

## Insalata di lenticchie con cuore di sedano

PER QUEST'OLIO HO PENSATO AD UNA RICETTA BASICA, ESTREMAMENTE SEMPLICE MA AROMATICA.

**Ritorniamo a parlare di olio extravergine.**

La rubrica quindicinale ha fatto una piccola pausa durante il periodo delle feste e adesso riprendiamo il bandolo della matassa alla scoperta degli oli e territori italiani a vocazione olivicola, attraverso gustose ricette preparate da 4 blog appassionate ed agguerrite.

Questa settimana, dopo l'olio Pugliese, quello Marchigiano e quello Lucano, è il turno dell'extravergine Toscano. Posso dire che gioco in casa con mia grande gioia.

**Spesso ascolto parlare amici e clienti dell'olio Toscano.**

Molti si infervorano lodandone la qualità e mettendo l'olio di questa regione nell'Olimpo degli oli italiani. E' indubbio che l'olio Toscano sia quello più conosciuto nel mondo e forse proprio il più apprezzato perché legato ad un'immagine di qualità e prestigio indotte dall'immagine generale di questa regione.

**La produzione toscana è però minima** e per questo preziosa. Un territorio che complessivamente possiede coltivazioni di olivi in tutte le sue provincie ma che a livello di quantità partecipa solamente ad un 4% dell'intera produzione italiana: un po' pochino vero?

**Perché allora tutta questa celebrità?** La Toscana ha il pregio di contribuire fortemente all'immagine dell'olio italiano nel mondo grazie alla commercializzazione di oli certificati (Dop o Igp) di cui è la capofila.

Bisogna stare molto attenti però, perché l'olio autenticamente toscano non è molto. Basterebbe fare qualche calcolo per rendersi conto che le produzioni industriali in questa regione, non possono accedere all'oliva autoctona vendendo a costi popolari, senza qualche "aiuto esterno". Lontana da me l'intenzione di entrare in un ginepraio di polemiche.

Desidero piuttosto parlare delle caratteristiche generali del nostro olio. Gli oli toscani si caratterizzano per il colore verde intenso con nota aromatica persistente ed uno spiccato piccante ed amaro, dovuto alla raccolta precoce delle olive, ancora prima dell'invaiaatura. Questo contribuisce a mantenere l'acidità generale degli oli entro un massimo di 0,6%, quindi estremamente bassa. Le varietà più diffuse nella nostra regione, dalla costa ai rilievi centrali, sono: Leccino, Frantoio, Moraiolo e Maurino, senza trascurare il Pendolino che ha l'importante funzione di pianta impollinatrice.

**Le zone maggiormente vocate** sono la Lucchesia, dalla Versilia alla Valle del Serchio; la zona dei Colli Pisani fino alla Val d'Era. Scendendo lungo la costa, importanti sono gli oli della Maremma Pisano- Livornese, resi particolari dalla vicinanza del mare fino a quelli un po' più "rudi" della Maremma Grossetana. Più a nord notevoli sono gli oli dell'area pratese con Vinci, Carmignano ed Artimino, per poi addentrarsi nei Colli Fiorentini (Fiesole e Rufina). A sud tutta l'area chiantigiana Fiorentina e Senese con oli dalle note dolci e saporite. Proseguendo verso il confine con l'Umbria, non vanno dimenticati gli oli delle Terre di Siena, delle Crete senesi e della Val d'Orcia, spesso carichi di sapore e di grande

equilibrio. Da non dimenticare l'Olivastra Saggianese (Monte Amiata) da cui si ottiene uno degli oli più interessanti della regione.

**L'olio protagonista di questa settimana** è l'[Olio Bardi di Trequanda](#), piccolo borgo delizioso tra la Val d'Orcia e la Valdichiana. La grande amicizia del Sig. Bardi con Gerard Depardieu ed altri personaggi noti è dovuta al grande prestigio di questo favoloso olio.

L'azienda Bardi si trova in una magnifica posizione panoramica proprio di fronte al piccolo borgo di Petroio, la cui fama è legata alla produzione delle terrecotte e degli orci da olio.

L'olio che abbiamo avuto il piacere di provare è una DOP Terre di Siena, di colore giallo dorato intenso con toni verdi limpidi. Ha note di erbe aromatiche di campo e sentori di carciofo.

Per quest'olio ho pensato ad una ricetta basica, estremamente semplice ma aromatica, su cui fa emergere l'estrema complessità di questo favoloso prodotto.

### **INSALATA CALDA DI LENTICCHIE DI CASTELLUCCIO CON CUORE DI SEDANO (da una ricetta di Yotam Ottolenghi)**

#### **Ingredienti per 4 persone:**

60 gr di nocciole intere con pellicina

200 gr di lenticchie di Castelluccio

700 ml di acqua

2 foglie di alloro

4 rametti di timo

1 cuore di sedano (650 gr) pulito e tagliato in bastoncini spessi 1 cm

8 cucchiaini di olio extravergine [DOP Terre di Siena Bardi](#)

3 cucchiaini di ottimo aceto di vino

qualche fogliolina di prezzemolo

sale e pepe

Tostate le nocciole in forno a 140° per 15 minuti. Quindi fatele raffreddare e tagliatele grossolanamente,

Mette l'acqua in una pentolina e versatevi le lenticchie ben lavate, le foglie di alloro, il timo. Portate a bollore e lasciate sobbollire per 20 minuti o fino a che le lenticchie non saranno cotte ma al dente.

Scolatele e tenete da parte.



In un altro pentolino, portate l'acqua a bollire e versatevi il sedano già pulito e tagliato e fate cuocere per 10/12 minuti fino a che non sarà morbido.

Scolate.

In una larga ciotola, mescolate le lenticchie ancora calde per far emergere tutti gli aromi, con l'olio, l'aceto, il pepe nero ed il sale. Aggiungete il sedano e mescolate bene. Assaggiate e aggiustate di sale se necessario.

Servite l'insalata in piccole ciotole e completate con le nocciole ed il prezzemolo.

La stessa insalata può essere servita fredda: in questo caso sia lenticchie che sedano dovranno essere raffreddati prima di essere conditi. Completate come per la versione calda.

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