciacqua il baccalà sotto acqua corrente fredda, quindi mettilo a bagno in una grande ciotola di acqua fredda per almeno 48 ore, cambiando l'acqua ogni 6-8 ore per rimuovere il sale in eccesso e ammorbidire il pesce.

Dopo l'ammollo, scola il baccalà e rimuovi eventuali spine o pelle rimaste. Taglialo a pezzi di circa 5 cm.

Preparazione del Soffritto

In una casseruola capiente, scalda 100 ml di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto del Grappa a fuoco medio.

Aggiungi le cipolle affettate finemente e gli spicchi d'aglio tritati.

Fai soffriggere dolcemente fino a quando le cipolle diventano trasparenti e morbide.

Unisci i filetti di acciuga e mescola finché non si saranno sciolti nel soffritto.

Cottura del Baccalà

Infarina leggermente i pezzi di baccalà e aggiungili alla casseruola con il soffritto di cipolle e acciughe. Versa il latte e l'acqua, mescolando delicatamente per distribuire bene i liquidi. Il baccalà dovrebbe essere appena coperto. Aggiusta di sale e pepe, poi copri la casseruola con un coperchio e lascia cuocere a fuoco molto basso per circa 4 ore. Durante la cottura, non mescolare il baccalà con un cucchiaino, ma scuoti delicatamente la casseruola per evitare che il pesce si rompa.

Preparazione della Polenta

Mentre il baccalà cuoce, prepara la polenta portando a ebollizione 1 litro di acqua salata. Versa a pioggia la farina di mais mescolando continuamente per evitare grumi. Cuoci la polenta a fuoco basso, mescolando spesso, per circa 40 minuti, fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.

Finitura e Servizio

Dopo 4 ore di cottura, il baccalà sarà tenero e avrà assorbito tutti i sapori del sugo. Aggiungi il Parmigiano Reggiano grattugiato e il prezzemolo fresco tritato. Servi il Baccalà caldo, accompagnato da una generosa porzione di polenta morbida e un filo di Olio Extra Vergine d'Oliva Extra Vergine d'Oliva Veneto del Grappa DOP a crudo per esaltarne i sapori.

Storia e Significato

Il Baccalà è un po' l'emblema della cucina veneta, espressione della tradizione e della storia della regione.

L'uso dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto del Grappa DOP aggiunge un tocco di eleganza e profondità a questa preparazione antica, arricchendo il piatto con le note aromatiche tipiche degli olivi delle colline venete. Il baccalà, cucinato lentamente, diventa tenero e saporito, unendo il gusto del mare con la ricchezza della terra.

Questo piatto, semplice ma raffinato, celebra il legame indissolubile tra il Veneto e la sua cultura culinaria, offrendo un'esperienza di gusto che unisce passato e presente in ogni boccone.

Buon appetito





Paesaggio olivicolo Veneto

Nel cuore del Veneto, tra le colline e i laghi, si nasconde un segreto millenario: gli olivi.

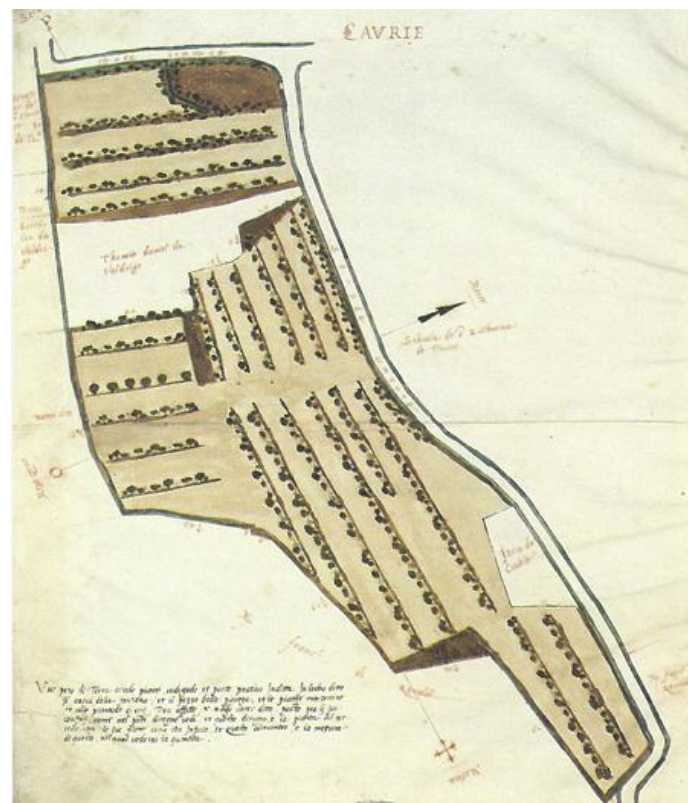
Questi alberi, con le loro foglie argentee e i tronchi nodosi, custodiscono storie di antichi contadini e di terre generose.

Ma cosa rende così speciale il paesaggio olivicolo veneto, unico per diverse ragioni?

Gli olivi del Veneto sono coltivati da secoli e ogni albero racconta una storia di generazioni di contadini che hanno lavorato queste terre con passione e dedizione.

La storica legge Bottai del 1939, “Protezione

delle bellezze naturali”, ha giocato un ruolo cruciale nella preservazione di questi paesaggi, stabilendo la protezione delle bellezze naturali come una priorità nazionale.



Coltivazione di piantate a Marzemino in Cavrie, località Casal della Fontana (TV), beni della Scuola di Santa Caterina di Treviso, 1563, Treviso, Biblioteca Comunale.¹⁵

Il clima mite e il terreno fertile delle colline venete creano le condizioni ideali per la coltivazione degli olivi.

Questo ambiente favorisce la produzione di olive di alta qualità, che danno origine all'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.

La varietà di olive presenti in Veneto contribuisce alla ricchezza del paesaggio e alla diversità dei sapori degli oli prodotti.

Ogni zona ha le sue peculiarità, che si riflettono nei prodotti finali.

Gli oliveti, con i loro filari ordinati e i tronchi contorti, creano un paesaggio affascinante e pittoresco.

Ancora oggi, le colline coperte di olivi offrono viste mozzafiato, soprattutto al tramonto, quando le foglie argentee brillano alla luce del sole.

Un altro elemento distintivo del paesaggio agricolo veneto è la "piantata veneta", un'antica sistemazione dei terreni agricoli, dove nello stesso spazio si ottenevano tre coltivazioni diverse: una arbustiva, come l'olivo (dialetto veneto: oljo), il gelso (dialetto veneto: moraro) o il salice (dialetto veneto: stroparo), che fungevano da tutore vivo alla vite; e una erbacea, che può essere costituita da cereali o prato stabile.

La "piantata veneta" fungeva anche come sistemazione idraulico-agraria per lo smaltimento delle acque in eccesso, spesso accompagnata o intercalata da scoline (dialetto veneto: foseti) e opere idrauliche interpoderali.

Questo metodo permetteva di ottimizzare l'uso del terreno e di creare un paesaggio agricolo variegato e sostenibile.



Vista della pianura di Torreglia da villa Algarotti (Colli Euganei, Padova), Mirabella, 1782.

Elementi questi che combinati rendono il paesaggio olivicolo veneto non solo speciale, ma anche un patrimonio da preservare e valorizzare.



Uno studio scientifico del 2017, condotto dall'Università degli Studi di Padova, ha rivelato l'identità genetica delle varietà d'olivo locali adatte alla produzione di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP.

L'obiettivo della ricerca era di comprendere la diversità genetica delle cultivar coltivate in Veneto, così sono stati raccolti 203 campioni di olive da alberi secolari.

Attraverso marcatori SSR discriminanti, strumenti che studiano e distinguono le differenze genetiche tra individui, i ricercatori hanno analizzato i profili molecolari delle olive e hanno trovato 57 profili unici, suddivisi in 15 gruppi di cultivar geneticamente distinti.

Gli studi genetici sulle varietà di olivo presenti nel Veneto hanno rivelato che l'80% di queste varietà appartiene al gruppo del Mediterraneo centrale.

Il Mediterraneo centrale comprende diverse aree, tra cui il Mar Tirreno, il Mar Adriatico e il Mar Ionio, e bagna le coste di paesi come Italia, Croazia, Grecia e Albania.

Questo significa che la maggior parte degli olivi coltivati in Veneto ha una parentela genetica con le varietà di olivo tipiche di questa vasta area del Mediterraneo.

Alcune varietà di olivo presenti in Veneto, inoltre, mostrano somiglianze genetiche con varietà coltivate in regioni vicine, indicando che ci sono state influenze e scambi genetici tra le varietà di olivo del Veneto e quelle di altre regioni limitrofe.

Lo studio contribuisce alla tutela e alla valorizzazione del germoplasma olivicolo del Veneto e la conoscenza genetica delle varietà d'olivo aiuta a garantire la qualità del prodotto e a certificare l'origine del prodotto Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.

L'olivo realtà e mito dell'Olio Veneto DOP

Reperti archeologici, come noccioli e frammenti di foglie di olivo trovati a Pacengo, testimoniano la presenza di questa pianta sulle rive del Lago di Garda già dall'Età del Bronzo, 4150–2750 a.C., ma non ci sono prove sufficienti per affermare che fosse praticata la sua coltivazione.

È in epoca romana, comunque, che ebbe inizio l'olivicoltura veneta, sfruttando le particolari situazioni orografiche e microclimatiche delle colline venete, e diventa una pianta d'importanza economica.

I ritrovamenti archeologici di frantoi e pietre da olio dimostrano che la produzione di olio d'oliva nel Veneto era un'attività consolidata, l'olio stesso era utilizzato non solo come alimento ma anche per scopi religiosi, medicinali e come combustibile per le lampade.

Con la caduta dell'Impero Romano e l'arrivo dei Longobardi in Italia, si verificò un periodo di transizione, e solo dopo il VI secolo, con lo sviluppo del monachesimo, si ritornò con dedizione alla coltivazione dell'olivo.



I monasteri non solo erano centri di spiritualità, ma anche di cultura e di progresso agricolo, coltivavano gli olivi per ottenere l'olio usato nelle lampade per illuminare gli spazi sacri e durante le cerimonie religiose, poi era un componente essenziale della dieta monastica.

Sovente, questi monasteri erano detentori di vasti appezzamenti di terra

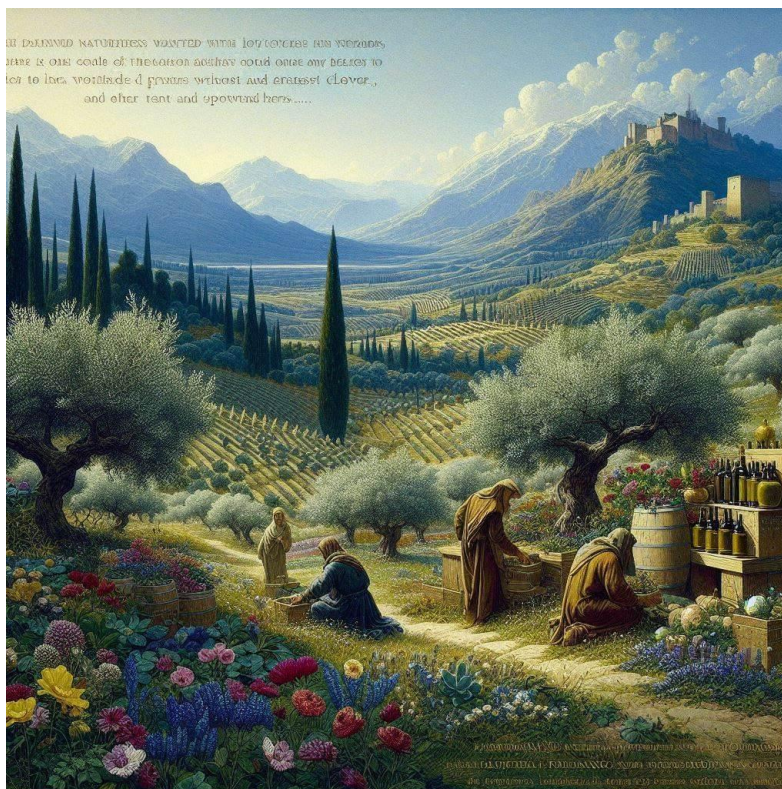
e hanno svolto un ruolo fondamentale nel promuovere e preservare l'olivicoltura, estendendo questa pratica anche al Veneto.

La loro gestione ha contribuito a radicare l'olivicoltura e, nel contempo, a creare il paesaggio olivicolo che ora possiamo ammirare.

Frequentemente disposti su terrazzamenti di terra o pietra locale, questi oliveti non solo abbelliscono il paesaggio veneto ma dimostrano anche come le tecniche agricole si siano adattate alle caratteristiche del territorio.

Questi oliveti si fondono armoniosamente con l'architettura del paesaggio, inserendosi tra costruzioni agricole, prati, pascoli, e le coltivazioni di viti e ciliegi; in alcuni ambienti rappresentano ancora oggi la "piantata veneta", un sistema agrario tradizionale che combina diverse colture: l'olivo, la vite con il testale d'olivo come sostegno, e il prato stabile.

L'umanista del Rinascimento, Guerrino da Verona, 1374 – 1460, descrisse il territorio collinare veronese così: *"adornato di oliveti e vigneti, cosicché si potrebbe credere che la natura stessa lo abbia voluto rivestire e ornare con la sua opera e con raffinata cura....crescono gli oliveti, gli arbusti e le vigne, né manca il vivace verdeggiare dei prati, che producono e nutrono fiori, trifoglio, serpillio e altre tenere e germoglianti erbe."*



Gli oliveti e i vigneti non sono solo coltivazioni, ma diventano parte di un quadro più grande, un "vivace verdeggiare dei prati" e la varietà di flora, che Guarino da Verona ha saputo così bene esaltare con le sue parole.

Da secoli, quindi, l'olivo è un elemento fortemente caratterizzante per le colline venete, anche grazie all'opera di selezione svolta nei secoli dagli olivicoltori e all'adattabilità di questa pianta

a condizioni ambientali anche estreme, contrassegnate da carenze idriche estive, limitati spessori dei terreni e geli invernale.

Il sistema colturale olivetato, adattato e diversificato, si manifesta nelle diverse aree con una presenza irregolare di olivi.

Gli olivicoltori hanno attuato nelle colline venete delle vere e proprie modifiche ambientali, caratterizzate da terrazzamenti.

Questi erano sostenuti da muretti a secco, tali da rendere coltivabili territori altrimenti non utilizzabili, e hanno portato l'olivo quasi oltre i suoi limiti agronomici.

Nelle colline con forte pendenza per l'insediamento della coltura è stato utilizzato il terrazzamento seguendo le



curve di livello, e si è fatto ricorso a lunette la cui funzione è quella di reggere il terreno attorno al ceppo dell'olivo per assicurargli nutrizione e riserva idrica.

Attualmente gli oliveti presenti mostrano caratteri che riflettono elementi di continuità con il proprio passato e sono consociati con alberi da frutto, ciliegio in particolare, con prati e boschi e, soprattutto, con la vite, così da formare paesaggi compositi e dove l'olivo è, sovente, cerniera tra la matrice boscata e quella agricola.

Le innovazioni attuate agli oliveti sono limitate ad interventi conservativi di mantenimento in vita delle piante, ad aumentare la produttività, a recuperare linee di terrazzamenti rovinati dal tempo e dalle intemperie, a mantenere la viabilità interpoderale.

Più che innovazioni è possibile così asserire che ci sono stati dei miglioramenti e che sono stati diretti al contenimento del volume e dell'altezza della chioma degli olivi, per favorire la difesa fitosanitaria, la potatura e la raccolta.

I terreni investiti a olivo sono di natura calcarea, normalmente con pH sub alcalino, 7,5 – 7,8, mediamente ricchi di sostanza organica, sebbene siano sovente superficiali e sassosi.



Gli olivi sono disposti su terreni scoscesi o su terrazzamenti e la coltivazione è difficile e, di solito, non c'è disponibilità di acqua per l'irrigazione.

La superficie ad oliveto copre circa 5.000 ettari su cui dimorano circa 1.050.000 piante, di diverse con una produzione media di circa 150.000 q.li di olive da cui sono ottenuti 21.000 q.li di olio.

Le olive sono raccolte da fine ottobre a metà dicembre, a mano e con l'ausilio di agevolatori

meccanici, e sono spremute entro un giorno dalla raccolta.

L'olivicoltura veneta è particolarmente concentrata nella provincia di Verona, estendendosi dal Lago di Garda fino alle colline veronesi.

Si presenta più rada e si prolunga attraverso la Lessinia Vicentina e lungo la Pedemontana del Grappa, per poi raggiungere il Friuli Venezia Giulia. Infine, trova un ambiente ideale nei Colli Berici e Euganei.

Le varietà di olivo autoctone del Veneto, custodite con cura dagli olivicoltori, rappresentano un patrimonio genetico inestimabile e contribuiscono alla biodiversità che caratterizza e sostiene il paesaggio e l'ecosistema locale.

Tra le colline dei Lessini e la riviera del Garda troviamo varietà come Favarol, Grignano e Nostrana.

Al Sud del Monte Baldo abbiamo cultivar come Frantoio, Leccino e Moraiolo, mentre nella zona occidentale del Garda domina la Casaliva, affiancata da varietà storiche quali Trepp, Raza, Fort, Less, Rossanel e Favarol.

Nei Colli Berici e Euganei si distingue la Rasara, seguita da Rasara, Marzemina, Rondella e Matosso.

Nella Pedemontana del Grappa prevalgono le cultivar toscane a cui s'aggiunge la locale Tonda di Villa.

Nel corso dei secoli, l'olivicoltura veneta ha prosperato grazie a una simbiosi armoniosa tra natura e cultura, dimostrando la sua resilienza e adattabilità.

Attualmente, la superficie ad oliveto in Veneto copre circa 5.000 ettari, ospitando oltre 1.050.000 piante.

La produzione media annuale si attesta intorno a 150.000 quintali di olive, da cui si ricavano circa 21.000 quintali di olio extra vergine di oliva di alta qualità.

Nonostante le difficoltà legate alla coltivazione su terreni scoscesi e alla mancanza di irrigazione, l'olivicoltura veneta continua a prosperare grazie all'impegno e alla dedizione degli olivicoltori locali. Le sfide attuali includono il cambiamento climatico, la gestione sostenibile delle risorse e la necessità di innovazione tecnologica per migliorare l'efficienza produttiva. In risposta, si stanno sviluppando pratiche agricole sempre più sostenibili e progetti di valorizzazione del prodotto attraverso certificazioni di qualità e promozione turistica.

L'olivicoltura veneta rappresenta un intreccio profondo tra storia, cultura, tradizione e innovazione.

Attraverso secoli di adattamento e dedizione, l'olivo è diventato un simbolo identitario del Veneto, contribuendo non solo all'economia locale ma anche alla conservazione di un paesaggio unico e di un patrimonio genetico inestimabile.

Guardando al futuro, la sfida sarà quella di continuare a valorizzare e preservare questa ricchezza, integrando pratiche sostenibili e innovazioni tecnologiche, per garantire che l'olio veneto continui a essere apprezzato e riconosciuto nel mondo.



Entriamo nelle leggende dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, un mondo affascinante, ricco di misteri.

La presenza dell'olivo nel Veneto è avvolta nel mistero: non è ancora chiaro come sia giunto in questa terra, ma si sa che vi si insediò molto prima dell'arrivo dei Romani.

Alcuni studiosi ipotizzano che l'olivo sia stato introdotto attraverso i commerci con il mondo greco.

Altri sostengono che furono gli Enetici, un popolo leggendario originario della Paflagonia e guidato dall'eroe troiano Antenore, a portarlo nella pianura padana.

La storia degli Enetici, avvolta nella leggenda, aggiunge un ulteriore strato di fascino alla cultura veneta.

Gli Enetici erano un popolo di abili cavalieri e commercianti, noti per il commercio di ambra, metalli e, forse, anche olio d'oliva.



Sebbene la loro lingua sia poco conosciuta, ha lasciato tracce nel lessico veneto e in alcune iscrizioni ritrovate nella regione.

La loro religione, politeista, mostrava somiglianze con quelle greca e anatolica, suggerendo intensi scambi culturali e commerciali con queste aree.

Se furono loro a introdurre l'olivo nel Veneto, ciò rappresentò non solo un cambiamento agricolo, ma anche un arricchimento culturale e spirituale per la regione.

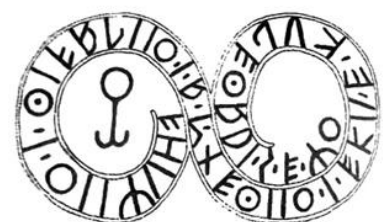
L'olivo si integrò perfettamente nella società enetica, che apprezzava il commercio e la connessione con il divino.

La dea madre "Reitia", divinità veneta della natura, incarnava lo spirito dell'olivo.

Reitia era venerata per la sua connessione con la fertilità e la natura, riflettendo il profondo legame tra l'uomo e la terra.

Il suo nome potrebbe derivare dalla radice indoeuropea "wreyd", che significa "incidere, inscrivere", collegandola simbolicamente alla scrittura e alla saggezza.

Nel cuore del Veneto, la "Cooperativa Reitia" continua a custodire le antiche tradizioni olivicole, trasformando il lavoro condiviso in "oro liquido".



Ogni alba, quando il sole bacia i colli, si percepisce l'eco dei passi degli antichi, il sussurro di Eneti e Reti tra gli olivi.

L'olivo, con la sua millenaria vita, è il custode di questi segreti, vegliando sui templi della natura, dove ogni pietra racconta una storia e ogni sentiero conduce a memorie secolari.

In questo contesto, l'Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP è molto più di un semplice prodotto: è un elisir che racchiude l'essenza di una terra generosa, rivelando in ogni goccia la sua storia e la sua magia.

Parte integrante della "Dieta Mediterranea", riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio culturale intangibile dell'umanità, questo olio rappresenta l'eccellenza e la tradizione olivicola veneta.

Con il suo sapore inconfondibile e la sua storia millenaria, incarna l'anima della terra veneta, unendo passato e presente, natura e cultura.

Ogni goccia di questo prezioso olio è un omaggio alle profonde radici della regione e alla sua inesauribile vitalità.

L'olivo, simbolo di resilienza e adattabilità, rappresenta lo spirito della gente veneta, che ha saputo mantenere viva una tradizione millenaria nonostante le sfide del tempo.

La storia degli Enetici e la loro possibile connessione con l'introduzione dell'olivo nel Veneto aggiungono un ulteriore strato di significato alla ricca trama di storia e mito che avvolge il Veneto e il suo prezioso Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP.

Alla dea Reithia dedichiamo un saporito risotto e ne dedichiamo la ricetta:



Risotto "Reithia"

Dosi per 4 persone

350 g di riso Nano Vialone IGP

1 cipolla bianca

1 spicchio d'aglio

1 litro di brodo vegetale (preferibilmente fatto in casa)

100 ml di vino bianco secco

50 g di Parmigiano Reggiano DOP grattugiato

1 mazzetto di erbe aromatiche fresche (rosmarino, salvia, timo, prezzemolo)

4 cucchiaini di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP

Sale e pepe q.b.

Scorza di limone grattugiata (opzionale)

Preparazione

Lavate e asciugate accuratamente le erbe aromatiche. Tritatele finemente e mettetele da parte. In una casseruola capiente, scaldate 2 cucchiaini di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP a fuoco medio. Aggiungete la cipolla tritata finemente e lo spicchio d'aglio intero. Lasciate cuocere lentamente fino a quando la cipolla diventa trasparente e l'aglio dorato, quindi rimuovete l'aglio.

Aggiungete il riso Nano Vialone IGP alla casseruola e tostatelo per 2-3 minuti, mescolando continuamente, finché i chicchi diventano leggermente traslucidi.

Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare l'alcol. Iniziate ad aggiungere il brodo vegetale caldo, un mestolo alla volta, mescolando frequentemente.

Continuate ad aggiungere brodo man mano che viene assorbito dal riso, fino a quando il riso è al dente (circa 18-20 minuti).

Quando il riso è quasi pronto, aggiungete le erbe aromatiche tritate e mescolate bene. Spegnete il fuoco, aggiungete il Parmigiano grattugiato e 2 cucchiaini di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP. Mantecate il risotto fino a ottenere una consistenza cremosa.

Regolate di sale e pepe secondo il gusto, se desiderate, aggiungete una grattugiata di scorza di limone per un tocco di freschezza.

Servite il risotto caldo, completando ogni porzione con un filo di Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP e un pizzico di erbe fresche.

Il Risotto “Reithia” è servito

Erbe dall’abbraccio profumato
frigolano nel soffritto dorato,
bolle il brodo molto affiatato.

Si unisce al riso perlato,
il ramaiolo sospira accalorato.

Vino bianco e Grana Padano grattugiato
Olio Veneto, tutti stringe nel piatto amato.



Dall'oliva all'olio

La formazione dei grassi nelle olive

Come tutte le piante, anche l'olivo segue un ciclo fisiologico che porta alla maturazione dei suoi frutti, essenziale per la sua riproduzione e, per l'uomo, per la produzione di olio.

La pianta d'olivo dopo aver formato la piccola olivetta a metà giugno inizia l'ingrossamento della sua polpa, poi si ferma e s'impegna a rendere duro e legnoso il nocciolo, che contiene il seme.

Agli inizi d'agosto, concluso questo lavoro riprende a ingrossare la polpa e, nel contempo, prima lentamente poi sempre più svelto sintetizza dei grassi nella polpa, concludendo mediamente a metà ottobre.

Ad essere coinvolti nella formazione dei grassi sono gli zuccheri, principalmente il glucosio.

Questi zuccheri vengono trasformati in molecole più semplici attraverso una reazione chiamata "glicolisi," che significa "scissione dello zucchero."

Il processo di glicolisi avviene nel citoplasma delle cellule e coinvolge una serie di reazioni in cui una molecola di glucosio viene divisa in due molecole di piruvato, un prodotto intermedio da cui la pianta otterrà altri composti.

Il termine "piruvato" deriva dal greco πῦρ "pyr" (fuoco) e "uvato" (uva), poiché fu inizialmente ottenuto riscaldando l'acido uvico attraverso la pirolisi, un processo di scissione per mezzo del calore.

La glicolisi è fondamentale per la produzione di energia nelle cellule e svolge diverse funzioni nel metabolismo della pianta.

Questo processo, attraverso percorsi separati, produce due composti: un alcool, il glicerolo (o glicerina), e gli acidi grassi.

Dopo ulteriori passaggi, si arriva alla formazione del glicerolo. Un altro prodotto del glucosio, attraverso il piruvato, è la formazione dell'Acetil Coenzima A, questo, a sua volta, si trasforma in Malonil Coenzima A, avviando la creazione dei grassi.

Si forma quindi una catena di molecole di carbonio, che dà origine a vari acidi grassi: acido palmitico, acido oleico, acido linoleico e acido stearico.

Quando questi acidi grassi entrano in contatto con il glicerolo, l'alcool sintetizzato e presente nelle cellule della polpa, si uniscono tramite un processo chiamato esterificazione, da cui si formano i trigliceridi, che costituiscono il 98% dell'olio d'oliva.

Per l'olivo, sia gli zuccheri che i grassi sono essenziali per il ciclo di vita, dalla formazione dei semi all'accumulo di riserve energetiche.

Tuttavia, per l'uomo, l'interesse principale risiede nei grassi, ovvero nell'olio che se ne ricava. Dal momento in cui le olive vengono raccolte fino a quando si trasforma nel prezioso olio, il processo di produzione è un viaggio che combina antiche tradizioni con innovazioni moderne. Ecco come avviene questo percorso dall'oliva all'olio:

- **Raccolta delle Olive**

La trasformazione dell'oliva in olio inizia con la raccolta, un passaggio cruciale che deve avvenire nel momento ottimale di maturazione del frutto. Le olive vengono raccolte a mano o con l'ausilio di strumenti meccanici, cercando di preservare l'integrità del frutto. Una raccolta accurata è essenziale per garantire la qualità dell'olio finale.

- **Lavaggio e Selezione**

Una volta raccolte, le olive vengono portate al frantoio dove vengono lavate per rimuovere polvere, terra e foglie. Successivamente, si procede con la selezione delle olive migliori, eliminando quelle danneggiate o non adatte alla produzione di olio di qualità.

- **Frangitura**

Il processo di estrazione dell'olio inizia con la frangitura, che consiste nel rompere le olive per liberarne la polpa. Questo passaggio viene eseguito con molazze, grandi pietre girevoli che schiacciano le olive in una pasta densa. In passato, le molazze erano azionate manualmente o con l'aiuto di animali, mentre oggi vengono utilizzate macchine moderne.

- **Gramolatura**

La pasta di olive ottenuta dalla frangitura viene poi sottoposta alla gramolatura, un processo di rimescolamento che permette di separare meglio l'olio dall'acqua e dai solidi. Questo passaggio, eseguito a una temperatura controllata, aiuta a rompere le emulsioni e a favorire l'aggregazione delle gocce d'olio, facilitandone l'estrazione.

- **Estrazione**

Dopo la gramolatura, si passa all'estrazione dell'olio vero e proprio. Nelle tecniche più antiche, l'estrazione avveniva attraverso la pressione della pasta con l'ausilio di torchi o presse. Oggi,

invece, si utilizzano metodi più avanzati come l'estrazione centrifuga, che separa l'olio dall'acqua e dai residui solidi in modo più efficiente e rapido.

- **Decantazione e filtraggio**

Una volta estratto, l'olio viene lasciato a riposare in modo che le impurità e l'acqua residua si separino naturalmente per decantazione. L'olio viene quindi filtrato per rimuovere eventuali particelle rimaste, ottenendo un prodotto limpido e di alta qualità.

- **Stoccaggio e Imbottigliamento**

L'olio ottenuto viene stoccato in serbatoi di acciaio inox, al riparo da luce e ossigeno, per preservarne la freschezza e le proprietà organolettiche. Infine, l'olio viene imbottigliato e confezionato, pronto per essere gustato in cucina.

Ogni fase del processo, dall'oliva all'olio, richiede attenzione e cura, affinché il prodotto finale mantenga tutte le caratteristiche di eccellenza e genuinità tipiche di un olio d'oliva di alta qualità.

- **Dall'antico al moderno**

Le prime tecniche per estrarre l'olio dalle olive erano molto semplici e primitive, si utilizzavano cavità scavate nella roccia, dove le olive venivano schiacciate con bastoni o pestelli, a volte, si aggiungeva acqua calda per aiutare la separazione dell'olio.

Un esempio di questi antichi sistemi di estrazione è stato ritrovato nel sito di Nahal Orem, risalente al periodo neolitico.

Con il tempo, i metodi di estrazione sono diventati più avanzati.

Inizialmente, le olive venivano schiacciate con pietre pesanti mosse a mano, producendo una miscela di olio e acqua. L'olio veniva poi separato dall'acqua grazie alla sua capacità di galleggiare.

La prima grande innovazione fu l'introduzione della mola girevole nel IV secolo a.C. in Grecia. Questa macchina utilizzava pietre rotanti per schiacciare le olive in modo più efficiente. Le olive venivano schiacciate sotto il peso delle pietre, e il liquido ottenuto si raccoglieva in contenitori, dove l'olio si separava dall'acqua.

Nel I secolo d.C., il romano Columella descrisse in dettaglio il funzionamento dei frantoi dell'epoca, molto simili a quelli moderni, utilizzava una mola girevole composta da un disco di pietra che veniva fatto ruotare attorno a un asse centrale.

L'intero sistema era azionato da animali come asini o cavalli, che spingevano una trave collegata alla mola, questo permetteva di schiacciare le olive senza frantumare i noccioli, migliorando la qualità dell'olio estratto.

Grazie a questi sviluppi, l'estrazione dell'olio d'oliva è diventata un processo più efficiente e diffuso, ponendo le basi per le tecniche moderne.

Le tecniche di estrazione dell'olio hanno subito un'evoluzione significativa a partire dal XIX secolo, con l'introduzione di metodi che non solo aumentavano la resa ma garantivano anche una maggiore qualità del prodotto finale. In Puglia, città come Bari e, soprattutto, Bitonto, divennero centri di eccellenza per la produzione oleicola, stabilendo connessioni commerciali con Nizza, allora il principale centro di distribuzione dell'olio, e con Imperia, centro d'eccellenza della Riviera di Ponente.

Dall'inizio dell'Ottocento, si diffusero in modo capillare l'uso di mole girevoli e presse metalliche a vite. Un passo avanti importante fu compiuto nel 1835 con l'invenzione delle presse idrostatiche di Pierre Ravanas, che aumentarono la resa e ridussero i tempi di estrazione, migliorando così anche la qualità dell'olio. Nonostante ciò, le molazze tradizionali continuarono a essere utilizzate per conferire ai prodotti un'immagine di autenticità, anche se in seguito vennero progressivamente sostituite da frangitori meccanici e impianti di molitura continua, in cui le olive venivano frantumate da martelli in acciaio o ruote dentate ad alta velocità, fino a oltre 1.400 giri al minuto.

Alcune tecniche antiche, come la snocciolatura delle olive e l'estrazione dell'olio dalla sola polpa, conosciute già dai Romani e riprese in epoca borbonica per fornire olio di qualità alla zarina di Russia, sono state rivitalizzate grazie all'Università di Bari, che in collaborazione con note aziende come Carapelli e Alfa Laval, ha introdotto innovazioni tecnologiche che le rendono attuali.

Semplici ma efficaci accorgimenti nella costruzione degli impianti possono mantenere la temperatura ottimale durante la gramolazione, evitando il rischio di surriscaldamento che potrebbe compromettere la qualità dell'olio. Uno dei pionieri nello studio della qualità dell'olio fu Giovanni Presta, che nel XIX secolo evidenziò l'importanza dell'epoca e delle modalità di raccolta per le caratteristiche organolettiche, nutrizionali e salutistiche dell'olio. Le sue ricerche influenzarono l'innovazione nel settore e vennero apprezzate in tutta Europa.

Presta sottolineò come la qualità del prodotto finale dipenda non solo dal processo di lavorazione, ma anche dalla materia prima. Le condizioni delle olive al momento della raccolta, determinate da fattori come attacchi parassitari, condizioni atmosferiche e tecniche di raccolta, influenzano direttamente la conservazione dei composti responsabili dell'aroma e del gusto. Studi sull'epoca di raccolta dimostrarono che ritardarla aumenta l'acidità e i perossidi, riducendo al contempo i fenoli totali e il tempo di induzione, con una conseguente minore difesa contro l'ossidazione. Inoltre, il ritardo provoca una diminuzione degli acidi grassi monoinsaturi e una perdita di componenti aromatici.

È cruciale che le olive non rimangano a lungo in attesa della trasformazione, e che vengano stoccate in condizioni controllate per evitare il degrado della qualità. Durante la lavorazione tradizionale, le olive venivano macinate e la pasta risultante era distribuita su dischi di fibra sovrapposti, detti fiscali, poi sottoposti a pressione con torchi idraulici. Questo processo, evolutosi nel corso dei secoli, ha visto la graduale introduzione di presse metalliche e, più recentemente, l'adozione di tecnologie di estrazione centrifuga.

Con l'invenzione del separatore centrifugo da parte di Gustaf de Laval, utilizzato inizialmente per separare la crema dal latticello, si aprì una nuova era per l'industria olearia. Nel 1927 fu brevettato il primo separatore centrifugo per la pulizia dell'olio, e nel 1962 l'Alfa Laval certificò il brevetto per il primo decanter centrifugo, che segnò il passaggio dal sistema di estrazione per pressione a quello per centrifugazione. Questo sviluppo tecnologico ha ridotto l'uso degli impianti a pressione, ormai sostituiti da sistemi continui di estrazione che, utilizzando la forza centrifuga, separano automaticamente le fasi di lavorazione.

Oggi, l'olio grezzo viene trattato rapidamente in separatori centrifughi moderni, che garantiscono la conservazione delle qualità organolettiche dell'olio, lavorando a temperature inferiori ai 30 °C. Questi progressi, combinati con un rinnovato interesse per l'olivicoltura tradizionale e la valorizzazione delle varietà locali, hanno reso la produzione dell'olio d'oliva un settore ancora più innovativo e rilevante.

Insalata di polpo con patate, verdure grigliate e Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Ingredienti:

- 1 polpo di circa 1 kg
- 500 g di patate

- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 zucchina
- 1 melanzana
- 10 pomodorini ciliegini
- 1 cipolla rossa
- Olio extra vergine d'oliva Veneto DOP, appena estratto
- Succo di un limone
- Prezzemolo fresco tritato
- Sale marino grosso
- Pepe nero macinato fresco

Preparazione:

1. **Preparare il Polpo**

In una pentola capiente, portare ad ebollizione abbondante acqua salata. Immergi il polpo tenendolo dalla testa e lascia che i tentacoli si arriccino.

Quindi, immergilo completamente e cuocilo per 40-50 minuti, o fino a quando risulta tenero.

Una volta cotto, scolalo e lascialo raffreddare a temperatura ambiente.

2. **Cuocere le Patate**

In una seconda pentola, cuoci le patate in acqua salata fino a quando non saranno tenere ma sode.

Scolale, lasciale raffreddare, quindi sbucciale e tagliale a cubetti.

3. **Grigliare le Verdure**

Taglia a fette le zucchine, le melanzane e i peperoni. Grigliale su una piastra ben calda fino a quando saranno ben cotte e leggermente carbonizzate sui bordi. Taglia le verdure grigliate a pezzetti.

Taglia i pomodorini a metà e la cipolla a fette sottili.

4. **Assemblare l'Insalata**

In una grande ciotola, unisci il polpo tagliato a pezzi, le patate, le verdure grigliate, i pomodorini e la cipolla.

Condisci con abbondante olio extra vergine d'oliva Veneto DOP appena estratto, succo di limone, sale e pepe.

Mescola delicatamente per amalgamare tutti gli ingredienti.

5. Finitura

Lascia riposare l'insalata per almeno 15 minuti, in modo che i sapori si amalgamino bene.

Prima di servire, cospargi con prezzemolo fresco tritato e un ulteriore filo d'olio Veneto DOP, per esaltare il sapore naturale degli ingredienti.



Storia e Significato

Questa insalata di polpo non è solo un piatto delizioso ma anche un omaggio alla tradizione e all'innovazione che caratterizza la produzione dell'olio extra vergine d'oliva Veneto DOP. Questo olio, frutto di secoli di evoluzione tecnologica e perfezionamento delle tecniche di estrazione, rappresenta la punta di diamante di una cultura gastronomica che valorizza la qualità e la purezza degli ingredienti.

L'utilizzo di un olio appena estratto garantisce un'esperienza gustativa unica: il suo sapore fruttato e leggermente piccante esalta la dolcezza del polpo e la rusticità delle verdure grigliate, trasformando un semplice piatto in un'esperienza sensoriale che racchiude in sé la storia e la passione di generazioni di olivicoltori.

Buon appetito!

“Danza del Polpo”

Sotto il sole della laguna veneta, il polpo danza, i suoi tentacoli si arricciano come note di una melodia segreta.

Nell’acqua salata, si scioglie e si trasforma, un abbraccio di mare e cielo.

Le patate, tenere e sode, si uniscono al polpo, come frammenti di terra in un abbraccio profumato.

I peperoni, rosso e giallo, ballano sulla griglia, succosi e pronti per l’assemblaggio.

La zucchina e la melanzana, grigliate e dorate, si fondono con il polpo, creando un’armonia di sapori. I pomodorini ciliegini, tagliati a metà, scintillano come gemme rosse nel piatto.

La cipolla rossa, sottile e audace, aggiunge un tocco di passione e mistero.

L’Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP, scivola come poesia sulla superficie, legando tutto insieme.

Il succo di limone, fresco e vivace, spruzza come una risata improvvisa.

Il prezzemolo tritato, verde e fragrante, è la nota finale di questa sinfonia culinaria.

Regoliamo il sale e il pepe, come versi misurati, e l’insalata prende vita, un’ode alla cucina e alla vita.

Serviamola con amore e gratitudine, sotto il cielo azzurro e il sole caldo del Veneto.



Come si formano i gusti e i profumi dell'olio

La natura non ha creato prodotti buoni per l'uomo, ma per sé stessa, per vivere e procreare adattandosi all'ambiente. L'uomo, a sua volta, ha gestito le piante e, con i loro frutti, ha creato i propri alimenti

Ne è nato un accordo: l'uomo coltiva e crea ambienti adatti, le piante producono frutti e l'uomo li utilizza.

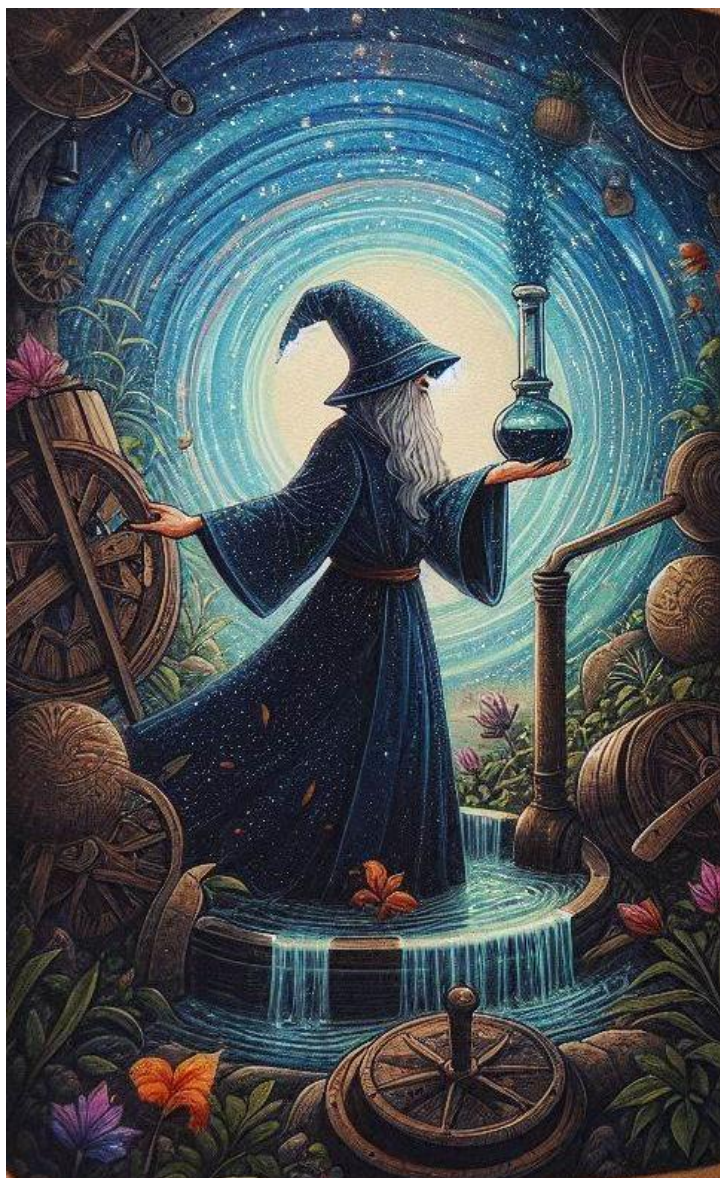
Semplice, certamente!

Tuttavia, non è stato facile per l'uomo comprendere tutti i meccanismi della natura.

Per lui è stato necessario capire come le piante vivevano, producevano i frutti.

Alcuni di questi, poi, una volta raccolti devono essere lavorati per trasformarsi e da questo cambiamento si sviluppavano nuovi profumi e nuovi sapori.

Una volta compreso questo complesso meccanismo, l'uomo è stato in grado di creare condizioni adatte per ottenere sapori e odori a lui più graditi e li ha migliorati nel tempo.



È il caso dell'oliva che si trasforma in olio presentandosi al palato con un sapore erbaceo, piccante, con note di amaro più o meno intenso.

E poi ci sono i profumi.

Tutto questo sa di magia.

Allora, per spiegare meglio cosa porta negli oli ad avere piccanti e amari, che profumano di erba appena falciata abbiamo chiamato il mago Merlino, esperto di erbe e pozioni, profondo conoscitore dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Vento DOP

Ecco le sue parole magiche:

Oliva raccolta

Sotto le macine fai una giravolta,

lì la tua essenza è tolta.

Ora sei olio profumato,

filtro d'amore ricercato.

Mago Merlino: oggi svelerò i segreti delle reazioni chimiche che avvengono nelle olive durante la loro trasformazione in olio!

Per primo inizierò dai gusti.

Immaginate di essere in un frantoio, dove le olive sono sminuzzate e trasformate nel liquido dorato, che chiamiamo olio d'oliva.



Presiede le operazioni di trasformazione un “mago oleario”, volgarmente il frantoiano, attorniato da quattro assistenti maghi, che i chimici chiamano “enzimi”, e da aiutanti “incantatori”.

Il primo assistente è la Lipossigenasi (LOX), che ha il compito di favorire l’ossidazione degli acidi grassi polinsaturi, come l’acido linoleico e l’acido linolenico, presenti nella polpa delle olive. Da questa ossidazione si producono idroperossidi, i primi ingredienti del nostro incantesimo aromatico.

Il secondo assistente è l'Idroperossido-liasi (HPL), incaricato di prendere gli idroperossidi e dividerli in aldeidi e chetoni. Le aldeidi, come l'esanale e il 2-esenale, sono responsabili dei profumi freschi e verdi dell'olio, come una brezza primaverile che passa tra gli olivi.

Il terzo assistente è l'Alcol-deidrogenasi (ADH), che prende le aldeidi e le riduce ad alcoli, come l'esanolo e il 2-esenolo, contribuendo ai profumi fruttati dell'olio, aggiungendo una nota dolce e invitante.

Il quarto assistente è l'Aciltransferasi (ATT), che piglia gli alcoli e li fa reagire con gli acidi grassi per formare esteri, come l'esilacetato, aggiungendo note dolci e floreali all'olio, come un bouquet di fiori appena colti.

Entrano in gioco gli incantatori, chiamati polifenoli, tra cui l'Oleuropeina, che conferiscono all'olio le note amare e piccanti. Questi incantatori aiutano l'olio a preservarsi, come un sortilegio di protezione.



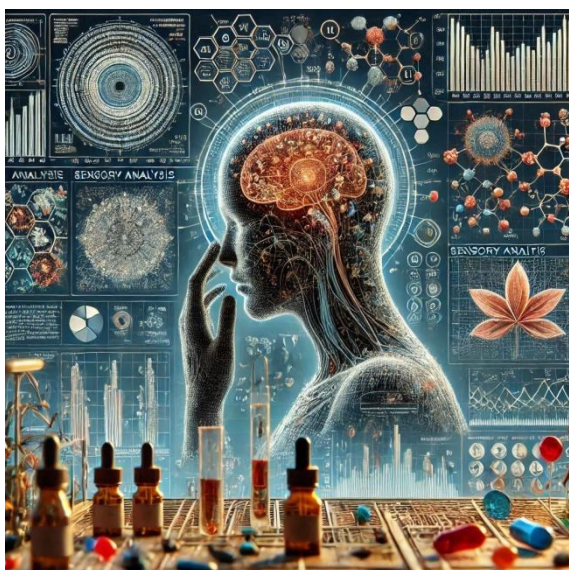
Ora passiamo ai profumi, perché qui la cosa si complica. Entra in gioco un piccolo genio chiamato “Enzima 13-idroperossido-liasi”, presente nelle olive. Questo enzima aiuta la pianta d’olivo a crescere, ma non è il solo: ve ne sono altri nei tessuti di foglie, olive, fiori e radici. Questi geni creano una grande quantità di composti organici, ricavati dai carboidrati, dagli aminoacidi e, in particolare, dagli acidi grassi insaturi come l’acido linoleico e linolenico.

Ad esempio, i geni presenti nelle foglie verdi, chiamati GLV (green leaf volatiles), sono formati da catene di sei atomi di carbonio e entrano in azione quando la pianta d’olivo è stressata da danni meccanici, infezioni batteriche o fungine, calore o siccità.

Quando l’oliva è portata in frantoio, questi geni non terminano la loro attività. Attraverso l’ossidazione degli acidi grassi, si mettono in contatto con il primo assistente mago, la Lipossigenasi, e formano aldeidi (sature e insature), alcoli ed esteri, determinando la fragranza dell’olio.

Ecco, miei giovani apprendisti, come la magia della chimica trasforma le olive in quel meraviglioso elisir che è l’olio d’oliva.

Analisi sensoriali e degustazione dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP



L'analisi sensoriale rappresenta una scienza sofisticata volta a valutare gli attributi organolettici di un prodotto attraverso l'uso dei sensi e va subito chiarito che i sensi e gli organi sono concetti distinti.

I sensi si riferiscono alle capacità fisiologiche che permettono di percepire il mondo esterno, che includono la vista (occhi), l'udito (orecchie), l'olfatto (naso), il gusto (bocca, lingua), il tatto

(pelle e altri recettori sensoriali).

Gli organi sono strutture complesse che svolgono funzioni specifiche e sono parte di vari sistemi nel corpo umano, ad esempio gli occhi sono parte del sistema visivo, le orecchie del sistema uditivo, il naso del sistema olfattivo e respiratorio, la bocca e la lingua del sistema digestivo e gustativo, la pelle è il più grande organo del corpo umano, parte del sistema tegumentario.

Gli organi sensoriali sono le strutture che permettono ai sensi di funzionare, ma l'analisi sensoriale non si limita solo agli organi, include anche la percezione e l'elaborazione delle informazioni sensoriali da parte del cervello.

Il cervello gioca un ruolo fondamentale nel processo di analisi sensoriale. Gli stimoli percepiti Il cervello gioca un ruolo fondamentale nel processo di analisi sensoriale. Gli stimoli percepiti dagli organi sensoriali vengono trasmessi al cervello attraverso i nervi sensoriali. Una volta ricevuti, questi segnali vengono elaborati nelle diverse aree sensoriali della corteccia cerebrale.

Le informazioni visive, ad esempio, vengono processate nel lobo occipitale, situato nella parte posteriore del cervello. Il lobo occipitale è responsabile dell'interpretazione delle immagini che vediamo e gioca un ruolo cruciale nella nostra capacità di riconoscere forme, colori e movimenti.

Le informazioni olfattive, invece, sono elaborate nel sistema limbico, una struttura più profonda del cervello. Il sistema limbico è strettamente legato alle emozioni e alla memoria, il

che spiega perché certi odori possono evocare ricordi potenti o suscitare forti reazioni emotive. Il sistema limbico comprende diverse strutture, tra cui l'amigdala e l'ippocampo, che sono fondamentali per la nostra risposta emotiva e per la formazione dei ricordi.

L'elaborazione cerebrale permette di integrare queste informazioni sensoriali, confrontarle con le esperienze precedenti e formulare una risposta percettiva complessiva. Questo processo complesso e integrato è essenziale per interpretare correttamente le caratteristiche organolettiche di un prodotto e per effettuare valutazioni sensoriali precise e affidabili

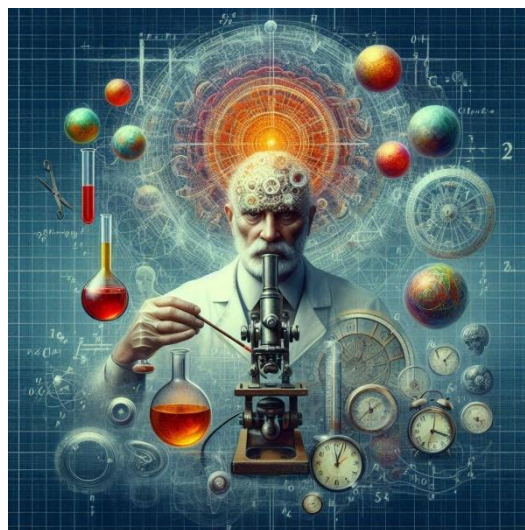
Questa disciplina descrive e misura le caratteristiche percettive di un prodotto alimentare, giocando un ruolo cruciale nel controllo e nella valorizzazione della qualità degli alimenti. La necessità crescente di metodi oggettivi, accurati e precisi ha reso l'analisi sensoriale un elemento imprescindibile, in grado di fornire risultati affidabili, esaustivi e ripetibili.

È importante notare che l'analisi sensoriale non si riduce semplicemente alla degustazione, sebbene questa ne faccia parte. Essa utilizza l'assaggio come una delle sue tecniche fondamentali, applicando concretamente i cinque sensi per valutare un campione di prodotto. Tuttavia, l'analisi sensoriale è una disciplina scientifica a tutti gli effetti, fondata su principi, tecniche e metodologie specifiche, e regolamentata da norme sia a livello internazionale (ISO) sia nazionale (come il recepimento UNI in Italia).

Una delle peculiarità di questa disciplina è l'ampio utilizzo della matematica statistica, della chimica e della fisica, oltre che il ricorso a elementi di psicofisica e scienze neurologiche.

Il gruppo di soggetti che effettua le valutazioni sensoriali è denominato "panel", e il processo è sempre coordinato dal responsabile del laboratorio, noto come "panel leader".

A seconda del metodo scelto, possono essere coinvolti vari tipi di giudici, quelli senza esperienza rappresentano i consumatori comuni e sono utilizzati nei metodi affettivi, quelli allenati alle valutazioni sensoriali sono impiegati nei metodi discriminanti, quelli addestrati ai metodi e a uno specifico prodotto, noti come esperti o giudici qualificati, sono impiegati nei metodi descrittivi.



I metodi di valutazione sensoriale, che fanno riferimento a standard generali (norme ISO) applicabili a tutti i prodotti alimentari, possono essere suddivisi in tre tipologie principali: i metodi discriminanti, utilizzati per determinare se esiste una differenza percepibile tra due o più prodotti; i metodi descrittivi, che descrivono le caratteristiche sensoriali percepite in un prodotto e identificano le differenze tra essi; e i metodi affettivi, che valutano l'accettabilità da parte dei consumatori e stabiliscono se uno o più prodotti siano preferiti rispetto ad altri.

Nel settore alimentare, l'analisi sensoriale ha assunto un ruolo chiave, diventando una componente essenziale nei processi delle industrie alimentari.

È spesso richiesto l'impiego di un team di assaggiatori dotati di un vocabolario specifico e comune, incaricati di descrivere un prodotto in modo esaustivo, distinguendo odori e sapori e indicando l'intensità percepita. Questa pratica nasce per interpretare e misurare in modo coerente la percezione umana verso bevande e cibo, definendone il gradimento e valutando le differenze tra diversi prodotti alimentari, nonché la disponibilità all'acquisto basata sulla percezione dei potenziali consumatori.

Le prime valutazioni sensoriali si concentrano su aspetti come la composizione, il packaging e l'aspetto, ovvero quelle proprietà sensoriali che solo i cinque sensi possono carpire e interpretare: l'aspetto estetico (la vista), l'aroma (l'olfatto), il sapore (il gusto) e la consistenza (il tatto e l'udito).

Le motivazioni per richiedere un'analisi sensoriale di alimenti o bevande possono essere molteplici. Ad esempio, quando un'azienda desidera lanciare un nuovo prodotto, può richiedere un'analisi sensoriale attraverso il supporto di un gruppo di consumatori per capire meglio i gusti del cliente finale.



Un esempio pratico di questa applicazione è l'analisi sensoriale dell'olio d'oliva, valutazione che esamina il prodotto dal punto di vista delle caratteristiche organolettiche, cioè le proprietà percepite attraverso i nostri sensi, e in particolare il profumo e il sapore. L'analisi sensoriale dell'olio può fornire informazioni preziose sulla qualità del prodotto e sulla sua accettabilità da parte dei consumatori,

contribuendo a valorizzarne le caratteristiche distintive e a promuoverlo sul mercato.

Assaggiare l'olio extra vergine d'oliva Veneto DOP è un processo che richiede attenzione ai dettagli e coinvolge tutti i sensi.

Ecco una guida passo-passo su come effettuare una corretta degustazione.



Preparazione: versa una piccola quantità di olio in un bicchiere da degustazione, preferibilmente un bicchierino di vetro scuro per evitare che il colore influenzi il giudizio.

Copri il bicchiere con una mano o con il suo coperchietto, per trattenere gli aromi.

Riscaldamento: tieni il bicchiere con la mano che lo copre e ruotalo delicatamente per riscaldare l'olio. Il calore della mano aiuta a liberare gli aromi volatili, rendendo più facile percepirli.

Olfatto: scopri il bicchiere e avvicina il naso per annusare l'olio. Inspira profondamente per identificare gli aromi. Cerca di percepire note fruttate, erbacee, speziate o floreali. Gli oli di alta qualità avranno un profumo fresco e complesso.

Assaggio: prendi un piccolo sorso di olio e lascialo scorrere in bocca, assicurandoti di distribuire l'olio su tutta la lingua e il palato.

Aspira un po' d'aria attraverso i denti per ossigenare l'olio e intensificare gli aromi (questo processo si chiama "strippaggio").

Gusto: valuta i sapori principali: amaro, piccante e dolce. Il gusto amaro è generalmente percepito sui lati della lingua, il piccante nella parte posteriore della gola e il dolce sulla punta della lingua.

Nota la complessità del sapore e l'equilibrio tra amaro e piccante.

Retrogusto: dopo aver deglutito l'olio, presta attenzione al retrogusto e alla persistenza degli aromi in bocca. Un buon olio extra vergine d'oliva lascerà un retrogusto piacevole e duraturo.

Analisi Finale: rifletti sull'esperienza complessiva. L'olio dovrebbe avere una buona armonia tra i suoi componenti aromatici e gustativi, senza difetti come rancidità o muffa.

Quando si assaggia l'olio extra vergine d'oliva Veneto DOP, si dovrebbero cercare le caratteristiche distintive di questa denominazione, che includono:

Aromi Fruttati: l'olio Veneto DOP è spesso caratterizzato da note fruttate di oliva verde, con possibili sentori di mela, mandorla, carciofo e erbe fresche.

Amaro e Piccante: questo olio presenta un bilanciato livello di amaro e piccante, che sono indicatori di freschezza e di alta qualità.

Equilibrio: l'olio Veneto DOP è noto per il suo equilibrio armonioso tra amaro e piccante, senza che nessuno dei due elementi prevalga eccessivamente sull'altro.

Con queste informazioni, sarai in grado di riconoscere e apprezzare le caratteristiche uniche dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, valorizzando così la qualità di questo prodotto locale durante la degustazione.

Buon assaggio!

ricordando che l'olio extra vergine d'oliva Veneto DOP ha una lunga storia, che nulla vieta di farla risalire al passo biblico dal libro dei Giudici (Giudici 9, 8-9): "Si misero in cammino gli alberi per ungere un re su di essi. Dissero all'ulivo: 'Regna su di noi'. Rispose loro l'ulivo: 'Rinuncerò al mio olio, grazie al quale si onorano dei e uomini, e andrò a librami sugli alberi' " Questo sentimento può essere considerato anche oggi mentre ci accostiamo alla degustazione dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP.



Olivo e paesaggio urbano veneto



Il paesaggio olivicolo del Veneto è prevalentemente concentrato nelle aree collinari, specialmente nella provincia di Verona (zona del Lago di Garda), nella provincia di Vicenza (Colli Berici), e in alcune parti della provincia di Treviso.

L'olivo prospera in aree con un clima mite, tipico delle regioni mediterranee, e il Veneto, grazie

alla protezione delle Alpi e alla vicinanza al Lago di Garda, offre condizioni climatiche favorevoli alla coltivazione dell'olivo.

La coltivazione dell'olivo in Veneto risale a tempi antichi, con le prime tracce di olivicoltura che risalgono all'epoca pre romana.

Durante il Medioevo, la coltivazione dell'olivo ha conosciuto un'espansione grazie ai monasteri, che ne incentivavano la coltivazione.

L'olivicoltura veneta è profondamente radicata nella cultura locale, con numerosi festival e sagre dedicate all'olio d'oliva, come la "Festa dell'Olio Nuovo".

Caratteristiche del Paesaggio

Il paesaggio olivicolo veneto è caratterizzato da colline dolci e terrazzamenti, spesso intervallati da cipressi e vigneti, creando un mosaico agricolo di grande bellezza.

Oltre all'olivo, queste aree ospitano una ricca biodiversità vegetale e animale, contribuendo a un ecosistema variegato e resiliente.

Il paesaggio è frutto di un lavoro agricolo costante e paziente, che include potature regolari e

la cura delle piante, spesso tramandata di generazione in generazione.

Produzione e Qualità

In Veneto sono coltivate diverse varietà di olivo, tra cui la "Grignano", la "Favarol", la



“Rasara”, La “Frantoio” che sono particolarmente adatte al clima e al terreno locali.

Olio Extra Vergine di Oliva (EVO)

Il Veneto produce oli extra vergini di alta qualità che hanno ottenuto la DOP (Denominazione di Origine Protetta), come l’Olio Extra Vergine d’oliva Veneto DOP.

La produzione dell’Olio Veneto è caratterizzata da metodi tradizionali che spesso si combinano con innovazioni moderne per garantire un prodotto di eccellenza.

Oleogastronomia

L’olivicoltura rappresenta una fonte di reddito significativa per molte famiglie e aziende agricole nel Veneto, con una filiera che va dalla coltivazione alla produzione e commercializzazione dell’olio.

Il turismo oleogastronomico è un aspetto rilevante, con i percorsi dell’olio che attraggono visitatori desiderosi di scoprire e degustare, con visite a frantoi, e corsi di cucina.

Questo tipo di turismo promuove lo sviluppo sostenibile delle destinazioni, avvicinando produttori, ristoratori, operatori del turismo e consumatori, contribuendo ad accorciare la filiera agroalimentare.

Conoscere le origini, i processi e le modalità di produzione degli alimenti permette di scoprire il territorio, le sue vicende storiche, artistiche e sociali.

L’oleogastronomia è vista come un modo per nutrirsi bene e da l’opportunità di apprezzare gli aspetti anche architettonici dell’olivicoltura, come i muri a secco, i terrazzamenti, che creano spazi armoniosi.



Paesaggi olivicoli che riflettono la filosofia degli architetti veneti come il Palladio (1508 – 15809, il cui lavoro ha influenzato profondamente il paesaggio, integrando l’architettura con l’ambiente naturale in modo funzionale ed esteticamente piacevole.

Le sue linee eleganti e proporzioni armoniose, si sposano perfettamente con la qualità e la tradizione dell’Olio Extra Vergine d’Oliva Veneto DOP.

E ancora Carlo Scarpa (1906-1978), architetto veneziano, noto per il suo approccio innovativo e la sua capacità di fondere modernità e tradizione.



A proposito di modernità e tradizione quando cerchiamo di adattare questi due termini all'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP dobbiamo stare attenti. Tendiamo spesso a immaginare la tradizione come qualcosa di statico, legato al passato, tuttavia, l'etimologia del termine ci offre una visione diversa. La parola "tradizione" deriva dal latino "tradere", che significa "trasmettere", "consegnare", ma anche "andare avanti".

Da questo concetto deriva anche la transumanza, ossia un movimento continuo, un passaggio non solo di beni materiali, ma anche di conoscenze, pratiche e valori.

In questo senso, la tradizione non rappresenta un'immobilità legata al passato, ma piuttosto un atto dinamico di trasmissione: un flusso di idee e di esperienze che si tramandano di generazione in generazione.

Proprio in questo continuo movimento troviamo l'essenza del progresso e della continuità.

Allo stesso modo, il cibo che oggi portiamo sulle nostre tavole è il risultato di secoli di evoluzione culturale e gastronomica.

Ogni piatto che consumiamo racchiude in sé una storia fatta di tradizioni culinarie, di adattamenti alle risorse disponibili e di continue innovazioni.

Il nostro rapporto con il cibo è un riflesso di questo dialogo continuo tra passato e presente: ciò che oggi definiamo come tradizione culinaria è in realtà il frutto di trasformazioni, adattamenti e perfezionamenti che si sono evoluti nel tempo.

La tradizione, dunque, non è la semplice ripetizione del passato, ma la sua interpretazione viva e in continua evoluzione, proprio come il cibo che consumiamo, che si nutre di storia ma non smette mai di guardare al futuro.

Proprio come la tradizione nel suo significato più profondo, anche la cultura alimentare è in costante evoluzione.

Non si tratta solo di conservare ciò che è stato, ma di arricchirlo, plasmarlo e adattarlo alle nuove realtà, ai gusti e alle esigenze attuali.

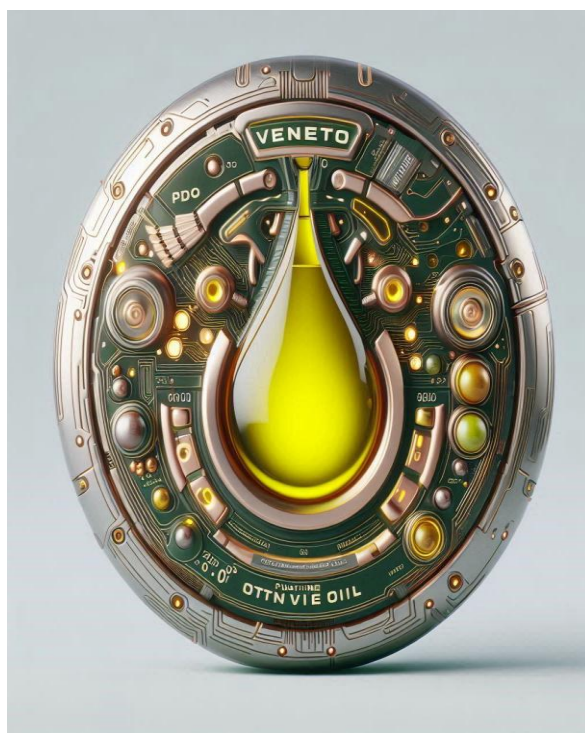
La tradizione diventa così una sorta di ponte tra passato e futuro, un'eredità viva che non smette mai di rinnovarsi.

In questo modo, il nostro rapporto con il cibo e con la cultura che lo circonda diventa una forma di continuità in movimento, in cui onoriamo il passato senza mai smettere di guardare al futuro.

Questo concetto vale espressamente anche l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP dove l'ambiente, le tecniche agronomiche, i tempi di raccolta, la difesa fitosanitaria, le conoscenze scientifiche sulla fisiologia vegetale e, soprattutto, la meccanica olearia, le tecniche di conservazione e imbottigliamento ne hanno modificato in meglio le caratteristiche, l'utilizzo in cucina.

Un Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP quindi sempre nuovo e al passo con i tempi, proprio in un concetto latino di tradizione, ossia "andare avanti migliorandosi".

L'olio extra vergine d'Oliva Veneto DOP contemporaneo ci invita a riflettere sulla nostra vita davanti alla tavola. La socialità segue un movimento ancora parzialmente oscuro, che l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP cerca di illuminare.



Olivo e toponimi veneti, testimonianze di storia e cultura che arrivano al Carpaccio

I toponimi sono i nomi propri dei luoghi e riflettono una vasta gamma di aspetti della cultura e della storia di un'area, derivano da caratteristiche geografiche, attività umane, ricordi storici, aspetti religiosi, identità etniche e linguistiche, perfino da leggende e miti locali.

I toponimi servono pure come una sorta di mappa storica, culturale e geografica che aiuta a comprendere meglio le comunità che li hanno creati e abitati, come quelli che sono derivati dall'olivo, come elemento distintivo del paesaggio veneto, per il suo valore agricolo e per il suo impatto estetico e culturale sulle città e le campagne.

La pianta dell'olivo, con la sua storia millenaria, rappresenta un legame profondo tra il passato e il presente, radicando le comunità locali in una tradizione che continua a essere celebrata e preservata.

L'integrazione dell'olivo nelle aree urbane del Veneto non solo ne arricchisce la bellezza, ma funge anche da ponte tra epoche diverse, riflettendo la lunga storia dell'olivicoltura nella regione.

L'olivo, infatti, aveva un significato sacrale e pratico, utilizzato per l'illuminazione liturgica e per la confezione degli oli sacri impiegati nei sacramenti.

Inoltre, le sue proprietà medicinali lo rendevano un elemento prezioso nella vita quotidiana. Questo valore attribuito all'olivo è evidente anche nella presenza di oliveti nei "dominici" le terre direttamente gestite dai signori feudali o dai monasteri le più fertili e produttive, e nei "massarici" quelle affidate ai massari, ovvero ai contadini che lavoravano per conto dei signori o dei monasteri.

Vito Fumagalli (1938- 1997), uno dei maggiori studiosi italiani del Medioevo, ha spesso sottolineato l'importanza del paesaggio e delle sue caratteristiche naturali e agrarie nella denominazione dei luoghi durante l'alto medioevo.

Secondo Fumagalli, i nomi dei luoghi riflettevano il valore attribuito alle colture e alle risorse naturali presenti nel territorio, come l'olivo.



Questa osservazione ci aiuta a comprendere meglio come le comunità medievali percepivano e valorizzavano il loro ambiente, attribuendo nomi che rispecchiavano le risorse vitali per la loro sopravvivenza e prosperità.



Da qui nascono toponimi, ovvero i nomi dei luoghi che riflettono la storia, la cultura e le caratteristiche geografiche come pure produttive di un territorio.

Essi forniscono indizi preziosi sulle caratteristiche geografiche, le attività economiche, le influenze culturali e le dinamiche sociali di un'area.

In alcune località venete troviamo così "Oliosì" a Valeggio sul Mincio e "Ogliano" a Conegliano, testimonianze possibili di un passato olivicolo del territorio, che richiamano alla memoria l'importanza

dell'olivo per le comunità locali e ne evidenziano la rilevanza della coltura o la sua presenza.

Da questi luoghi si è formata la cultura dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, che rappresenta oggi non solo un prodotto di alta qualità, ma anche simbolo del passato e autenticità che mantiene viva la cultura e l'identità veneta.

La sua produzione è strettamente legata a questo patrimonio storico, e ogni bottiglia porta con sé il sapore di una storia che rappresenta un patrimonio inestimabile per il Veneto, una regione dove la natura e la storia si intrecciano profondamente.

Questa intersezione tra natura, storia e cultura si riflette non solo nei toponimi legati all'olivo, ma anche nelle tradizioni culinarie venete, come il famoso "Carpaccio".

Il Carpaccio può essere considerato un quasi toponimo, un omaggio ai dipinti del pittore veneziano Vittore Carpaccio, circa 1465 – 1525/1526, e la cosa curiosa è che il vero nome di questo talentuoso pittore era probabilmente Scarpazza o Scarpazo, derivato da una famiglia veneziana. Carpaccio iniziò la sua carriera artistica intorno al 1490 con il ciclo di Sant'Orsola, caratterizzato da dettagli fantastici. La sua opera divenne un'importante testimonianza della vita veneziana dell'epoca, guadagnandosi un posto tra i grandi maestri come Mantegna, Giorgione, Tiziano e Bellini. Tra le sue opere più conosciute vi sono "Il Miracolo della Croce", i dipinti per Palazzo Ducale, e il ciclo per la Scuola di San Giorgio e Trifone.



Nel 1510, Carpaccio fu nominato pittore ufficiale della Repubblica di Venezia, consolidando il suo prestigio artistico e il suo contributo alla cultura veneziana.

Giuseppe Cipriani, 1900 – 1980, creatore del piatto nel 1950 presso l'Harry's Bar di Venezia, si ispirò ai colori freschi e naturali dei dipinti del Carpaccio.

Il piatto, composto da sottili fette di manzo condite con Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto

DOP, limone e scaglie di Grana Padano, unisce la tradizione culinaria alla ricca storia dell'olivicoltura veneta, creando un legame simbolico tra la storia artistica e la gastronomia della regione.

La ricetta che vi proponiamo utilizza il girello di manzo, uno dei tagli più pregiati, ricavato dalla parte alta ed esterna della coscia del bovino. Essendo un piatto a base di carne cruda, è fondamentale utilizzare carne di ottima qualità. Le fette devono essere tagliate molto sottili.

In questa ricetta, presentiamo il carpaccio su un letto di rucola, arricchito con pomodorini e scaglie di grana, e insaporito con un'emulsione di limone, che dona un gusto fresco e delicato.



Ingredienti

200 g di girello di manzo

50 g di rucola

150 g di pomodorini

Scaglie di grana

1/2 limone

50 ml di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Sale – Pepe

Con il termine "carpaccio" si definiscono ormai anche tutte quelle preparazioni che prevedono l'uso di fette sottilissime di pesce, verdure o altri alimenti, come ad esempio il carpaccio di salmone o il carpaccio di pomodori.

Un altro piatto a base di carne cruda, simile al carpaccio, è la "tartare" di manzo.

“Tartare di manzo con Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, capperi e olive”

Ingredienti



300 g di filetto di manzo di alta qualità

2 cucchiaini di capperi sott'aceto

50 g di olive denocciolate

1 cipolla rossa

1 tuorlo d'uovo fresco

Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Succo di mezzo limone

Sale marino grosso

Pepe nero macinato fresco

Prezzemolo fresco tritato

Preparazione degli Ingredienti

Tritare finemente il filetto di manzo a coltello. Questo metodo permette di mantenere la carne succosa e di esaltare il suo sapore naturale.

Tritare finemente i capperi, le olive e la cipolla rossa.

In una ciotola, unire la carne tritata, i capperi, le olive e la cipolla. Mescolare delicatamente.

Condimento

Aggiungere il succo di limone, un pizzico di sale grosso e una generosa quantità di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP. Il limone aggiunge un tocco di acidità che bilancia i sapori, mentre l'olio veneto arricchisce il piatto con le sue note fruttate e leggermente piccanti, che ricordano la lunga tradizione olivicola della regione.

Assemblaggio della Tartare

Posizionare un coppapasta al centro del piatto da portata e riempirlo con la tartare, pressando leggermente per darle forma. Rimuovere il coppapasta e, con delicatezza, aggiungere il tuorlo d'uovo sopra la tartare.

Finitura

Condire con un filo aggiuntivo di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, una macinata di pepe nero fresco e prezzemolo tritato.

Servire subito, accompagnato da crostini di pane casereccio.

Storia e Significato:

Questo piatto è un omaggio al legame indissolubile tra il territorio veneto e l'olivo. Le note fruttate dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, ottenuto da cultivar storiche coltivate nelle aree collinari della regione, rappresentano una continuità con il passato olivicolo delle terre venete. L'utilizzo dell'olio appena estratto in questa tartare esalta la qualità e l'autenticità di un prodotto che porta con sé secoli di storia e tradizione. Ogni boccone di questa tartare ricorda l'importanza di preservare e valorizzare le tradizioni del passato, rendendole vive e rilevanti nel presente.



“Tartare d’Olio”

Sotto il sole dorato del Veneto, la carne di manzo danza al coltello, svelando segreti di sapore e tenerezza. I capperi, piccoli tesori sott’aceto, si uniscono alle olive taggiasche, come note di un’antica melodia. La cipolla rossa, con il suo profumo audace, si fonde con la carne tritata, creando un abbraccio di terra e mare. L'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP, fruttato e leggermente piccante, scivola sulla tartare come poesia, ricordando le colline oliveti e i toponimi, dove l'olivo è sacro e vitale. Il tuorlo d'uovo, oro liquido, si posa delicatamente sulla carne, come un sole che sorge sul piatto. Pepe nero e prezzemolo fresco, completano questa sinfonia culinaria.

Ogni boccone è un omaggio, alla storia, alla tradizione, alla terra che nutre e ispira.

La tartare d'olivo ci ricorda, che il passato vive nel presente, e ogni morso è un viaggio nel tempo.

Buon appetito!

Elzeviri



Un elzeviro è un breve articolo o saggio, generalmente di tono leggero e culturale, che appare solitamente nelle pagine culturali dei giornali. Il termine deriva dal nome della famiglia di tipografi olandesi Elzevir, nota per la qualità delle loro edizioni. Gli elzeviri trattano spesso di letteratura, arte, storia, filosofia e altre discipline umanistiche, offrendo riflessioni e spunti di approfondimento su vari argomenti. Abbiamo utilizzato gli elzeviri per l'olio extravergine di oliva

Veneto DOP per meglio approfondire i suoi aspetti culturali e salutistici.

Olio Veneto nella poesia di Zanetti e D'Annunzio

L'olio extravergine di oliva Veneto DOP non è solo un simbolo di qualità e tradizione culinaria, ma anche una fonte di ispirazione per poeti e letterati. In questo elzeviro, esploriamo come autori come Giovanni Zanetti e Gabriele D'Annunzio abbiano celebrato l'olio veneto nelle loro poesie, esaltandone le caratteristiche uniche e il legame profondo con la terra di origine. Attraverso i versi di questi poeti, l'olio d'oliva diventa un elemento che unisce natura, cultura e sentimento, offrendo uno sguardo affascinante sulla sua importanza nella letteratura italiana.

La meranda ideale per il bambino: pane e olio

"Pane e olio" è una combinazione semplice, ma profondamente radicata nella tradizione culinaria italiana, e in particolare veneta. Questo elzeviro celebra la bellezza e la genuinità di questo abbinamento, che mette in risalto l'olio extravergine di oliva Veneto DOP come ingrediente principale. Esploreremo le varie sfaccettature di questo connubio, dalle sue origini storiche alle moderne reinterpretazioni gastronomiche, mostrando come pane e olio rappresentino un punto di incontro tra passato e presente, tra semplicità e raffinatezza.

Biscotti all'olio d'oliva Veneto DOP e il richiamo a Dante Alighieri

I biscotti all'Olio Extra Vergine di Oliva Veneto DOP sono un dolce che unisce tradizione e innovazione, esploreremo come l'utilizzo dell'Olio Veneto DOP sia un fantastico omaggio alla tradizione culinaria come l'Olio Veneto DOP possa essere un ponte tra il passato letterario e le delizie contemporanee.

Olio Veneto nella poesia di Zanetti e D'Annunzio

Augusto Zanetti, 1893 - 1981, uomo della terra, rappresentava l'anima stessa degli oliveti veneti, era il guardiano di un mondo antico.

Nel tessuto storico-culturale del Veneto, l'olivicoltura si intrecciava con le vite dei contadini. Augusto sapeva che gli olivi erano più di alberi da frutto, erano i custodi di segreti antichi, di saggezza tramandata, erano parte integrante del paesaggio perfetto delle colline venete.

Chiunque si avvicinasse a lui poteva sentirne il profumo della storia, ci ha lasciato questa poesia:



Ojo

*O spirito lusente e dorà,
che su'l pan te basta poco par star,
te si un don de la tera
te conservi el segreto antigo de l'oliva.
De goze verde te splendi,
te si ricordo del sol e de le stajoni,
de la pazienza dej olivicoltori,
te si l'incanto de le coline.
Te nutri e te ilumini i cori,
te si de un'epoca saggia e te si senza fin.*

Olio

*[O spirito lucente e dorato,
Che sul pane ti basta poco per stare,
tu sei un dono della terra
tu conservi il segreto antico dell'oliva.
di gocce verdi tu splendi,
tu sei ricordo del sole e delle stagioni,
Della pazienza degli olivicoltori,
tu sei l'incanto delle colline.
Tu nutri e illumini i cuori,
tu sei di un'epoca saggia e sei senza fine.]*

La composizione si apre con un apostrofe diretto allo "Spirito lusente e dorà", una personificazione dell'olio d'oliva che stabilisce un tono di venerazione e intimità.

Il poeta utilizza un linguaggio semplice, ma allo stesso tempo è evocativo, che riflette la genuinità e l'autenticità dei valori legati alla terra. Le immagini sono vivide e sembra quasi di gustare l'olio che *"su'l pan te basta poco par star"*, qui vi è tutta la semplicità ma anche la necessità di essere parchi con l'olio d'oliva, che può arricchire il cibo quotidiano anche con poco. Con *"te si un don de la tera"* il poeta sottolinea il ruolo dell'olivo e dell'olio come dono naturale e prezioso. La ripetizione dell'elemento *"te"* all'inizio di molte frasi serve a creare un ritmo e una struttura che enfatizzano l'importanza dell'olio in ogni aspetto della vita veneta.

La poesia celebra non solo il prodotto olio d'oliva, ma anche il lavoro e la dedizione degli olivicoltori (*"De la pazienza dej olivicoltori"*), così come la bellezza intrinseca del paesaggio (*"te si l'incanto de le coline"*). La poesia si conclude con una riflessione sulla saggezza e la temporalità (*"te si de un'epoca saggia e te si senza fin"*), suggerendo che l'olio d'oliva è un legame con il passato e una presenza continua nel presente e nel futuro.

Questo legame terreno esplora la relazione tra l'uomo olivicoltore con la natura ed è utilizzato per sottolineare la continuità culturale e la tradizione che l'olio d'oliva rappresenta per la comunità veneta.

La poesia è un'espressione lirica che celebra l'olio d'oliva non solo come elemento culinario, ma come simbolo di identità, tradizione e continuità nella cultura veneta.

Legame poetico tra Zanetti Augusto e Gabriele d'Annunzio

Il Zanetti, nella sua poesia, dipinge l'olio d'oliva con chiarezza e calore, sottolineando l'amore e il rispetto che la *"terra veneta"* nutre per questo prezioso prodotto.

Le sue parole richiamano subito alla mente le lodi di Gabriele D'Annunzio, 1863 –1938, che ha cantato l'olio d'oliva con passione e maestria:

*Olio con sapiente arte spremuto
Dal puro frutto degli annosi olivi,
Che cantan - pace! - in lor linguaggio muto
Degli umbri colli pei solenti clivi,
Chiaro assai più liquido cristallo,
Fragrante quale oriental unguento,
Puro come la fè che nel metallo
Concavo t'arde sull'altar d'argento,
Le tue rare virtù non furo ignote
Alle mense d'Orazio e di Varrone
Che non sdegnàr cantarti in loro note*

La poesia di D'Annunzio, tratta da "Alcione," descrive l'olio come un elisir prezioso, spremuto con sapiente arte dai frutti degli olivi secolari. L'olio è paragonato a un liquido cristallino, fragrante come un unguento orientale e puro come la fede stessa.

Il legame che unisce un poeta contadino come Augusto Zanetti e un poeta colto e raffinato come Gabriele D'Annunzio è la profonda venerazione e celebrazione dell'olio d'oliva, che entrambi considerano non solo un prodotto agricolo, ma un simbolo di identità culturale e tradizione.

Nella sua poesia in dialetto veneto, Zanetti esprime con semplicità e calore il rispetto per l'olio d'oliva, considerato un "dono della terra". L'uso del dialetto e le immagini evocative creano una poesia intima, riflesso dell'autenticità e della genuinità della vita contadina.

D'Annunzio, invece, utilizza un linguaggio più sofisticato e classicista, elevando l'olio d'oliva a un simbolo quasi sacro, un "elisir prezioso" che incarna la purezza, la sapienza e la continuità storica. La dannunziana descrizione dell'olio come un "liquido cristallino" e "fragrante quale oriental unguento" mostra la maestria del poeta nel rendere ispirato anche un semplice prodotto della terra.

Entrambi i poeti, sebbene provenienti da mondi diversi, condividono una profonda connessione emotiva con l'olio d'oliva, che considerano un simbolo di continuità e tradizione culturale.

Per Zanetti, è un elemento vitale del paesaggio e della vita quotidiana, un legame con la saggezza antica e la natura.

Per D'Annunzio, è un simbolo di raffinatezza e tradizione, celebrato non solo come alimento, ma come emblema culturale.

Questa comune venerazione dell'olio d'oliva come qualcosa di più che un semplice alimento dimostra come, attraverso le loro poesie, Zanetti e D'Annunzio abbiano saputo esprimere un profondo legame con la terra e la tradizione, ognuno a modo suo, ma entrambi uniti dal rispetto e dall'amore per questo prodotto simbolico.

La merenda ideale per il bambino: pane e Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

L'olio extra vergine di oliva, cardine della dieta mediterranea, è noto per il suo profilo nutrizionale, contiene acidi grassi monoinsaturi, polifenoli e vitamine, che esercitano effetti benefici comprovati sulla salute umana, in particolare nei bambini.

Questo sintetico lavoro esplora il contributo dell'olio extra vergine d'oliva nell'alimentazione del bambino per il suo sviluppo cerebrale, il rafforzamento del sistema immunitario, la regolazione della digestione, la salute della pelle e la formazione ossea, con un'analisi della sua composizione chimica e del suo impatto fisiologico su un organismo in accrescimento.



Composizione biochimica

L'acido oleico (C18:1) è il principale acido grasso monoinsaturo presente nell'olio extra vergine d'oliva e rappresenta circa il 70-80% della sua composizione lipidica.

Questo acido grasso contribuisce alla sintesi dei fosfolipidi di membrana e all'integrità delle membrane neuronali.

Gli acidi grassi essenziali omega-3 (acido alfa-linolenico, ALA) e omega-6 (acido linoleico) giocano un ruolo complementare nella neuro genesi, il processo attraverso il quale nuove cellule nervose, neuroni, sono generate nel cervello.

Benefici Fisiologici

- **Plasticità sinaptica: gli omega-3 promuovono la crescita dendritica e la formazione delle sinapsi, migliorando la trasmissione sinaptica.**

- **Mielinizzazione:** l'acido oleico contribuisce alla formazione della mielina, fondamentale per una rapida trasmissione degli impulsi nervosi.
- **Effetto antiossidante:** i polifenoli dell'olio extra vergine d'oliva proteggono i neuroni dall'azione dei radicali liberi, riducendo lo stress ossidativo associato a patologie neurodegenerative.

Evidenze cliniche

Studi pediatrici evidenziano che una dieta ricca di acidi grassi monoinsaturi migliora i punteggi cognitivi nei bambini in età scolare (Smith et al., 2020).

Rafforzamento del sistema immunitario

Composti bioattivi nell'olio extra vergine d'oliva

Polifenoli: l'oleocantale, noto per la sua attività antinfiammatoria, abbassa la capacità infiammatoria di geni pro-infiammatori come IL-6 (Interleukin-6) e TNF- α (Tumor Necrosis Factor alpha) due citochine, che sono proteine segnale prodotte dal sistema immunitario.

Vitamina E (tocoferolo): protegge i linfociti e i fagociti dallo stress ossidativo, potenziando la capacità del sistema immunitario di combattere le infezioni.

Effetti immunologici

Modulazione della risposta infiammatoria: gli acidi grassi monoinsaturi favoriscono la sintesi di mediatori lipidici con proprietà anti-infiammatorie, come le resolvine (molecole prodotte dal nostro organismo a partire da acidi grassi omega-3, come l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosahexaenoico (DHA), note come mediatori pro-resolutivi selettivi (SPMs) e svolgono un ruolo cruciale nella fase finale di un processo infiammatorio acuto.

Riduzione dello stress ossidativo

I polifenoli aumentano l'attività enzimatica di antiossidanti endogeni come la superossido dismutasi (SOD), in quanto sono enzimi cruciali nel sistema di difesa antiossidante dell'organismo, proteggono le cellule dai danni causati dai radicali liberi, in particolare dal superossido, un tipo di specie reattiva dell'ossigeno (ROS).

Evidenze cliniche

Studi osservazionali indicano che l'integrazione con olio extra vergine d'oliva riduce l'incidenza di infezioni respiratorie nei bambini sotto i 5 anni (Miguel Ángel Martínez-González et al., 2017 - University of Granada).

Supporto alla digestione e alla peristalsi

Effetti fisiologici

L'olio extra vergine d'oliva agisce come lubrificante naturale, riducendo l'attrito tra il contenuto intestinale e le pareti dell'intestino.

I suoi acidi grassi stimolano la contrazione della muscolatura liscia intestinale, migliorando la peristalsi.

Effetti sul microbiota intestinale

Stimolazione della crescita di batteri benefici: i composti fenolici favoriscono un microbiota intestinale equilibrato, aumentando i batteri produttori di butirrato.

Effetto antinfiammatorio: l'olio extra vergine d'oliva riduce la produzione di citochine pro-infiammatorie nel tratto gastrointestinale.

Evidenze cliniche

Studi su bambini con stitichezza cronica hanno dimostrato che l'olio extra vergine d'oliva migliora la regolarità intestinale e riduce i sintomi di gonfiore addominale (Santoro et al., 2019).

Salute della pelle

Proprietà dermatologiche

L'olio extra vergine d'oliva migliora l'idratazione cutanea grazie alla sua affinità con i lipidi dello strato corneo.

I suoi polifenoli, inoltre, inibiscono la perossidazione lipidica indotta dai raggi UV, proteggendo le cellule epidermiche dai danni ossidativi.

Modalità di applicazione

Bagnetti idratanti: aggiungere 5-10 ml di olio extra vergine d'oliva all'acqua del bagno riduce la disidratazione della pelle.

Applicazioni topiche: l'uso diretto dell'olio extra vergine d'oliva su aree screpolate accelera la riparazione cutanea e riduce l'infiammazione.

Evidenze cliniche

L'olio extra vergine d'oliva è stato utilizzato con successo nel trattamento della dermatite atopica lieve nei bambini, migliorando la barriera cutanea (León et al., 2016).

Ruolo nella formazione ossea

Interazione con la vitamina D

L'olio extra vergine d'oliva facilita l'assorbimento della vitamina D, migliorando l'omeostasi del calcio e la mineralizzazione ossea.

Effetti osteogenici

Stimolazione degli osteoblasti: la vitamina D, assorbita più efficacemente grazie all'olio extra vergine d'oliva, favorisce l'attività degli osteoblasti nella formazione di tessuto osseo.

Prevenzione del riassorbimento osseo: gli antiossidanti dell'olio extra vergine d'oliva proteggono gli osteoclasti dal danno ossidativo, prevenendo la demineralizzazione ossea.

Evidenze cliniche

Uno studio del 2021 ha evidenziato che i bambini che consumano una dieta ricca di olio extra vergine d'oliva mostrano una maggiore densità minerale ossea rispetto ai coetanei (García-López et al., 2021).

Omega-3 e Omega-6 nell'olio extra vergine d'oliva

Composizione e ruolo nutrizionale

L'olio extra vergine d'oliva presenta un rapporto omega-6/omega-3 di circa 9:1, che, sebbene non ideale (4:1 - 8:1), risulta favorevole grazie all'alta concentrazione di acidi grassi monoinsaturi.

Effetti metabolici

Gli acidi grassi essenziali dell'olio extra vergine d'oliva modulano la produzione di eicosanoidi, molecole con un ruolo cruciale nella regolazione delle risposte infiammatorie e immunitarie.

Evidenze cliniche

Uno studio trasversale ha dimostrato che il consumo regolare di olio extra vergine d'oliva migliora i marker di infiammazione sistemica nei bambini obesi (Susanna Esposito et al., 2018 - Unipg).

Limiti dell'olio extra vergine di oliva nell'alimentazione dei bambini

Alto contenuto energetico: implicazioni cliniche

L'olio extra vergine d'oliva, con un contenuto energetico di 9 kcal/g, è una delle fonti di grassi più caloriche. Sebbene sia una fonte lipidica salutare, il suo utilizzo deve essere attentamente calibrato nel contesto del bilancio energetico complessivo del bambino, per evitare conseguenze negative a breve e lungo termine.

Rischio di sovrappeso e obesità

Sovrappeso infantile: l'eccesso calorico, derivante dall'uso improprio di olio extra vergine d'oliva in combinazione con altri alimenti ad alta densità energetica, può contribuire a un aumento del peso corporeo.

Alterazioni della composizione corporea: uno squilibrio nel rapporto massa magra/massa grassa può predisporre il bambino a condizioni metaboliche avverse.

Evidenze cliniche

Uno studio pubblicato su *Pediatric Obesity* (Jastreboff et al., 2020) ha rilevato che un consumo non moderato di grassi alimentari nei bambini sotto i 5 anni aumenta del 30% il rischio di obesità entro i 10 anni di età.

Sovraccarico calorico e metabolismo lipidico

Il sovraccarico calorico derivante dall'eccesso di grassi alimentari, inclusi quelli dell'olio extra vergine d'oliva, può avere implicazioni negative per il metabolismo lipidico e glucidico nei bambini, con potenziali effetti a lungo termine sul rischio cardiovascolare.

Insulino-resistenza

Un eccesso calorico porta all'accumulo di grasso viscerale, che può compromettere la sensibilità all'insulina, aumentando il rischio di disfunzioni metaboliche come il prediabete.

Dislipidemie

Le dislipidemie sono condizioni patologiche caratterizzate da anomalie nei livelli dei lipidi (grassi) nel sangue e, anche se l'olio extra vergine d'oliva è noto per il suo effetto benefico sul colesterolo LDL, il suo eccessivo consumo può elevare i livelli di trigliceridi plasmatici, soprattutto in diete con eccesso di calorie.

Evidenze cliniche

Uno studio condotto su bambini in età scolare (Susanna Esposito et al., 2018 - Unipg) ha evidenziato un aumento del 12% dei livelli di trigliceridi in soggetti con un consumo lipidico superiore al 35% del fabbisogno giornaliero.

Effetti gastrointestinali

Nei bambini sotto i 2 anni, l'imaturità del sistema enzimatico pancreatico può rendere difficile la digestione di un carico lipidico elevato e può causare diarrea grassa (steatorrea), dolori addominali e gonfiore.

Linee guida per l'utilizzo dell'olio extra vergine di oliva nei bambini

Introduzione graduale e monitorata

I pediatri raccomandano di introdurre l'olio extra vergine d'oliva nella dieta infantile a partire dai 6 mesi di età, momento cruciale per lo sviluppo delle abitudini alimentari e per l'introduzione di nuovi nutrienti.

Dosaggi consigliati

- **6-12 mesi: 3-5 ml/die (circa 1 cucchiaino) aggiunti a pappe di cereali o purè di verdure.**
- **1-3 anni: 5-10 ml/die, utilizzato come condimento per zuppe, verdure o piatti principali.**
- **3-5 anni: 10-15 ml/die, a seconda del fabbisogno calorico complessivo.**

Metodi di somministrazione

- **A crudo: preserva i polifenoli e le vitamine termolabili come la vitamina E.**
- **Cottura leggera: evitare temperature di cottura superiori a 180°C per prevenire l'ossidazione degli acidi grassi.**

Monitoraggio nutrizionale

Calcolo del bilancio energetico

L'apporto calorico totale deve essere suddiviso in modo equilibrato tra carboidrati (50-60%), proteine (10-15%) e grassi (25-30%), considerando l'olio extra vergine d'oliva come una delle fonti lipidiche principali.

Integrazione con altri grassi sani

Oltre all'olio extra vergine d'oliva, è consigliabile includere altre fonti di grassi salutari, come:

- **pesce azzurro**: ricco di omega-3 a catena lunga (EPA e DHA).
- **frutta secca**: mandorle e noci forniscono grassi insaturi e minerali essenziali.

Valutazione medica personalizzata

Nei bambini con condizioni metaboliche o digestive (es. intolleranza al lattosio, sindrome dell'intestino irritabile), l'utilizzo di olio extra vergine d'oliva deve essere adattato alle specifiche esigenze nutrizionali.

Benefici psicosociali dell'educazione alimentare

Introducendo l'olio extra vergine d'oliva come parte integrante di una dieta equilibrata, i genitori possono promuovere nei bambini abitudini alimentari sane fin dalla prima infanzia. Questo non solo migliora la salute fisica, ma contribuisce anche allo sviluppo di un rapporto positivo con il cibo.

Conclusioni e raccomandazioni finali

L'olio extra vergine d'oliva è un alimento multifunzionale, in grado di supportare la crescita e il benessere dei bambini grazie alla sua composizione unica; i suoi benefici, comprovati dalla letteratura scientifica, lo rendono un elemento essenziale nella dieta dei più piccoli, promuovendo uno sviluppo sano ed equilibrato.

Pur essendo una fonte eccellente di acidi grassi sani, antiossidanti e vitamine, richiede, tuttavia, un approccio equilibrato e consapevole.

L'alto contenuto calorico rappresenta per l'olio extra vergine d'oliva un limite significativo che deve essere gestito attraverso un monitoraggio attento e un'integrazione bilanciata con altri nutrienti essenziali.

Un uso moderato e ben calibrato dell'olio extra vergine d'oliva, associato a un'educazione alimentare mirata, rappresenta uno strumento fondamentale per promuovere la salute a lungo termine nei bambini, prevenendo le problematiche metaboliche e supportando una crescita sana e armoniosa.

L'influenza del pane nell'alimentazione dei bambini

Il pane, elemento fondamentale della dieta mediterranea, ricopre un ruolo cruciale nell'alimentazione pediatrica, influenzando sviluppo cerebrale, crescita scheletrica e regolazione immunitaria.

Questo studio analizza i principali componenti nutrizionali del pane, tra cui zuccheri, proteine, carboidrati e glutine, esplorandone i benefici e le possibili controindicazioni per i bambini.

È evidenziata l'importanza di scegliere varianti integrali per un apporto bilanciato di nutrienti e una minore incidenza di picchi glicemici, obesità e disturbi metabolici.

Parallelamente, si sottolineano i rischi associati al consumo eccessivo di zuccheri semplici e glutine, con particolare attenzione a intolleranze e disordini metabolici.

Lo studio propone strategie per promuovere abitudini alimentari salutari nei bambini, abbinando il pane a proteine e grassi sani e incoraggiando un'educazione alimentare positiva. I risultati suggeriscono che il pane integrale, integrato in una dieta bilanciata, può favorire un sano sviluppo fisico e cognitivo, riducendo i rischi di patologie croniche a lungo termine.

Componenti nutrizionali del pane



Zuccheri nel pane

Gli zuccheri semplici nel pane, come il glucosio e il fruttosio, derivano dalla scissione dei carboidrati durante il processo di fermentazione.

Studi pubblicati su *Diabetes Care* dimostrano che i picchi glicemici causati da alimenti ad alto contenuto di zuccheri semplici possono compromettere la sensibilità insulinica nei bambini predisposti.

Inoltre, gli zuccheri aggiunti sono stati correlati a una maggiore incidenza di carie dentali e a un aumento della leptino-resistenza, fenomeno associato al sovrappeso infantile.

Proteine nel pane

Il contenuto proteico del pane, prevalentemente dato dal glutine, supporta la sintesi proteica e il turnover cellulare. Tuttavia, secondo ricerche pubblicate su *Clinical Gastroenterology*, il glutine può essere responsabile di risposte infiammatorie nei bambini con predisposizione genetica alla celiachia.

Al contrario, nei soggetti sani, il consumo regolare di pane integrale, ricco di proteine, può favorire una migliore crescita muscolare e una regolazione dell'omeostasi azotata.

Glucidi e carboidrati

I carboidrati complessi rappresentano il 60-70% dell'apporto energetico giornaliero raccomandato per i bambini. Il pane integrale, con un indice glicemico medio-basso (IG: 50-55), fornisce energia in modo graduale, minimizzando i picchi glicemici. L'energia fornita è particolarmente rilevante per la funzionalità del sistema nervoso centrale, che utilizza glucosio come principale substrato energetico. Gli studi condotti su *Pediatric Metabolism* confermano che un consumo equilibrato di carboidrati complessi può ridurre il rischio di sviluppare obesità e diabete mellito.

La *Pediatric Metabolism* studia i processi metabolici nei bambini, un campo importante della pediatria e della nutrizione, dove la ricerca in questo settore si concentra su come i bambini metabolizzano i nutrienti, come rispondono allo stress metabolico e come varie condizioni mediche influenzano il loro metabolismo.

Composizione degli zuccheri nel pane

Gli zuccheri presenti nel pane sono principalmente glucosio, fruttosio e saccarosio, con concentrazioni variabili in base alla tipologia di pane.

Questi zuccheri si formano durante il processo di fermentazione, in cui gli enzimi delle farine (amilasi) scompongono l'amido in zuccheri semplici, che vengono poi utilizzati dai lieviti (come *Saccharomyces cerevisiae*) per produrre anidride carbonica e conferire al pane la sua struttura aerata.

- Pane integrale: contiene zuccheri naturali presenti nel chicco, con un rilascio graduale dovuto alla presenza di fibre.
- Pane bianco raffinato: presenta una concentrazione più alta di zuccheri rapidamente biodisponibili, a causa della rimozione di fibre durante la raffinazione.

Effetti metabolici degli zuccheri semplici

1. Glicemia e risposta insulinica

- Gli zuccheri semplici causano un rapido aumento della glicemia, stimolando un'abbondante secrezione di insulina da parte del pancreas. Nei bambini predisposti, questa dinamica può portare a un'alterazione della sensibilità insulinica, favorendo il rischio di insulino-resistenza.

- Studi su *Diabetes Care* indicano che il consumo di alimenti ad alto carico glicemico può sovraccaricare le cellule beta pancreatiche, compromettendone la funzionalità e aumentando il rischio di diabete mellito di tipo 2.

2. Effetti sulla leptino-resistenza

- La leptina è un ormone prodotto dagli adipociti che regola l'appetito e il metabolismo energetico. Elevati livelli di zuccheri semplici, favorendo un eccesso di insulina, sono stati associati a una disfunzione del recettore della leptina, riducendone l'efficacia nel segnalare la sazietà. Questo fenomeno è particolarmente critico nei bambini, poiché può portare a un consumo calorico eccessivo e all'accumulo di grasso corporeo, specialmente viscerale.

3. Carico glicemico e crescita

- Studi condotti su bambini in età prepuberale (*Journal of Endocrinology*) hanno dimostrato che diete con un alto carico glicemico, spesso caratterizzate da elevati consumi di pane raffinato, possono influenzare negativamente l'asse somatotropo (ormone della crescita - GH), riducendo la secrezione pulsatile di GH e, potenzialmente, influenzando sulla statura finale.

Salute dentale e zuccheri aggiunti

Gli zuccheri semplici favoriscono la crescita batterica nel cavo orale, in particolare di batteri cariogeni come *Streptococcus mutans*. Durante il metabolismo degli zuccheri, questi batteri producono acidi organici che riducono il pH orale, causando demineralizzazione dello smalto dentale.

- Dati clinici: studi pubblicati su *Pediatric Dentistry* evidenziano una correlazione diretta tra il consumo di zuccheri semplici e un aumento dell'incidenza di carie nei bambini, soprattutto quando il consumo è frequente e non accompagnato da un'adeguata igiene orale.
- Ruolo del pane: il pane bianco, a causa della sua consistenza appiccicosa e dell'elevato contenuto di zuccheri semplici, può aderire più facilmente ai denti, favorendo il proliferare dei batteri cariogeni rispetto al pane integrale.

Ruolo degli zuccheri nel pane nei processi neurofisiologici

Il glucosio, principale zucchero presente nel pane, rappresenta il substrato energetico primario del cervello.

Fluttuazioni rapide della glicemia, causate dall'assunzione di zuccheri semplici, possono avere effetti negativi sul funzionamento cognitivo dei bambini.

- Studi neurologici: secondo ricerche pubblicate su *journal of pediatric neurology*, picchi glicemici seguiti da rapide cadute possono compromettere temporaneamente le capacità di concentrazione, la memoria a breve termine e il controllo comportamentale nei bambini in età scolare.
- Ruolo dell'indice glicemico: l'assunzione di pane integrale, con un indice glicemico più basso, fornisce un rilascio più costante di glucosio, migliorando la stabilità delle funzioni cognitive rispetto al consumo di pane bianco.

Strategie di prevenzione

Riduzione degli zuccheri aggiunti

- Preferire pane integrale senza zuccheri aggiunti per minimizzare il rischio di obesità e disordini metabolici.
- Educare i genitori a leggere le etichette nutrizionali per identificare i tipi e le quantità di zuccheri presenti.

Bilanciamento dei macronutrienti

- Abbinare il consumo di pane a grassi sani e proteine (es. burro di arachidi, avocado, uova) per rallentare l'assorbimento degli zuccheri.

Promozione di abitudini di consumo sano

- Limitare il consumo di pane bianco a momenti occasionali, integrandolo con varianti a basso indice glicemico.

Dosi consigliate di pane per i bambini

Linee guida nutrizionali

Le raccomandazioni di enti come l'EFSA (European Food Safety Authority) sottolineano l'importanza di includere cereali integrali nella dieta pediatrica, fissando il fabbisogno

giornaliero minimo di fibre a 8-12 g per bambini di 4-8 anni. Questo fabbisogno può essere soddisfatto da circa 2-3 porzioni di pane integrale al giorno. Le vitamine del gruppo B, presenti nel pane integrale, sono cruciali per il metabolismo energetico e per il funzionamento ottimale del sistema nervoso.

Studi di caso

Uno studio longitudinale su 2.000 bambini in età scolare, pubblicato nel *European Journal of Clinical Nutrition*, ha evidenziato che i bambini che consumano abitualmente pane integrale presentano livelli inferiori di marcatori infiammatori (come la proteina C-reattiva) e una minore incidenza di sindrome metabolica in età adulta.

Riconoscere il Valore del Pane Bianco

Il pane bianco è un alimento accessibile e gradito, soprattutto ai bambini, per via della sua consistenza soffice e del sapore delicato.

Sebbene abbia un indice glicemico più alto rispetto al pane integrale, può essere inserito in una dieta bilanciata con alcune accortezze:

- consumo moderato: il pane bianco non va escluso ma consumato in porzioni adeguate e in combinazione con altri alimenti per bilanciare il carico glicemico.
- arricchimento nutrizionale: può essere abbinato a cibi ricchi di fibre, proteine o grassi sani per compensare la mancanza di fibra e rallentare l'assorbimento degli zuccheri.

Strategia del mix: graduale introduzione del pane integrale

Molti bambini preferiscono il pane bianco per la sua consistenza e sapore, ma è possibile introdurre gradualmente varianti più ricche di fibre senza forzature:

- pane semi-integrale: iniziare con un pane che combina farina bianca e integrale (es. 50%-50%), che conserva una consistenza simile al bianco ma con un apporto nutrizionale migliorato;
- miscele fatte in casa: preparare il pane miscelando farine raffinate e integrali, eventualmente aromatizzandolo con ingredienti graditi ai bambini (es. semi, spezie, o piccole quantità di miele);
- approccio ludico: coinvolgere i bambini nella preparazione del pane integrale come attività ludico-educativa, per renderli più curiosi di provarlo.

Abbinamenti per bilanciare l'indice glicemico

Il carico glicemico complessivo di un pasto è influenzato non solo dal tipo di pane, ma anche dagli alimenti che lo accompagnano:

- proteine: aggiungere uova, legumi (es. hummus), formaggi magri o carni magre al pasto a base di pane;
- grassi sani: abbinare il pane bianco con olio extra vergine d'oliva;
- verdure: inserire verdure crude o cotte (es. spinaci, pomodori) per aumentare l'apporto di fibre e ridurre il picco glicemico.

Educazione alimentare senza demonizzazione

È importante insegnare ai bambini e alle loro famiglie il valore di una dieta varia, evitando messaggi che etichettano un cibo come "cattivo" o "proibito":

- Ruolo educativo dei genitori: spiegare in modo semplice che alternare pane bianco e integrale permette di "nutrire il corpo in modi diversi".
- Favorire la curiosità: presentare il pane integrale come una "scoperta" e non come un obbligo, ad esempio raccontando storie sulla sua origine o sul beneficio per "muscoli forti" o "una mente attenta".

Ricette creative per bambini

Integrare il pane integrale in preparazioni che risultano più accattivanti per i bambini:

- panini colorati: usare creme spalmabili a base di verdure (es. barbabietola, carote) o formaggi colorati per rendere il panino visivamente attraente;
- mini-pizze su pane integrale: utilizzare fette di pane integrale come base per mini-pizze con pomodoro e mozzarella;
- toast divertenti: creare forme simpatiche (es. stelle, cuori) con stampini e decorare il pane con frutta o verdure.

Riduzione degli zuccheri aggiunti nei prodotti da forno

Se si utilizza il pane bianco, optare per versioni senza zuccheri aggiunti. In commercio esistono varietà di pane bianco con un contenuto più basso di zuccheri semplici, che rappresentano un buon compromesso tra gusto e salute.

Considerazioni scientifiche e approccio pragmatico

- Glicemia e salute: anche se il pane bianco ha un impatto glicemico maggiore, questo non implica necessariamente un danno se inserito in un contesto alimentare bilanciato. L'importante è valutare l'intero pasto e non un singolo alimento.

- Accettazione del gusto: uno studio pubblicato su *Appetite Journal* ha dimostrato che l'esposizione graduale al pane integrale aumenta l'accettazione del prodotto nei bambini.

Un approccio equilibrato tra pane bianco e integrale permette di rispettare le preferenze dei bambini senza rinunciare ai benefici di una dieta ricca di fibre e povera di zuccheri semplici. Educazione, creatività in cucina e abbinamenti mirati sono strumenti fondamentali per garantire una scelta alimentare consapevole e sostenibile.

Influenza dei componenti del pane su organismi in via di sviluppo

Glutine e salute

La celiachia è una condizione autoimmune in cui il consumo di glutine provoca un'infiammazione cronica della mucosa intestinale, compromettendo l'assorbimento dei nutrienti. Studi su *Pediatric Allergy and Immunology* dimostrano che i bambini affetti da celiachia non diagnosticata possono presentare ritardi nella crescita, anemia e disbiosi intestinale. Nei soggetti sani, tuttavia, il glutine non provoca effetti avversi significativi.

Effetto sullo sviluppo cerebrale

Il glucosio ottenuto dai carboidrati complessi è fondamentale per il metabolismo cerebrale. Il cervello dei bambini consuma circa il 50% dell'energia totale disponibile. Studi su *Frontiers in Neuroscience* hanno rilevato che il consumo regolare di cereali integrali migliora la memoria a breve termine e la concentrazione, grazie al rilascio stabile di glucosio nel sangue.

Effetto sullo sviluppo osseo

Minerali come calcio, fosforo e magnesio, presenti nel pane integrale, contribuiscono alla mineralizzazione ossea. Studi clinici pubblicati su *Bone Reports* hanno evidenziato che una dieta ricca di cereali integrali può aumentare la densità minerale ossea nei bambini, riducendo il rischio di fratture.

Controindicazioni sulla glicemia

Un consumo eccessivo di pane bianco, ad alto indice glicemico (IG: 70-80), è stato correlato all'aumento dei livelli di insulina postprandiale.

Studi su *Endocrine Reviews* indicano che la prolungata esposizione a picchi glicemici può contribuire allo sviluppo di insulino-resistenza.

Conclusioni e raccomandazioni

Sintesi dei risultati

Il pane, se scelto nelle varianti integrali e consumato in quantità adeguate, è un alimento essenziale per la dieta pediatrica, grazie al suo apporto di carboidrati complessi, proteine di qualità e micronutrienti.

Raccomandazioni pratiche

- Favorire il consumo di pane integrale, che apporta benefici per il metabolismo, lo sviluppo osseo e la salute intestinale.
- Evitare pane con zuccheri aggiunti, soprattutto nei bambini con predisposizione a obesità o diabete.
- Monitorare l'assunzione di glutine nei bambini con sospetta sensibilità o celiachia.

Pane e olio: un'alchimia nutriente per la dieta del bambino



La combinazione di pane e olio extra vergine di oliva rappresenta un alimento semplice ma ricco di benefici, fondato sulla tradizione mediterranea e adattabile alle esigenze nutrizionali dei bambini.

Questa unione offre un apporto bilanciato di carboidrati complessi, grassi monoinsaturi e micronutrienti essenziali, supportando energia, crescita e salute generale.

Il pane fornisce energia costante grazie ai carboidrati complessi, mentre l'olio extra vergine di oliva, ricco di acidi grassi monoinsaturi, promuove una funzione mitocondriale ottimale e contribuisce alla protezione cellulare attraverso i suoi antiossidanti.

L'olio facilita, inoltre, l'assorbimento delle vitamine liposolubili, migliorando la biodisponibilità dei nutrienti del pane, in particolare se integrale.

Questa combinazione supporta la crescita fisica, grazie a un apporto di fibre e minerali essenziali, lo sviluppo cognitivo, favorendo la mielinizzazione e la produzione di

neurotrasmettitori, e la funzione immunitaria, grazie ai polifenoli e alla modulazione del microbiota intestinale.

Si consigliano porzioni equilibrate di 30-50 g di pane e 5-10 ml di olio extra vergine di oliva per i bambini dai 4 agli 8 anni, 3-4 volte a settimana, evitando eccessi calorici.

Occorre, tuttavia, adattare le scelte in caso di intolleranze alimentari o sensibilità digestive.

Ricerche recenti, come il progetto HELENA e gli studi di Crespo et al., evidenziano il valore della dieta mediterranea e del consumo combinato di olio extra vergine di oliva e pane per il metabolismo, la funzione cognitiva e la salute immunitaria.

Questo alimento tradizionale, se integrato in una dieta bilanciata, può diventare un valido alleato per la crescita sana dei bambini.

Benefici della combinazione pane e olio nella dieta del bambino

La combinazione di pane e olio extravergine di oliva rappresenta un connubio nutrizionale unico, ampiamente radicato nella tradizione mediterranea.

Pane e olio forniscono insieme carboidrati complessi, grassi monoinsaturi e micronutrienti essenziali che supportano il fabbisogno energetico e lo sviluppo globale del bambino.

Supporto energetico

- Pane: fonte di carboidrati complessi, rilascia energia gradualmente, alimentando costantemente le funzioni vitali, tra cui il metabolismo cerebrale.
- Olio extra vergine di oliva: ricco di acidi grassi monoinsaturi, fornisce energia di alta qualità, promuovendo una buona funzione mitocondriale e riducendo il rischio di accumulo di grasso viscerale.

Apporto di micronutrienti

- L'olio extra vergine di oliva è una fonte di vitamina E, polifenoli e antiossidanti, che proteggono le membrane cellulari dai danni ossidativi.
 - Il pane integrale aggiunge fibre, vitamine del gruppo B e minerali essenziali, come magnesio e ferro, fondamentali per il sistema nervoso e la crescita ossea.
1. Sinergia nutrizionale:
- L'olio extra vergine di oliva, grazie alla sua composizione lipidica, facilita l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E e K) presenti sia nell'olio stesso che nei cibi consumati insieme, migliorando la biodisponibilità dei nutrienti del pane.

- Abbinando olio e pane si ottiene un bilanciamento tra carboidrati e grassi sani, ottimale per stabilizzare la glicemia postprandiale e prevenire cali energetici.

Dosi consigliate

- Per un bambino di 4-8 anni:
- Pane: 30-50 g a porzione (1-2 fette), preferibilmente integrale o semi-integrale per ridurre i picchi glicemici.
- Olio extra vergine d'oliva: 1-2 cucchiaini (5-10 ml) per porzione. Questa quantità apporta acidi grassi essenziali senza eccedere l'apporto calorico giornaliero raccomandato.
- Frequenza: Pane e olio possono essere inclusi come spuntino o componente del pasto principale 3-4 volte a settimana.

Effetti sullo sviluppo fisico, cognitivo e immunitario

1. Sviluppo fisico:

- Crescita ossea: Il calcio e i minerali presenti nel pane integrale sono supportati dall'azione antinfiammatoria dei polifenoli dell'olio extra vergine d'oliva, che riducono il rischio di alterazioni metaboliche associate a infiammazione cronica.
- Peso corporeo sano: Il bilanciamento tra carboidrati e grassi sani aiuta a regolare l'accumulo di grasso corporeo, prevenendo il sovrappeso.

2. Sviluppo cognitivo:

- L'olio extra vergine di oliva, ricco di acido oleico, contribuisce alla mielinizzazione delle cellule nervose e alla produzione di neurotrasmettitori. Il glucosio del pane integrale fornisce il substrato energetico indispensabile per il funzionamento cerebrale, migliorando attenzione e memoria.
- Studi su bambini in età scolare indicano che diete ricche di grassi monoinsaturi migliorano le capacità cognitive e comportamentali.

Funzione immunitaria

- I polifenoli dell'olio extra vergine di oliva, come l'idrossitiroso, hanno un effetto immunomodulante, favorendo la risposta dell'organismo a infezioni e riducendo l'infiammazione sistemica.
- La fibra del pane integrale favorisce una flora intestinale equilibrata, rafforzando la barriera intestinale e il sistema immunitario.

Controindicazioni

- Eccesso calorico: un consumo eccessivo di pane e olio può portare a un surplus calorico, contribuendo all'accumulo di grasso corporeo. È essenziale rispettare le dosi consigliate.
- Intolleranze alimentari: i bambini con celiachia o sensibilità al glutine dovrebbero scegliere alternative senza glutine per il pane.
- Sensibilità digestiva: in alcuni bambini, un consumo elevato di olio extra vergine di oliva può causare disturbi intestinali lievi, come diarrea. È importante iniziare con piccole quantità.

Ulteriori approfondimenti scientifici

Esistono diverse fonti che supportano i benefici di pane e olio extra vergine di oliva:

1. Ruolo dell'olio extra vergine di oliva nello sviluppo cognitivo
 - Studi come quelli di Crespo et al. (2021) dimostrano che i polifenoli dell'olio hanno effetti neuroprotettivi nei bambini in crescita, migliorando memoria e attenzione.
2. Pane integrale e microbiota intestinale
 - Articoli di De Angelis et al. (2019) evidenziano il ruolo del pane integrale nel favorire un microbiota sano, essenziale per l'immunità.
3. Benefici combinati nella dieta mediterranea
 - Il progetto HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) analizza l'efficacia di abitudini alimentari tradizionali, incluso il consumo di olio extra vergine di oliva e pane, sulla crescita e il metabolismo.



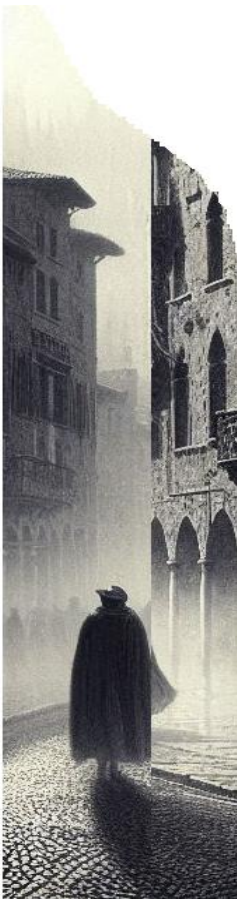
Considerazioni Finali

La combinazione pane e olio, se integrata in una dieta bilanciata, rappresenta un valido alleato per la crescita sana dei bambini. È importante adattare le scelte alimentari in caso di intolleranze o sensibilità digestive e rispettare le dosi consigliate per evitare eccessi calorici.

La ricerca scientifica, come evidenziato dagli studi di Crespo et al. e dal progetto HELENA, supporta i benefici della dieta mediterranea e del consumo combinato di olio extra vergine di oliva e pane per la salute dei bambini.

Quindi, pane e olio non sono solo un piacere per il palato, ma un vero toccasana per la crescita e lo sviluppo dei bambini





Dante Alighieri e i biscotti veronesi: una storia fantastica

Nel tardo pomeriggio di martedì 30 novembre 1303, Dante Alighieri giunse alle porte di Verona. Le strade acciottolate della città, avvolte dalla nebbia che saliva lenta dall'Adige, parevano sospese nel silenzio.

Con il cuore gravato dall'esilio e il corpo affaticato dal lungo viaggio, il poeta bussò alla porta della dimora di Bartolomeo della Scala, signore della città.

Un servitore lo fece accomodare in una grande stanza dai toni austeri: pochi mobili massicci, armi appese alle pareti e un grande camino che gettava ombre danzanti sul soffitto.

Una lunga tavola, posta vicino al fuoco, era circondata da sedie in legno pesante.

Dante si lasciò cadere su una di esse, scaldandosi le mani vicino al calore del camino, mentre un lieve sorriso accennava a stemperare il suo animo malinconico.

Poco dopo, Bartolomeo entrò con alcuni amici, il volto acceso dal piacere di accogliere un ospite così illustre.

Un servitore apparve con discrezione, portando calici di vetro spesso, due bottiglie di Recioto, il dolce nettare dei vigneti veronesi, e un vassoio di biscotti ancora caldi, appena sfornati nelle cucine della casa.

Dante osservò quei dolci con curiosità, croccanti e dorati, emanavano un profumo di zucchero che sembrava fondersi con il calore della stanza.



Bartolomeo si chinò verso Dante e gli porse un biscotto:

“Questo, Maestro, gustatelo con il vino, scoprirà Verona.”

Il primo morso fu una rivelazione, con la sua croccantezza leggera e il suo sapore delicato, il biscotto si legava perfettamente alla dolcezza del Recioto e Dante, sentì il peso dell'esilio alleggerirsi.

Giorni dopo, Dante girava per le osterie di Sottoriva, lungo l'Adige, e scoprì che i biscotti erano serviti assieme ai boccali di vino.

D'altra parte erano appena passate le feste dei "Santi", con i loro "biscotti dei morti" e si avvicinava la festa di Santa Lucia, quando si usava portare dolci ai bambini, spesso proprio biscotti.



All' "Ostaria Molin" su una parete era appesa anche una rime che faceva:

*"Su la tola, coi amizi el vin,
El biscoto ghe dà gusto al destin.
El porta alegria,
e bei de pì e in compagnia."*

Traduzione

Sulla tavola con amici e vino

Il biscotto da gusto al destino

Porta allegria

Bevi di più e in allegria

Il 12 aprile 2025, pochi mesi fa, durante i restauri del Palazzo del Capitano, o Palazzo di Cansignorio, fu rinvenuto un manoscritto attribuito a Dante, con due terzine:

*Licore d'ulivo, farina e zucchero, l'altezza
di mani esperte diedero il biscotto,
che al viver dona eterna dolcezza.*

*E là, tra l'Adige che lento scorre,
Verona offre il suo dono sincero:
il biscotto che al ben ti fa trascorrere.*



Ecco la ricetta

Biscotti all'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

Ingredienti

300 g di farina 00

100 g di zucchero

1 uovo

80 ml di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

1/2 bustina di lievito per dolci

Scorza grattugiata di 1 limone (non trattato)

Un pizzico di sale

Procedimento

Preparazione dell'impasto: In una ciotola capiente, mescola la farina con il lievito per dolci.

Aggiungi lo zucchero e un pizzico di sale, mescolando bene.

Crea una fontana al centro della miscela di farina e zucchero e aggiungi l'uovo, l'olio extra vergine d'oliva Veneto DOP e la scorza grattugiata del limone. Impasta tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.

Se necessario, puoi aggiungere un po' di farina se l'impasto è troppo appiccicoso, oppure un po' di olio se è troppo asciutto.

Formatura dei biscotti

Preriscalda il forno a 180°C. Su una superficie leggermente infarinata, stendi l'impasto con un mattarello fino a raggiungere uno spessore di circa 1 cm.

Con una formina per biscotti, taglia l'impasto nelle forme desiderate e disponile su una teglia rivestita con carta da forno.

Cottura

Inforna i biscotti a 180°C per circa 12-15 minuti, o fino a quando i bordi saranno leggermente dorati. Sforna i biscotti e lasciali raffreddare completamente su una griglia.

Questi biscotti all'olio extra vergine d'oliva Veneto DOP sono perfetti per essere gustati a colazione o come spuntino durante la giornata.

La scorza di limone conferisce loro un aroma fresco e invitante, mentre l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP dona un gusto delicato e ricco.



Analisi sociologico-filosofica del biscotto all'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP

L'invenzione del biscotto all'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP non è solo un'impresa culinaria, ma rappresenta anche un elemento ricco di significati sociologici e filosofici.

In un mondo sempre più globalizzato, il biscotto diventa un simbolo di connessione tra la tradizione locale e la modernità globale, incarnando la saggezza antica e il piacere contemporaneo.

Il fantasioso ritrovamento del manoscritto attribuito a Dante, con le sue terzine evocative, lega il biscotto alla storia e alla cultura di Verona.

L'olio extra vergine d'oliva, simbolo della dieta mediterranea, diviene un filo conduttore che attraversa i secoli, portando con sé un'eredità di salute e benessere.

Questa connessione tra passato e presente riflette una società che valorizza le proprie radici culturali mentre abbraccia l'innovazione.

Il biscotto, offerto con sincerità da Verona a Dante Alighieri, simboleggia anche il senso di comunità e appartenenza. È un dono che unisce le persone, che celebra l'ospitalità e la condivisione.

Questo semplice gesto di offrire un biscotto diventa un atto di inclusione, un invito a partecipare alla cultura e alla storia locale.

La comunità si rafforza attraverso questi piccoli ma significativi atti di gentilezza e generosità.

Filosoficamente, il biscotto rappresenta all'ora la ricerca dell'eterna dolcezza nella vita.

Le mani esperte che lo hanno creato sono il simbolo dell'arte e della dedizione, valori che trascendono il tempo e lo spazio.

L'idea di un dolce che dona eterna dolcezza può essere vista come un'allegoria della felicità e del benessere, ideali che l'umanità ha sempre cercato di raggiungere.

Il biscotto all'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP non è solo un piacere per il palato, ma un simbolo ricco di significati culturali, storici e filosofici, racchiude in sé la saggezza del passato, la forza della comunità e l'eterna ricerca della felicità.

Attraverso questo semplice dolce, possiamo vedere riflessi i valori e le aspirazioni della nostra società, rendendo ogni morso un momento di connessione profonda con la nostra umanità.

Siamo arrivati al termine

Il nostro viaggio attraverso le terre e le tradizioni dell'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP si conclude qui, ma la storia di questo prezioso nettare continuerà nelle cucine, nei cuori e nelle menti di chi lo apprezza.

Abbiamo esplorato regni e principati, non solo geografici ma anche sensoriali, scoprendo come Aurora, Serena e Luna rappresentano la diversità e la ricchezza di un territorio che celebra l'unione tra natura e cultura.

Abbiamo visto come l'olivo non sia solo una pianta, ma un simbolo di resilienza, di pace e di legame con la terra.

Dalla raccolta delle olive alla trasformazione in olio, ogni fase del processo è una testimonianza di dedizione, competenza e amore per la qualità.

Abbiamo imparato a riconoscere e apprezzare i gusti e i profumi unici che ogni goccia di olio porta con sé, frutto di un lavoro che si tramanda da generazioni.

Le pagine di questo libro ci hanno mostrato come l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP non sia solo un ingrediente, ma un protagonista nella storia gastronomica e culturale del Veneto.

Dalla poesia di Zanetti e D'Annunzio, che hanno celebrato le sue virtù, ai biscotti veronesi di Dante, abbiamo visto come questo olio abbia ispirato artisti, poeti e cuochi.

In un'epoca in cui la ricerca del benessere e della sostenibilità è sempre più centrale, l'Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP emerge come un simbolo di queste aspirazioni e la sua ricchezza nutrizionale lo rendono non solo un alimento salutare, ma anche un'ispirazione per uno stile di vita più consapevole e connesso alle radici.

Concludiamo questo viaggio con la consapevolezza che ogni goccia di Olio Extra Vergine d'Oliva Veneto DOP racconta una storia antica, ma sempre attuale.

È un invito a riscoprire i sapori genuini della terra, a valorizzare la qualità e a celebrare la cultura e le tradizioni che ci uniscono.

Che il profumo dell'olio e il suo sapore unico continuino a essere una fonte di gioia e benessere per voi e le future generazioni.

Grazie per averci accompagnato in questo affascinante viaggio tra gli ulivi e le colline del Veneto. Buon proseguimento e, come sempre,

buon appetito!

Bibliografia

1. Goiran A. "Alcune notizie veronesi di botanica archeologica", Nuovo Giornale Botanico Italiano, vol XXII n.1, 1890;
2. Rosa G. "Gli olivi intorno al lago di Garda e Iseo". Brescia 1875;
3. 3) Cipolla C. "Verona e la guerra contro Federico Barbarossa" Nuovo Arch. Ven., X, 1895;
4. Cipolla C. "La relazione di Giorgio Sommariva sullo Stato di Verona e del Veronese, note di storia veronese". Venezia 1893;
5. Fabbri A. "L'olivo nella storia dell'agricoltura dell'Italia settentrionale". Convegno dell'Accademia dei Georgofili "L'olio di oliva nel Nord Est". Padova, 17 maggio 2006;
6. Catastico della magnifica città di Vicenza tomo XVIII, libro Parti n.1 c.553; Libro 272 n.26 carte 4; archivio di Torre presso la Biblioteca Bertoliana di Vicenza ined.;
7. Moro P. " Sulla qualità degli olivi della valpolicella e dei danni apportati dal freddo del 1778. Venezia 1878;
8. Bizzolero G. "Degli effetti del freddo sulla vegetazione nell'inverno 1879-1880 in alcune provincie venete, Bull. Soc. Veneto-Tentina di Sc. Nat. Padova 1880;
9. Toniolo A.R. La distribuzione dell'olivo e l'estensione della provincia climatica mediterranea nel Veneto occidentale. Estratto dalla Rivista Geografica Italiana, Ed. Firenze, anno XXI, Fascicoli I-II, III, IV. Firenze 1914;
10. Bargioni G. "Manuale per l'olivicoltore", edito Federazione Provinciale Coltivatori Diretti Verona, Centro IRIPA Quadrifoglio, pp 117. Verona 1992;
11. Ferasin M. and Ruperti B. "The Fragility of Unusual Flavor Notes: The Case of the "Citrus" Flavor in a Grignano Super-Premium Olive Oil", Beyond Extra Virgin BEV IV. Verona, September, 2010.
12. Diabetes Care è una rivista scientifica peer-reviewed pubblicata dalla American Diabetes Association (ADA), si concentra su tutte le aree della ricerca sul diabete, inclusi gli studi clinici, epidemiologici, comportamentali e nutrizionali, pubblica articoli che coprono una vasta gamma di argomenti legati al diabete, come la gestione del diabete, le complicanze, le terapie innovative e le strategie di prevenzione.
13. European Journal of Clinical Nutrition è una rivista scientifica peer-reviewed, pubblicata da Springer Nature. Questa rivista copre tutti gli aspetti della nutrizione umana e clinica, accettando ricerche originali, revisioni, rapporti di casi e comunicazioni brevi basate su studi clinici, metabolici ed epidemiologici.
14. Bone Reports è una rivista scientifica peer-reviewed, open access, pubblicata da Elsevier. Questa rivista si concentra sulla pubblicazione rapida di articoli di ricerca di base, clinici o traslazionali in tutte le aree della biologia ossea, tra cui il metabolismo minerale, l'epidemiologia, le malattie ossee, la biomeccanica, la guarigione delle fratture, l'osteoartrite, e molto altro
15. Endocrine Reviews è una pubblicazione bimensile dell'Endocrine Society che offre revisioni esaustive e autoritative in tutte le aree dell'endocrinologia sperimentale e clinica. La rivista copre una vasta gamma di argomenti, tra cui la biologia cellulare, l'immunologia, la farmacologia, la genetica, la biologia molecolare, la neuroscienza, la medicina riproduttiva e l'endocrinologia pediatrica
16. Martínez-González et al. (2017). Uno dei loro studi più noti è stato pubblicato su The BMJ e ha esaminato l'associazione tra il consumo di alimenti ultra-processati e la mortalità per tutte le cause. Hanno scoperto che un maggiore consumo di alimenti ultra-processati è associato a un rischio maggiore di mortalità. Miguel Ángel Martínez-González è un medico epidemiologo, professore di salute pubblica presso l'Università di

Navarra e ricercatore in nutrizione. È anche professore aggiunto del Dipartimento di Nutrizione della Harvard T.H. Chan School of Public Health². Martínez-González è noto soprattutto per i suoi studi sulla dieta mediterranea e il suo impatto sulla salute. Ha fondato e diretto il Dipartimento di Medicina Preventiva e Salute Pubblica dell'Università di Navarra e ha partecipato a numerosi progetti di ricerca di grande rilevanza, come il PREDIMED e il SUN (Seguimiento Universidad de Navarra). Ha pubblicato oltre 1000 articoli scientifici e diversi libri, tra cui "Salud a ciencia cierta" e "Qué comes".

17. Il progetto HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), sviluppatosi tra il 2002 e il 2006, è un'importante ricerca finanziata dall'Unione Europea, che mira a comprendere e migliorare le abitudini nutrizionali e di stile di vita degli adolescenti in Europa. Il progetto coinvolge 25 partner da 10 paesi europei e si concentra su vari aspetti della salute e della nutrizione degli adolescenti, tra cui l'assunzione dietetica, le abitudini alimentari, la composizione corporea, i lipidi plasmatici, il profilo metabolico, lo stato vitaminico, la funzione immunitaria, l'attività fisica e la genetica.
18. Gli studi di Crespo et al. hanno dimostrato che i polifenoli dell'olio extra vergine di oliva hanno effetti neuroprotettivi nei bambini in crescita, migliorando memoria e attenzione. Questi contribuiscono a sostenere l'importanza di una dieta ricca di nutrienti essenziali per lo sviluppo cognitivo e la salute generale dei bambini. - studi

Nota sulle Immagini: le immagini presenti in questo libro sono state create con l'ausilio dell'intelligenza artificiale.