Cultura e impegno
la nostra forza

Soroptimist International d'Italia

Club di MILANO FONDATORE

Progetto 2013-2015

LA CULTURA DELLE DONNE PER UNA COLTURA ECOSOSTENIBILE

SCHEDA PRODOTTO

NOME LOCONOVO DEGLI AMARI olio extra vergine di oliva

CATEGORIA DI APPARTENENZA Agricoltura

DESCRIZIONE
Olio extra vergine di oliva biologico con colore che varia dal verde oliva al giallo verde, l'odore è simile a quello del frutto fresco e il sapore presenta una composizione aromatica con spiccate note di erba fresca, carciofo e pomodoro. L'azienda coltiva 6000 olivi del noto cultivar Nocellara del Belice ad una altitudine di 100m s.l.m. La raccolta delle olive è effettuata esclusivamente a mano direttamente dalla pianta, entro 24 ore si procede poi alla frangitura con martelli in continuo. L'estrazione prosegue per centrifuga a 27° C tramite decantar. L'olio infine viene stoccato in fusti inox a temperatura tra i 15° e i 18°C.
Per la migliore conservazione l'olio va mantenuto al riparo della luce, a temperatura di 12-20°C e umidità 70-80% va inoltre consumato entro 18 mesi dall'imbottigliamento. La produzione dell'azienda è di 120-150 q.

AZIENDA PRODUTTRICE
Loconovo degli Amari di Elisabetta Amari Capua
strada provinciale 13 via dei Prefetti Amari n.2, 91022 Castelvetrano (Trapani)
GPS Lat/Long: N37° 37.700'/ E12° 50.817'. 349 4310632
www.loconovodegliamari.it

BREVE DESCRIZIONE OFFERTA COMPLETA
Il prodotto viene offerto in confezioni da 6 bottiglie da 0,25l - 0,50l - 0,75l oppure in lattine da 3 litri e 5 litri
Alcuni ettari sono coltivati a vigneto, con circa 15.000 vitigni appartenenti alla qualità Grillo (uva bianca), un ceppo pugliese trapiantato nel trapanese, con cui si produce normalmente il Marsala. In via sperimentale l'azienda è impegnata, con l'uva raccolta, nella produzione di aceto.

CERTIFICAZIONI O RICONOSCIMENTI
Olio biologico proposto nel progetto C&C dal Soroptimist Club Milano Fondatore in quanto, condividendo le finalità del progetto, ha selezionato un prodotto simbolo della cucina italiana,

frequentemente apprezzato nelle conviviali e frutto del lavoro accurato di una “sorella ottima” recentemente entrata a far parte del club.

PLUS

L’uliveto di produzione, uno dei più estesi della zona, dista quattro chilometri dal mare: questa posizione, unita alla presenza di un invaso naturale utilizzato per la raccolta delle acque piovane, consente un microclima che preserva il frutto, nel periodo più delicato della fioritura, dagli sbalzi del clima e permette di assicurare continuità nella produzione. La raccolta delle olive viene fatta a mano nel periodo tra ottobre e novembre.

Per le sue caratteristiche dovute a una bassissima acidità- 0,17% e a un’alta presenza di polifenoli, in grado di contrastare i radicali liberi,viene considerato un alimento indispensabile nella dieta mediterranea.

L’azienda si trova inserita nella Strada dell’olio e l’attenzione per il territorio, la salvaguardia dell’ambiente, la tutela e la valorizzazione del patrimonio culturale hanno portato i proprietari ad inaugurare, all’interno della azienda agricola, un MUSEO dell’Olio e della civiltà contadina.

In collaborazione con *Lega Ambiente* vengono organizzati *percorsi naturalistici* all’interno della proprietà,per mostrare e spiegare alcuni olivi centenari, rare piante grasse, esempi di flora mediterranea e di palme appartenenti a specie diverse.

STORIA E TRADIZIONI LOCALI ASSOCIATE AL PRODOTTO

La storia dell’olivo si intreccia con quella dell’uomo. Si racconta che Zeus per placare una contesa tra Atena e Poseidone, propose una gara il cui vincitore sarebbe stato colui che dei due avesse offerto all'umanità il dono più utile. Vinse Atena che piantò l’olivo che avrebbe donato all'uomo l'essenza dei suoi frutti per nutrirsi, rinforzarsi, medicarsi e adatto a fornire luce e calore alla casa Si intrecciavano corone agli eroi dei giochi Olimpici con i rami di olivo selvatico sacro che Ercole aveva piantato ad Olimpia. E’ leggenda che il talamo di Ulisse fosse di legno di olivo e che di verde ramo d’olivo fosse fatta la clava di Polifemo. La colomba di Noè che fa ritorno all'Arca porta un ramoscello di olivo nel becco come simbolo della pace ristabilita tra Dio e gli uomini. Cristo viene accolto a Gerusalemme dalla popolazione che lo inneggia con rami di olivo. L’ultima notte terrestre della vita del Redentore fu passata nell'orto di Getzemani sotto la chioma di piante di olivo.

APPUNTAMENTI LOCALI/NAZIONALI

Fiera del Gusto a Cremona

Club di MILANO FONDATORE - Progetto 2013-2015

LA CULTURA DELLE DONNE PER UNA COLTURA ECOSOSTENIBILE

Ricetta della tradizione siciliana

CAPONATA DI MELANZANE

Perché è la tua ricetta preferita

La caponata è un noto piatto siciliano, molto usato nelle feste natalizie, composto da verdure fritte e condite con salsa agrodolce; esiste una ricetta base e molte varianti, con nomi leggermente diversi, come ad esempio la "caponatina", che è simile alla caponata negli ingredienti, ma diversa nella preparazione; non è agrodolce, ed assomiglia di più ad una parmigiana. L'origine del nome caponata, è incerta: secondo alcuni sarebbe una parola di derivazione catalana, ricetta che prevedeva tra gli ingredienti dei pesci, tra i quali il "pesce capone" e molluschi come il polpo, ed è successivamente entrata nella tradizione regionale come piatto povero con le verdure al posto del pesce; altra attinenza con la Spagna la troviamo con la parola "capon", che era un biscotto consumato dai marinai spagnoli. Secondo altri il nome caponata discenderebbe dal termine marinaro "cappone", cioè grosso paranco o dal termine latino cauponae, ovvero il nome delle taverne romane dove certamente questo piatto era sempre pronto per essere servito. Una cosa è certa: in antichità la caponata era molto diversa da quella che conosciamo oggi; infatti, fino al Seicento non si conosceva la melanzana, mentre il sedano, conosciuto fin dall'antichità, non veniva usato in cucina ma solo a scopo decorativo.

Ingredienti

- 1 kg melanzane allungate
- 600g gambi di sedano
- 2 grosse cipolle
- 200g di olive verdi in salamoia snocciolate
- 3 pugni di capperi dissalati
- 60 g di pinoli
- 500 g di pomodori da salsa
- 50g zucchero
- 1/2 bicchiere di aceto
- Basilico qualche foglia
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale grosso q.b.

Preparazione

Lavate, mondate e tagliate a cubetti, di circa 1,5 cm di lato, le melanzane e disponetele a strati in un colapasta o setaccio, spolverizzandole con del sale grosso , affinché perdano l'amaro. Lasciatele riposare così per almeno un'ora. Intanto tagliate i gambi di sedano a listerelle e sbollentateli in una

pentola con dell’acqua salata, scolateli, asciugateli con della carta da cucina e soffriggeteli in olio d’oliva a fuoco basso. In un'altra padella, fate soffriggere in olio d’oliva le cipolle affettate e unite, quando saranno appassite, i capperi dissalati, i pinoli e le olive denocciolate, facendo soffriggere il tutto per altri 10 minuti. A questo punto aggiungete i pomodori spezzettati o tagliati a cubetti e fate cuocere per circa 20 minuti a fuoco vivace. Intanto scolate e sciacquate le melanzane, asciugatele con la carta da cucina e friggetele in olio di oliva dentro ad una capiente padella nella quale dovrete unire tutti gli ingredienti da voi precedentemente preparati.
Quando le melanzane saranno ben rosolate, unite i gambi di sedano, il composto con i pomodori e amalgamate bene il tutto a fuoco basso. Cospargete poi gli ingredienti in padella con lo zucchero e aggiungete il mezzo bicchiere d'aceto), cuocendo ancora a fuoco moderato fino a che l’odore dell’aceto sarà sfumato. A questo punto la vostra caponata è pronta: lasciatela raffreddare e servitela con delle foglie di basilico intere e spezzettate.

Club di MILANO FONDATORE - Progetto 2013-2015

LA CULTURA DELLE DONNE PER UNA COLTURA ECOSOSTENIBILE

Ricetta della tradizione
FIAPON - FRITTELLE DI POLENTA – specialità della Bassa Padana

Perché è la ricetta preferita

E' adatta a recuperare degli avanzi. In campagna c'è l'abitudine di preparare per la merenda dei bambini il "fiàpôn" utilizzando la polenta avanzata. In questi casi è consuetudine anche per gli adulti mangiarlo fuori tavola senza nemmeno far uso di piatti, piegando ogni "fiàpôn" in quattro. In alcune zone della Bassa Padana la ricetta subisce delle leggere varianti, ma questa di Viadana, un grosso paese sulla riva sinistra del Po,è la più tipica e conosciuta. Poiché è una preparazione buonissima la si consiglia a tutti, specialmente nelle famiglie dove ci sono bambini e ragazzi di buon appetito!

Ingredienti

- Avanzi di polenta gialla
- Zucchero semolato
- Scorza di limone grattugiata
- Farina bianca
- Olio extravergine d'oliva

Preparazione

Mescolare a delle fette di polenta appena fatta (si può usare anche la polenta fredda, magari avanzata dal giorno prima) un poco di scorza di limone grattugiata, alcune cucchiaiate di zucchero e tanta farina bianca sino ad ottenere un impasto non eccessivamente morbido. Ricavare da esso dei dischi alti circa mezzo centimetro e del diametro della grandezza della padella nella quale il "fiàpôn" verrà fritto; cuocere i dischi in poco olio d'oliva bollente (anticamente veniva adoperata la sugna o il lardo, ma gli esperti trovano che la preparazione sia senz'altro migliore con l'olio). Rosolare molto bene il "fiàpôn" da una parte e dall'altra. Dovrà fare delle bollicine e risultare ben colorito; non importa se in qualche punto la polenta si annerirà, perché sarà ancor più buona!
Il "fiàpôn" è ottimo sia che venga gustato caldo che freddo e più o meno sottile di spessore secondo il gusto personale.