

## Insalata calda-fredda di patate vitellotte e carciofi violetti

**SULL'OLIO EXTRAVERGINE ESISTONO NUMEROSI MITI E CREDENZE, MOLTI DEI QUALI ANDREBBERO SCARDINATI.**

Come sempre basta partire dalla saggezza popolare.

Eccoci nuovamente al nostro appuntamento quindicinale con l'olio extra vergine, questo sconosciuto. Sono molto felice che molte di voi abbiano espresso interesse nella rubrica e sono certa che l'olio extravergine sia un tema fondamentale e di incredibile ricchezza per chi desideri vivere in buona salute e mangiare bene.

Sull'olio extravergine esistono numerosi miti e credenze, molti dei quali andrebbero scardinati.

Come sempre basta partire dalla saggezza popolare, di cui un celebre adagio recita: "Olio nuovo, vino vecchio".

L'olio infatti perde le proprie caratteristiche e buona parte dei componenti antiossidanti nell'arco dell'anno di produzione. Se però adottiamo le giuste modalità di conservazione, l'olio può durare anche due anni senza grosse difficoltà.

La prima buona regola è quella di proteggere l'olio dalla luce, dal calore e dall'aria.

Avrete notato che la maggior parte delle bottiglie d'olio in distribuzione siano praticamente nere (verde scuro). Questo impedisce che l'olio riceva la luce diretta in particolare nelle nostre case, sui nostri scaffali o nelle dispense. Andrebbe conservato oculatamente al riparo dalla luce. Diffidate quindi di olio imbottigliato in vetro chiaro e trasparente perché sicuramente è di bassa qualità o destinato a peggiorare velocemente.

Altro elemento deleterio è il calore. State molto attente quando cucinate, a non tenere la bottiglia nei pressi del piano cottura perché questo è un sistema per rovinare il vostro olio. In estate andrebbe tenuto al fresco (fra i 12 e 18 gradi -non in frigo ovviamente), ma se possibile protetto.

Per ultimo l'aria.

Sembra una stupidaggine ma uno dei principali nemici del vostro olio è proprio l'ossigeno. Deleterio lasciare le bottiglie aperte anche solo per poco tempo dopo che lo avete versato. Chiudere con molta attenzione il tappo dopo averlo riposto. Le oliere sono il luogo meno adatto dove conservare il vostro olio preferito perché molte non dispongono di una chiusura ermetica.

L'ossidazione dell'olio è uno dei fenomeni più frequenti proprio per semplice disattenzione. Le sue sostanze antiossidanti così preziose ma molto labili, vengono annullate per semplice negligenza.

Altro mito sull'olio d'oliva è legato al suo sapore ed alle caratteristiche all'assaggio. Spesso, per un cattivo uso di terminologie tecniche, l'acidità dell'olio, che è un parametro importante per stabilire la qualità di un extravergine, viene associata al sapore stesso dell'olio. L'acidità è un parametro a cui si risale solo attraverso analisi approfondite e non usando le nostre papille gustative, che invece ci raccontano caratteristiche legate al frutto, al tempo di raccolta, al territorio. Spesso infatti, quel piacevole pizzicore che si riscontra negli oli di giovani frangitura e che è considerata una caratteristica di qualità, viene

scambiata dagli inesperti per eccesso di acidità. Mai cosa fu più sbagliata.

Per ultimo, la convinzione che i grassi vegetali siano più salutari rispetto a quelli animali (credenza per altro corretta), ha portato molte persone a sostituire il burro con la margarina, credendo di tutelare la propria salute.

La margarina viene prodotta idrogenando oli vegetali, rendendo cioè saturi i legami doppi degli acidi grassi attraverso l'assorbimento di idrogeno.

In tal modo il beneficio che gli oli vegetali portano alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, legato soprattutto alla presenza di acidi grassi mono e polinsaturi, viene totalmente azzerata.

E dopo questo papier, come si dice da noi, prima di passare alla ricetta, vi invito a visitare il sito dell'Associazione Città dell'Olio, dove troverete altre tre ricette strepitose delle mie amiche Stefania, Fausta e Teresa con olio extravergine Marchigiano.

Io intanto vi regalo una "non ricetta".

Questa settimana come anticipato, abbiamo come protagonista l'olio extravergine Marchigiano, che arriva da una regione che ha una piccola produzione ma di estrema qualità ed una DOP assolutamente stupenda, Cartoceto DOP, che tiene alta la bandiera degli oli regionali per altro interessantissimi.

Come interessante è la monocultivar che abbiamo potuto assaggiare in questa occasione, olio nuovissimo della raccolta 2012, proveniente da una piccolissima zona di Jesi, il cui terreno è caratterizzato da "bollitori di fango o Vulcanelli" un fenomeno geologico collegato a sorgenti di acqua salata. Il fenomeno presente nell'oliveto caratterizza fortemente le peculiarità olfattive e gustative di quest'olio.

L'olio che ho utilizzato io è una monocultivar autoctona chiamata Rosciola dal colore delle olive al momento della raccolta, tendenti al rosso. Un olio fruttato leggero, con sentore floreale a bassissima acidità. Ho pensato di usarlo su una "Insalata calda e fredda di patate vitellotte e carciofi violetti con petali di parmigiano"

Ingredienti per 4 persone:

- 8 carciofi violetti
- 500 gr di patate vitellotte
- Parmigiano Reggiano a scaglie
- sale di Trapani in fiocchi
- Olio Rosciola extravergine [dell'Oleificio Rosini](#)
- foglie di erba limoncina
- pepe a piacere

Pulite i carciofi e dopo averli cosparsi di succo di limone, metteteli in una ciotola con acqua fredda acidula con il succo di un limone.

Fate lessare le patate vitellone con la buccia per [c.ca](#) 25/30 minuti. Le vitellotte hanno il meraviglioso pregio di non assorbire acqua. Sbucciatele ancora calde e tagliatele a fettine di 5 mm.

Sistemale su un piatto di portata e salatele, quindi tagliate a fettine i carciofi e disponeteli sulle patate. Irrorate il tutto generosamente con olio extravergine quindi cospargete con i petali di parmigiano. Salate e pepate a piacere. Decorate con erba limoncina. Servite subito.

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