

## Cavatelli con ceci di Navelli e cime di Rapa

**LA QUALITÀ DELL'EXTRAVERGINE NASCE PRINCIPALMENTE NELL'OLIVETO. IL RISULTATO FINALE STA NEL PROCESSO PRODUTTIVO.**

All'origine chiunque ha la possibilità di produrre un eccellente olio extravergine se alcuni passaggi fondamentali vengono rispettati.

La differenza di cultivar e di territorio non sono gli elementi discriminanti per la qualità, perché la varietà dona ad ogni olio un proprio carattere e personalità.

Ciò che invece determina profondamente il risultato finale **sta nel processo produttivo, ovvero nella raccolta, nel trasporto e nello stoccaggio delle olive.**

Questi sono i momenti critici che possono influire in maniera definitiva sulla qualità di un olio extra-vergine.

Come già ho accennato in precedenti post, **la raccolta precoce delle olive** tutela il frutto dal deterioramento che avviene soprattutto in fase di trasporto. **In più la componente aromatica dell'olio viene salvaguardata.**

In alcune regioni, come la Sicilia, le olive si raccolgono già da metà ottobre, quando i frutti sono ancora verdi o hanno appena cominciato il processo di invecchiamento (il "coloramento" della buccia). Ed il motivo non è il bel tempo, ma una conoscenza antica ed il rispetto di un prodotto.

La pigmentazione profonda del frutto (in questo caso sia di buccia che della polpa) **è la causa principale** dell'inizio dei processi di ossidazione e irrancidimento: i tessuti cellulari del frutto si degradano, rilasciano la sostanza oleosa e fanno aumentare inevitabilmente l'acidità dell'olio. Così olive raccolte troppo mature, o da terra, o conservate in sacchi per il trasporto, danno inizio all'azione dannosa degli enzimi presenti sulle bucce.

All'interno del frutto si trovano i "**vacuoli**" che altro non sono che piccole celle in cui è contenuto l'olio. Se queste cellette si rompono, oltre a perdere l'olio, si avrà l'inizio di processi di fermentazione che causeranno gravi difetti nel prodotto finale (di cui ho già parlato [qui](#)).

Il miglior metodo per assicurare la raccolta di un'oliva sana e la nascita di eccellenti oli è ovviamente **quello a mano** ed il solo ausilio delle macchine per i punti più alti della pianta.

Le olive che toccano terra, **non andrebbero raccolte** per le ragioni di cui sopra ed il rischio di mosca olearia.

Le olive andrebbero trasportate velocemente in frantoio su cassette di plastica traforate per permettere l'aerazione e non dovrebbero essere eccessivamente pesanti (20/25 kg).

**L'ammasso in sacchi di plastica o iuta è assolutamente deleterio.**

Le olive giunte al frantoio, dovrebbero essere frante il giorno stesso della raccolta, per evitare lo sviluppo dell'acido lattico



dovuto proprio allo stoccaggio delle olive, al calore prodotto dall'inizio di fenomeni di fermentazione che possono raggiungere anche i 40°. Questo purtroppo crea il gravissimo difetto del "riscaldamento".

## **In breve il bravo oleicoltore dovrebbe seguire queste semplici regole:**

**RACCOLTA:** precoce, all'inizio dell'invasatura, quando il frutto va dal verde chiaro al rosato violaceo, evitando la completa maturazione.

**TRASPORTO DELLE OLIVE:** Con mezzi idonei a garantire l'integrità dei frutti, utilizzando cassette di plastica aerate ed impilabili con facilità

**STOCCAGGIO DELLE OLIVE:** deve avvenire in locali freschi, aerati e senza presenza di muffe, nel completo rispetto delle norme igieniche. Le olive dovranno essere frante il giorno della consegna insieme ad olive della stessa tipicità.

Per saperne di più, voglio consigliarvi un bel libro di semplice lettura dal titolo "[La via dell'Olio](#)" di [Massimo Epifani](#), attraverso il quale potrete avvicinarvi al mondo dell'olio extravergine in maniera appassionante.

La consueta rubrica sulla **cucina dell'Extravergine** oggi si addentra in una delle regioni meno conosciute d'Italia, il Molise.

Qualche tempo fa ed in più riprese, ho espresso la mia [dichiarazione d'amore](#) per questo luogo bellissimo ed adesso mi ritrovo a parlarne, rendendo omaggio ad un olio che riserva ogni volta delle sorprese per la sua incredibile bontà.

Già il nome della cultivar è una poesia: **Gentile di Larino**. Non è bellissimo?

Quindi con le mie amiche di avventura, questa volta andremo sulle colline rotonde e morbide dove nasce l'oliva Gentile e dove il vento trasporta l'odore del mare e della terra.

Il non ho potuto evitare di preparare dei **cavatelli**, il piatto di pasta forse più celebrato in questa regione.

Li faccio in casa, su insegnamento di mia suocera e per maggiori dettagli potrete leggere [questo post](#).

Li ho voluti servire con dei piccoli e dolcissimi ceci di Navelli (Abruzzo) che non hanno bisogno di stare a mollo per lungo tempo, e delle tenere cime di rapa a dare una punta di amaro che a me piace tanto. Naturalmente generoso olio extravergine e una spolverata di peperoncino (per uno slancio di carattere) e si ha un piatto completo, bilanciato e veramente appetitoso. Piacerà anche ai vostri bambini, garantito!

## **Ingredienti per 4 persone:**

350 gr di farina di semola rimacinata

acqua (quanta ne prende l'impasto, più o meno un bicchiere)

un pizzico di sale

Per la preparazione dei cavatelli fate riferimento al post che vi ho indicato sopra.

**Per il condimento:**

150 gr di ceci di Navelli secchi

300 gr di cime di rapa molto tenere

2 foglie di alloro

1 spicchio d'aglio

olio extravergine L'Olio di Flora

Sale - Pepe q.b.

Peperoncino a piacere

Mettete i ceci a mollo in abbondante acqua e sale per c.ca 2 ore.

Fateli cuocere a fiamma moderata per c.ca 1 ora con 2 foglie di alloro ed un pizzico di sale grosso. Dovranno cuocere sobbollendo e mai ad alto bollore.

Mentre i ceci cuociono, lavate, mondate le cime di rapa e conservate le parti più tenere ed i fiori. In una pentola fate bollire abbondante acqua salata quindi cuocetevi le cime di rapa per 5/7 minuti e scolatele ancora croccanti conservando l'acqua di cottura.

In una larga padella versate un paio di cucchiai d'olio e fatelo profumare con uno spicchio d'aglio (non fate colorare l'aglio), aggiungete le cime di rapa ed i ceci scolati dalla propria acqua, eliminando le foglie di alloro.

Saltate bene e fate insaporire.

Cuocete i cavatelli nell'acqua delle cime di rapa e scolateli non appena saliranno a galla (2/4 min c.ca). Versateli nella padella con le cime di rapa ed i ceci e saltate per qualche istante. Servite immediatamente con un generoso filo d'olio.

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