

Extravergine, ecco tutte le Dop lombarde

RECENTI SCANDALI RIFERITI ALL'OLIO D'OLIVA CONFERMANO L'IMPORTANZA DI PREDILIGERE prodotti nazionali e bio. La Lombardia è ricca di oli Dop indicati come eccellenza dalle massime guide del settore, che consentono di scegliere un prodotto sano, etico e a chilometro zero, dal gusto delicato e fruttato, a bassa acidità, che valorizzi il naturale sapore dei cibi e perfetto anche per i più piccini.

Sui colli bergamaschi, l'**Azienda agricola il Castelletto** produce l'**Alarico Dop**, un olio unico poiché prodotto all'interno della tenuta in cui vi è il frantoio che permette di frangere le olive subito dopo la raccolta (www.ilcastellettoagricola.com).

Sul Garda, 270 uliveti sono riuniti nella **Cooperativa agricola San Felice del Benaco** che produce il rinomato **Dop Garda Bresciano** secondo il preciso disciplinare (www.oliofelice.com). Nel Lecchese, spicca l'**Olio extravergine supremo**, il più ricco in commercio di antiossidanti, blasonato con 3 foglie Gambero Rosso e menzione **Grandi Oli** nella Guida extravergini Slow Food (www.oliosupremo.it).

Gli **Olivicoltori Lago di Como**, 34 appassionati coltivatori associati, unendo gli sforzi e i loro 7.000 ulivi, hanno dato vita al **Dop Lagni Lombardi Lario**, ottenendo 3 foglie Gambero Rosso (www.olicoop.it).



LA RICETTA

Un manzo tutto d'oro

Il manzo all'olio è un grande classico della cucina lombarda. La qualità degli oli regionali consente di esaltare ulteriormente un piatto della tradizione che proponiamo in questa versione leggermente rivisitata.

Manzo all'olio - per 6 persone

1,5 kg cappello del prete; 250 ml olio Evo;
200 ml vino bianco

3 grosse acciughe sott'olio dissalate e diliscate
4 spicchi di aglio; 4 gambi sedano; 1 carota;
2 cipolle; 1 foglia di salvia; 1 rametto di rosmarino
prezzemolo; acqua, sale

In una casseruola, coprite la carne con acqua fredda.

Portate a bollire, salate e schiumate. Aggiungete salvia, rosmarino, 1 gambo di sedano, ½ cipolla, un pezzo di carota, 2 spicchi d'aglio e cuocete per 2 h e ½ dal bollire. Togliete la carne.

In un'altra casseruola soffriggete l'olio le rimanenti verdure tagliate a pois, sfumate con il vino e aggiungete le acciughe. Coprite tutto con ½ litro di brodo filtrato. Aggiungete 2 spicchi d'aglio e fate restringere per ½ ora.

Tagliare la carne a fette, adagiatele nella casseruola col ristretto e scaldate ancora per qualche minuto, affinché si insaporisca. Servite accompagnando con puré o polenta e guarnite con olio prezzemolato.

Per approfondimenti scrivete a stefania@mangiaeredadio.it o visitate mangiaeredadio.it

IL RISTORANTE

Il manzo all'olio di Rovato è il piatto lombardo più noto con protagonista l'extravergine. Ma come sostiene Gualtiero Marchesi, per onorarla, la tradizione deve essere svecchiata. Così, a Trescore Balneario troverete un ristorante oltremodo fedele al concetto di Kilometro Zero che ci regala una versione impreziosita della ricetta originale.

Ristorante La Conca Verde
via Benedetto Croce, 31
Trescore Balneario (Bg)
www.laconcaverde.it



CON L'OLIO D'OLIVA SANI E FELICI

A elencare i benefici e le proprietà dell'olio d'oliva, non basterebbe un trattato: vitale nella dieta mediterranea, è un potente antiossidante che riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ictus, tumori e Alzheimer; contrasta il colesterolo, protegge dal rischio di infarto e osteoporosi.

Ed è un potente alleato contro la depressione.