

## La Ciauedda Lucana

**SE QUALCUNO MI CHIEDESSE QUAL È L'INGREDIENTE CHE NON PUÒ MANCARE ASSOLUTAMENTE NELLA TUA CUCINA?" RISPONDEREI SENZA PENSARCI UN ATTIMO: L'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA"**

Pensare che la consapevolezza sulla bontà ed unicità di questo prodotto è arrivata tardi nella mia vita.

Mia madre è del Lago di Garda ed è cresciuta in una zona ricca di oliveti. Mio nonno materno lavorava nel frantoio del paese e frangeva personalmente le sue olive. L'olio in casa mia non è mai mancato ma il mio palato non era educato a capirne la bontà e l'importanza.

**La pasta in bianco**, che è a mio avviso, dopo la fetta di pane, la prova del fuoco per l'olio extra vergine, nella mia famiglia veniva servita col burro.

Pane e olio era la mia merenda preferita, ma solo quando mi trovavo a Roma, a casa dei miei nonni paterni.

Per mia madre, l'olio era talmente prezioso che veniva usato solo per cucinare ma difficilmente per condire, e guai a sprecarne una goccia.

Purtroppo credo che questo retaggio e convinzione esistano ancora in alcune zone del nostro paese.

**La prima volta** che ho assaggiato la pasta con l'olio assoluto, è stata a casa di mia suocera. Mi ero appena fidanzata con mio marito. Quando in tavola fu portata una bottiglia di olio nuovo, la mia faccia prese la forma di un punto interrogativo.

Io guardavo con sospetto e pochissimo coraggio i miei suoceri condire con abbondanza la loro pasta e quando la bottiglia mi arrivò fra le mani avrei voluto dire "passo".

Ma siccome sono una persona educata e non avrei mai voluto offendere i genitori del mio futuro marito, versai una piccola dose di olio sulla mia pasta.

Il calore degli spaghetti fece sprigionare un profumo di oliva spremuta così intenso da farmi dimenticare ogni dubbio. **L'assaggio fu un'epifania.**

Ricordo solo che da quel momento non ho più usato burro con la pasta in bianco e nel mio riso lessato. Non lo faccio neanche con mia figlia, che a 10 anni ha già un palato ben educato ed ama l'olio extravergine con tutto il cuore.

Per chi ama l'olio extravergine e soprattutto per chi vorrebbe imparare a riconoscerne pregi e difetti, vi lascio un piccolo glossario che sicuramente può esservi utile e **per questi dettagli ringrazio l'Associazione Nazionale Città dell'Olio.**



### **Pregi e caratteristiche all'assaggio**

**Fruttato:** questo aggettivo è molto amato e lo usiamo spesso anche impunemente. In ogni caso il fruttato è il "flavor" che ricorda il frutto dell'oliva colta nel perfetto momento della sua maturazione. Ogni cultivar ha il proprio fruttato che va dal leggero all'intenso.

**Verde:** il flavor che ricorda note erbacee o di foglia e che è caratteristico di oli ottenuti da olive appena invaiate (ovvero con una lieve colorazione quindi non troppo mature).

**Amaro:** sensazione gustativa derivante dalla presenza di sostanze fenoliche, caratteristica assolutamente positiva che distingue molti oli.

**Piccante:** anche qui la presenza delle sostanze fenoliche è ciò che regala questo senso pungente ed è anche in questo caso un pregio ed una caratteristica molto amata.

**Mandorla:** in alcuni oli a base dolce si può riconoscere un flavor di mandorla fresca molto piacevole e caratterizzante.

Non dimentichiamo altre caratteristiche positive riconoscibili all'assaggio come il Carciofo, il pomodoro, ecc.

### **Difetti più frequenti riconoscibili all'assaggio:**

**Riscaldamento:** difetto riconoscibile in oli ottenuti da olive estremamente mature o stoccate per più giorni prima di essere frante.

**Rancido:** altro difetto frequente e derivante dall'ossidazione dell'olio dovuta alla luce, all'ossigeno o al calore, oppure in oli molto vecchi.

**Morchia:** l'olio è stato a lungo in contatto con i fanghi di decantazione che spesso possono essere riconosciuti nella posa in fondo alla bottiglia, e ne acquista il carattere deleterio.

Questa settimana abbiamo potuto apprezzare l'Olio extravergine della Basilicata, in particolare la cultivar **Ogliarola del Vulture**, dal colore brillante giallo oro, caratterizzata da un fruttato intenso e da un retrogusto deciso e leggermente piccante.

Mi è sembrato giusto onorare questo prodotto con una ricetta tradizionale di terra Lucana.

### **Ciauedda Lucana - Ingredienti per 4 persone:**

**E' una ricetta primaverile** vista la presenza delle fave, ma io ho la mia scorta di favette fresche nel congelatore ed ho colto l'occasione per utilizzarle.

**Uno stufato di verdure assolutamente delizioso** e facilissimo da preparare che vi consiglio qualora come me, abbiate



fatto le formichine conservatrici. Carciofi invernali, patate e cipolla....favette disponibili e olio extravergine lucano.

- 300 gr di favette pazientemente private della pellicina
- 4 carciofi (io ho usato i Morelli)
- 4 patate di media grandezza
- 1 bella cipolla, magari di Tropea
- 80 gr di pancetta tirata (non affumicata) tagliata in una sola fetta
- Brodo vegetale casalingo (cc.a 1 litro)
- Sale, pepe
- Peperoncino se gradito
- Olio extravergine "**Il Sarolo**" - Ogliarola del Vulture DOP dell'[Azienda Rapolla Fiorente](#)

Affettate la cipolla non troppo sottilmente, sbucciate le patate e tagliate a dadoni. Pulite i carciofi, eliminate l'eventuale fieno centrale, e tagliateli in 4 spicchi. Io ho utilizzato anche i gambi che a me piacciono tanto. Metteteli in acqua acidulata con un limone.

Riducete la pancetta in striscioline.

Versate quattro bei cucchiari di olio in una casseruola e fate passire la cipolla con la pancetta. Quando la cipolla sarà trasparente, aggiungete tutte le verdure e versate il brodo a metà casseruola. Pepate e aggiustate di sale, quindi coprite con il coperchio e fate cuocere a fuoco medio fino a quando il brodo non sarà stato completamente assorbito dalle verdure. Evitate di mescolare per non sfaldare le patate e le favette.

Servite irrorando generosamente con olio extravergine ed accompagnando con un pizzico di peperoncino se gradito.

Ottimo come saporito antipasto o contorno robusto.

**NOTA BENE:** questa stessa ricetta può essere realizzata cuocendo il tutto in forno a 160° in una pirofila o coccio coperti, fino a completo assorbimento del brodo. Prima di servirla, togliete il coperchio e lasciate gratinare per una decina di minuti. Provate la versione che preferite.

Leggi il post su [Andante con gusto](#)