L’olio d’oliva in cucina Maria Fanizza

1. Fave bianche e cicorie

È uno dei piatti simbolo della cucina contadina: la dolcezza delle fave incontra l’amaro delle verdure.

Ingredienti principali: fave secche decorticate, cicorie, olio extravergine d’oliva e sale.

Preparazione: dopo l’eventuale ammollo, secondo le indicazioni del prodotto, si cuociono lentamente le fave finché diventano una crema. Le cicorie si lessano separatamente e si servono accanto al purè. L’olio, aggiunto a crudo, completa e lega i sapori,

2. Focaccia barese

L’olio rende fragrante la superficie e favorisce la formazione della caratteristica base croccante.

Ingredienti principali: farina, semola nelle versioni che la prevedono, acqua, lievito, sale, olio extravergine, pomodorini, olive e origano. Alcune ricette comprendono una patata lessa.

Preparazione: si impastano 600 gr di farina con 500gr di acqua si aggiunge una patata lessa, si lascia lievitare e si stende in una teglia ben unta. Si distribuiscono i pomodorini, le olive e l’origano, si condisce con altro olio e si cuoce in forno caldo.

3. Taralli all’olio d’oliva

Piccoli anelli croccanti nei quali l’olio entra direttamente nell’impasto.

Ingredienti principali: farina, vino bianco secco, olio extravergine d’oliva e sale; facoltativi i semi di finocchio.

Preparazione: si lavorano gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo, si ricavano dei cordoncini e si chiudono ad anello. Nella preparazione con doppia cottura, i taralli vengono prima sbollentati, poi lasciati asciugare e infine cotti in forno. 4. Acquasale

Una ricetta di recupero che restituisce valore al pane raffermo. Il nome comprende preparazioni diverse secondo il territorio.

Ingredienti principali della versione calda: pane raffermo, acqua, pomodori, prezzemolo, olio extravergine e sale.

Preparazione: si porta a bollore l’acqua con pomodori, prezzemolo e condimento, quindi si versa sul pane spezzettato. Si completa con olio a crudo e, a piacere, formaggio dal gusto piccante. È una testimonianza della cucina quotidiana delle famiglie contadine e, in alcune varianti, dei pescatori.

5. Cartellate al vincotto

Il dolce delle feste natalizie dimostra quanto l’olio appartenga anche alla pasticceria pugliese.

Ingredienti principali: farina 1 kg, un bicchiere di vino bianco, un bicchiere di olio d’oliva, vincotto o miele; cannella secondo la tradizione familiare.

Preparazione: si realizza una sfoglia sottile, si taglia a strisce e si pizzicano i bordi, avvolgendole fino a formare piccole rose. Dopo l’asciugatura si friggono e si condiscono con vincotto o miele. L’olio nell’impasto contribuisce alla friabilità della sfoglia.