

CONDIMENTI

I GRASSI Se esiste un campo in cui gli scienziati non riescono a mettersi d'accordo, questo è proprio quello che riguarda il rapporto fra grassi e salute.

Una certa quantità di grassi è essenziale per l'organismo, è vero, però, che l'europeo medio ne consuma troppi, spesso di pessima qualità e alterati da cotture pericolose (le patatine fritte in sacchetti e i grassi presenti nelle merendine confezionate sono fra gli esempi negativi.)

I grassi svolgono un ruolo importante nell'alimentazione quotidiana, dobbiamo sapientemente dosare i vari tipi di grassi per rimanere in buona salute.

Si dividono in:

SATURI – (grassi di origine animale) Come quelli che troviamo nel burro, nel ghi (vedi ricette base), nello strutto, nel lardo ecc.

MONOINSATURI – Come quelli dell'olio extra vergine d'oliva, ricco di acido oleico.

POLINSATURI – Come quelli degli oli di semi e di pesci, ricchi di acidi grassi essenziali (vitamine E ed F) cioè Linoleico, Linolenico e Arachidonico.

Diversi oli di semi (es. girasole, sesamo ecc.), potrebbero trovare un ottimo impiego alimentare perché contengono abbastanza vitamina E ed F, in alternanza con l'olio d'oliva, a condizione però di essere estratti con spremitura a freddo, senza solventi chimici e da coltivazione biologica.

Esperti nutrizionisti consigliano di assumere giornalmente in percentuali uguali questi tre tipi di grassi, per condurre una vita sana ed equilibrata.

In fatto di grassi la cosa più sensata da fare è quella di seguire alcune precauzioni:

-Scegliere per cucinare e condire solo grassi della migliore qualità, freschi e possibilmente biologici.

-Evitare i prodotti industriali troppo ricchi di grassi, e tutti quelli che impiegano grassi di qualità cattiva o dubbia.

Un po' di chiarezza sull'olio d'oliva

Le caratteristiche dell'olio d'oliva che troviamo nei negozi sono fissate per legge(decreto n° 509 del 1987). Ci sono solo quattro tipi di olio d'oliva in commercio: olio d'oliva extravergine, olio d'oliva vergine, olio d'oliva, olio di sansa di oliva.

Olio d'oliva extravergine

E' olio vergine, cioè ottenuto solo con procedimenti meccanici e fisici che non lo alterano in alcun modo. Non ha subito riscaldamento, né trattamenti chimici, né è stato mescolato ad altri oli. Dev'essere di gusto perfetto. Si chiama *extra* perché deve avere un tasso di acidità (espressa in acido oleico) basso: non più dell'1 per cento.

Olio d'oliva vergine

Ha le stesse caratteristiche dell'extravergine salvo per l'acidità, che può arrivare ad una percentuale del 2 per cento.

Olio d'oliva

E' una miscela di olio vergine e di olio raffinato, cioè con procedimenti chimici per eliminare difetti e acidità eccessiva. L'acidità non può superare 1,5 per cento. L'olio serve solo per ridare sapore, ma può essere anche meno del 20 per cento.

Olio di sansa d'oliva

E' una miscela di olio vergine(anche qui serve solo per dare sapore) e olio di sansa di olive raffinato. La sansa di olive è la massa pastosa che resta dopo la spremitura dell'olio migliore. L'olio che ancora contiene viene ottenuto per mezzo di solventi e raffinato per eliminare i difetti. L'olio di sansa di oliva non può superare 1,5 per cento di acidità.

E' evidente che l'olio extravergine è ovviamente il più consigliabile per sapore e profumo.

La legge non impone al produttore di specificare la zona di produzione dell'olio messo in commercio. E' invece un'informazione importante, perché l'olio vero, come il vino buono, cambia caratteristiche e sapore a seconda della provenienza. Inoltre ci sono oli stranieri (per esempio spagnoli e greci) che sono meno pregiati dei nostri, anche se sono degli extravergine. Un po' di attenzione ai sapori e agli accostamenti ci aiuterà a distinguere, fra olio e olio, i più genuini e gustosi.

La conclusione che in questo libro, quando si parla d'olio d'oliva, si prende in considerazione solo **l'olio extra vergine d'oliva**.

CONDIMENTI AROMATICI

I condimenti aromatici hanno il pregio di portare in tavola quel tocco che personalizza la vostra cucina, risolvendo in modo rapido il problema di donare un gusto raffinato alle vostre preparazioni. I consigli per preparare questi condimenti sono di facile esecuzione.

Usare olio extra vergine di oliva, erbe aromatiche colte fresche. Usare contenitori di vetro scuro, evitando l'esposizione a fonti di luce e di calore che potrebbero alterarne le proprietà.

Per utilizzare un prodotto di qualità, cercate di consumare questi condimenti nell'arco di un anno.

Questi condimenti aromatici sono definiti **Oleleoliti**: sono soluzioni oleose dei fitocomplessi delle piante officinali.

Il mettere le erbe aromatiche a macerare nell'olio extra vergine d'oliva, da 15 a 30 giorni, viene definito **oleolito** di es. rosmarino, basilico, timo... perché le erbe rilasciano i loro aromi e le loro proprietà nell'olio che useremo come solvente.

Possiamo anche produrre oleleoliti medicamentosi come di Iperico, utile nei casi di eritemi solari e scottature.

OLIO AL ROSMARINO

Tra le proprietà del rosmarino: favorisce la digestione e stimola diuresi.

Ingredienti:

1 litro di olio extra vergine d'oliva
100 gr di aghetti di rosmarino fresco

Preparazione:

Raccogliere i rametti giovani in primavera, lavallo e asciugalo bene, mettere 100 gr di aghetti in 1 litro di olio extra vergine d'oliva, ponete per 4 settimane a macerare in recipiente ermetico in un luogo buio e fresco.

Infine filtrate e imbottigliate in recipienti di vetro scuro che conserverete sempre al buio e al fresco.

OLIO AL BASILICO

Questa pianta, cara alla cucina mediterranea, possiede non solo gradevoli caratteristiche aromatiche ma anche particolari virtù salutari, come stimolare i processi digestivi e attenuare i crampi allo stomaco

Ingredienti:

1 litro di olio extra vergine di oliva
150 gr di foglie e infiorescenze di basilico fresco

Preparazione:

Cogliete foglie e infiorescenze del basilico di prima mattina, asciugatele bene. Ponetele per 3 settimane a macerare con l'olio dentro un recipiente ermetico in un luogo buio e fresco. Quindi filtrate e imbottigliate in recipienti di vetro scuro che conserverete lontano da fonti di luce e calore.

OLIO AL PEPERONCINO

Ingredienti:

1 litro di olio extravergine d'oliva
20 peperoncini secchi (dipende da quanto sono piccanti)

Preparazione:

Spezzettate o tritate i peperoncini, poneteli in un vaso a chiusura ermetica, immersi nell'olio per un mese. Quindi filtrate e imbottigliate in un contenitore di vetro scuro che terrete in un luogo fresco e buio. Se volete un condimento ancora più piccante, aumentate il numero di peperoncini e allungate i tempi di macerazione. Se preferite un gusto più delicato diluite il tutto con olio fresco.

Dopo avere manipolato i peperoncini, è consigliabile lavare bene le mani con acqua calda e sapone, facendo attenzione a non toccare occhi e mucose, perché l'olio essenziale del peperoncino è irritante.

OLEOLITO DI IPERICO

Questa tintura oleosa trova valide applicazioni come cicatrizzante e antinfiammatorio su ferite, piaghe e ustioni.

Le sommità fiorite di Iperico si raccolgono a fine giugno (il 21 giugno S. Giovanni, chiamata anche Erba di S. Giovanni).

Riempire un vaso di vetro di fiori di Iperico, coprire con olio extravergine d'oliva, lasciare al sole senza serrare il tappo del vaso, per 15 – 20 giorni, il nostro oleolito avrà preso una colorazione rossastra.

Quindi filtrate e imbottigliate in recipienti di vetro scuro da conservare sempre al buio e al fresco.

SALE ALLE ERBE

Ingredienti:

200 gr di sale fino
20 gr di foglie di salvia essiccate
20 gr di aghetti di rosmarino essiccati
10 gr di origano secco

Preparazione:

Prendete le erbe aromatiche secche e tritatele finemente con un cutter o un macina spezie, per amalgamare meglio le nostre erbe col sale, aggiungere il sale nel cutter e tritate ancora per pochi attimi.

Ponete il vostro preparato in un vaso di vetro, al riparo da luce e calore.

Ottimo per condire verdure cotte o crude, per aromatizzare focacce o panini.