

GAL
LE CITTÀ
DI CASTEL
DEL MONTE



*Gusto
extraVergine
Extra Virgin Taste*

Manuale D'uso

dell'olio Extravergine di Oliva da
cultivar Coratina

**Handbook for a correct use of
the Extra Virgin Cultivar "Coratina" olive oil**

Come gustare al meglio,
in tutte le sue molteplici possibilità di utilizzo,
l'olio extravergine d'oliva monocultivar "Coratina"

**How to enjoy in the best way and in all its many potential uses,
the extra virgin olive oil monocultivar "Coratina"**





Manuale D'uso Extra Vergine

Ecco un passe-partout utile, pratico e stuzzicante da tenere sempre a portata di mano a cura del GAL "Le Città di Castel del Monte" e dell'Assessorato allo Sviluppo Economico della Città di Andria.

Questa guida vi aiuterà a:

- + conoscere le caratteristiche di base dell'olio extravergine d'oliva da cultivar "Coratina"
- + conoscere i benefici legati al suo utilizzo
- + un acquisto e un consumo consapevole
- + preparare ricette pugliesi tipiche utilizzando olio extravergine

È un vero e proprio "landmark", un indicatore di personalità della terra pugliese compresa nei territori di **Andria e Corato in Puglia**: la produzione di olio extravergine d'oliva da cultivar "Coratina", una varietà dal gusto singolarmente piccante e deciso, è l'emblema di una riconoscibilità preziosa da tutelare e diffondere.

Here is a useful, practical and tasty passe-partout to keep in hand by the GAL "Le Città di Castel del Monte" and the Department for Economic Development of the City of Andria.

This guide will help you to :

- + know the basic characteristics of Cultivar "Coratina" extra virgin olive oil
- + know the benefits related to the use of it
- + tips for conscious purchase and consumption
- + prepare typical Puglia recipes based on extra virgin olive oil

*Extra virgin olive oil is a real "landmark", an indicator of personality of the land included in the territory of **Andria and Corato (Puglia Region)**: the production of Cultivar "Coratina" extra virgin olive oil, a spicy and special variety taste, is the emblem of a recognizable precious value to protect and promote.*



L'extravergine

D'oliva

🍴 - The extra virgin olive oil

**LA "CORATINA":
CARATTERISTICHE ESSENZIALI
DI UN OLIO FRUTTATO, AMARO E PUNGENTE
CHE STUZZICA IL PALATO**

L'olio extravergine d'oliva da cultivar "Coratina" è caratterizzato dal particolare **colore verde** con riflessi giallognoli e sfumature dorate, da **note aromatiche di fruttato intenso e retrogusto amaro e piccante**. Quest'olio coniuga **qualità organolettiche e salutistiche** determinate da un elevato contenuto di polifenoli che gli conferisce, soprattutto se consumato crudo, un potere antiossidante e antinfiammatorio (legato al componente organico "oleocantale"), simbolo del binomio "cibo e salute" dello **stile di vita mediterraneo**.

L'olio extravergine da cultivar "Coratina" esalta inoltre le zuppe di verdure e legumi ma anche carne alla brace o pesce alla griglia. Assolutamente da provare, l'abbinamento con la succulenta "burrata" di Andria, una combinazione gustosa e unica al mondo. Un errore comune da non commettere infine, è quello di scambiare il "gusto" amaro e piccante per acidità, che al contrario denota un **olio di estrema qualità** (a bassissima acidità).

**THE "CORATINA":
ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF A FRUITY,
BITTER AND PUNGENT OIL THAT TEASES THE PALATE**

The Cultivar "Coratina" extra virgin olive oil is characterized by the particular **green color** with yellow reflections and shades of gold, **by fruity, bitter and spicy aromatic notes**. This oil combines **organoleptic qualities and health benefits** determined by a high content of polyphenols, which donate, especially if eaten raw, antioxidant and anti-inflammatory properties, (related to the organic component "oleocanthal") symbol of the combination of "food and health" of the **Mediterranean lifestyle**.

Cultivar "Coratina" extra virgin olive enhances vegetables and legumes soups as well as grilled meat or grilled fish. Don't forget to try the matching with the succulent "burrata" of Andria, a tasty and unique combination. A common mistake not to be made then, is to interpret the bitter and spicy taste as acidity, which, on the contrary, denotes a very **high quality oil** (low acidity).



I suoi Benefici

Olio d'oliva e salute

- + HA UN' AZIONE ANTIOSSIDANTE
- + PREVIENE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
- + RIDUCE IL COLESTEROLO
- + PROTEGGE DA ALCUNE FORME TUMORALI
- + DIMINUISCE LA GLICEMIA
- + LIMITA GLI EFFETTI DELL'INVECCHIAMENTO CELLULARE

Utilizzare l'olio extra vergine vuol dire quindi scegliere uno stile di vita sano e di qualità tipico della dieta mediterranea. Sempre più spesso è consigliato dai medici e non sarà un caso se i romani lo utilizzavano anche come un medicamento.

ALCUNI BENEFICI LEGATI ALL'UTILIZZO DELL'OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

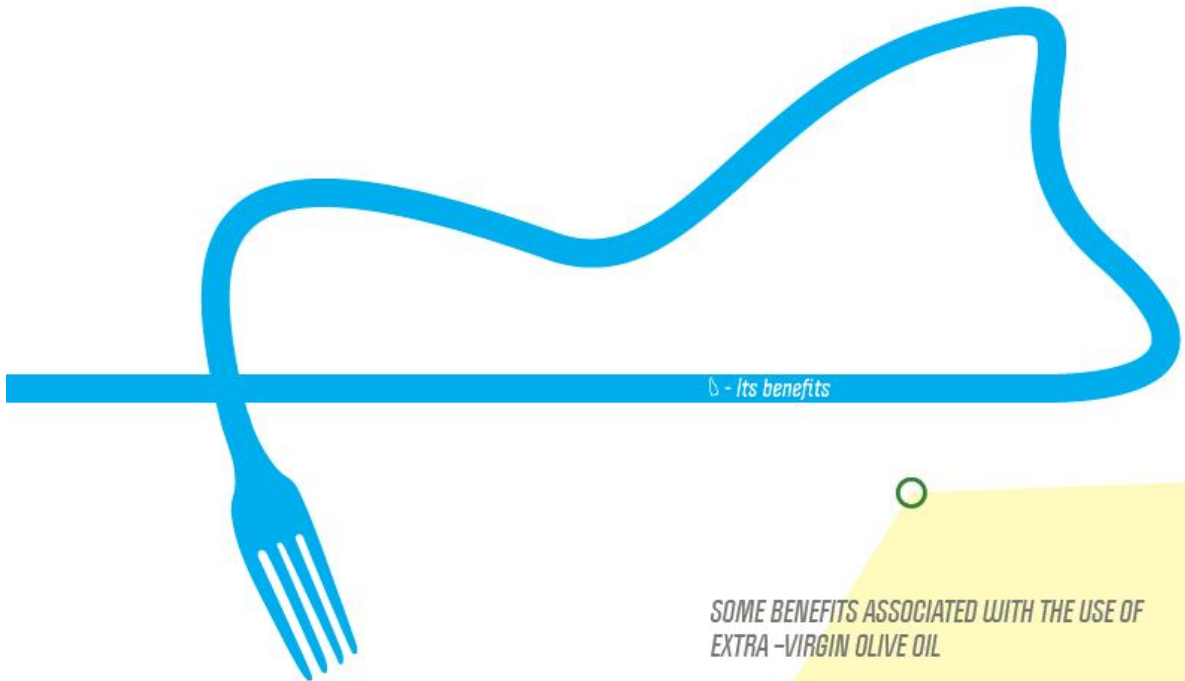
Le qualità dell'olio d'oliva prodotto da cultivar "Coratina" sono legate alla presenza di una quantità notevole di **polifenoli** che possono avere numerosi benefici per la salute.

Gli acidi grassi monoinsaturi contenuti nell'olio intervengono nella **riduzione della formazione del colesterolo "negativo"** e ritardano l'**origine dei radicali liberi**. Studi dell'EFSA (Autorità Europea per la Salute Alimentare) fanno riferimento alla capacità di limitare l'ossidazione dell'LDL colesterolo (quello "cattivo") e quindi, di **prevenire alcune malattie cardiovascolari**.

Questa varietà di olio svolge poi un'**azione positiva nel processo digestivo** e ha sull'intestino un'azione di regolazione sulla peristalsi.

Ha **effetti benefici nell'alimentazione dei bambini** (grazie alla sua composizione acidica che lo rende molto vicino al grasso del latte materno) oltre che nelle malattie del fegato e nell'arteriosclerosi.

Risulta inoltre utile nella prevenzione dei fenomeni dell'invecchiamento, permette un maggior assorbimento di vitamine, in particolare della vitamina E e A.



b - Its benefits

Olive oil and health

- + IT HAS AN ANTIOXIDANT ACTION
- + IT PREVENTS CARDIOVASCULAR DISEASES
- + IT REDUCES CHOLESTEROL
- + IT PROTECTS FROM CERTAIN FORMS OF CANCER
- + IT DECREASES THE GLYCEMIA
- + IT LIMITS THE AGING EFFECTS

To use extra virgin olive oil means then to choose a healthy and quality lifestyle. More and more often, oil is recommended by doctors as a key element in diets and will not be a coincidence that the Romans used it as a medicament

SOME BENEFITS ASSOCIATED WITH THE USE OF EXTRA-VIRGIN OLIVE OIL

The qualities of the Cultivar "Coratina" olive oil are related to the presence of a high amount of polyphenols which can have several health benefits.

Monounsaturated fatty acids contained in the oil, are involved in the reduction of the formation of "negative" cholesterol and delay the origin of free radicals.

Studies of EFSA (European Authority for Health Food) refer to the oil ability to limit the oxidation of LDL cholesterol ("the bad one") and then, to prevent cardiovascular diseases.

This oil variety has a positive action in the digestive process and, in the intestine, controls peristalsis. It has beneficial effects in children's feeding (due to its fatty acid composition which makes it very close to the fat of breast milk) as well as in liver disease and atherosclerosis.

It is also useful in the prevention of aging phenomena, allows a greater absorption of vitamins, especially vitamin E and A.





GAL
LE CITTÀ
DI CASTEL
DEL MONTE



CITTÀ
DI ANDRIA
Assessorato
Al Marketing
Territoriale



*Gusto
extraVergine*





Gli Usi



6 - Purchase and consumption

PER UN ACQUISTO E UN CONSUMO CONSAPEVOLE DELL'EXTRAVERGINE

Oggi il consumatore non si accontenta più di un olio d'oliva generico, ma va alla ricerca di prodotti che soddisfino **gusto, genuinità e trasparenza delle origini**.

Per quanto riguarda l'acquisto e il consumo di olio extra vergine d'oliva prodotto da cultivar coratina, è importante verificare sull'etichetta la presenza delle denominazioni **Dop** (Denominazione di Origine Protetta) o **Igp** (Indicazione di Origine Protetta), oppure le indicazioni riguardanti l'origine da **produzione biologica**.

Un'etichetta è più completa e affidabile se contiene quindi indicazioni sulla varietà delle olive, sul luogo di produzione (se l'olio acquistato è frutto di una miscela verificare la località o il paese, anche extra UE, di origine), **sui principi nutrizionali** e sulle **caratteristiche chimico fisiche**. Per una sua **corretta conservazione** infine, sono preferibili le bottiglie di vetro scuro, conservate lontano dalle fonti di calore e dalla luce diretta.

È consigliabile consumare l'olio **entro 18 mesi dall'imbottigliamento**. Una volta aperte, richiudere con attenzione le bottiglie per evitare un eccessivo contatto con l'aria che nel tempo provocherebbe ossidazione.

SOME USEFUL TIPS FOR CONSCIOUS EXTRA-VIRGIN OIL BUYING AND CONSUMPTION

Today's consumer is no longer satisfied with a generic olive oil, but looks for products that meet **taste, authenticity and transparency of their origins**.

With regard to the purchase and consumption of Cultivar "Coratina" extra virgin olive oil, it is important to verify the presence of the label names **PDO** (Protected Designation of Origin) and **IGP** (Indication of Origin), or indications concerning the origin of **biologic production**.

Label is more complete and reliable if it contains therefore information about the variety of olives, the place of production (if the oil purchased is the result of a mixture verify the location or the country, including non-EU origin), on **nutritional principles** and the **chemical and physical characteristics**.

For its proper preservation finally, are preferable dark glass bottles, stored away from heat and direct light. And it is advisable to **consume the oil within 18 months** after bottling. Once open, close the bottles with care to avoid excessive contact with the air, that over time would cause oxidation.



Qualche CONSIGLIO sul suo utilizzo in cucina

L'OLIO CRUDO

L'olio trasferisce il calore al cibo gradatamente. Per questo motivo è consigliabile quasi sempre la **cottura lenta a "fuoco basso"**.

Nelle preparazioni di sughì e minestre è preferibile "**la lavorazione a crudo**", mettendo inizialmente gli ingredienti delle pietanze insieme ad una piccola quantità di olio a cui sarà aggiunto altro olio solo al termine della cottura.

L'OLIO FRITTO

Consigli per la frittura: a differenza degli oli di semi, l'olio extravergine d'oliva sopporta di più il calore e **assicura quindi una frittura più sana.**

E' bene evitare però di riutilizzare lo stesso olio perché la sua struttura quando è sottoposta ad alte temperature, si modifica diminuendo la resistenza a perossidazioni e polimerizzazioni.

Inoltre l'olio fritto riutilizzato non mantiene lo stesso sapore della "prima cottura" con effetti poco piacevoli sul gusto degli alimenti con i quali viene utilizzato e quindi per il nostro palato.

Some tips on its use in *Cooking*

THE RAW OIL

The oil transfers heat to the food gradually. For this reason, you should almost always choose the "low heat" cooking.

In preparations of sauces and soups it is preferable to use the "raw processing": initially putting the ingredients of the dishes together with a small amount of oil, and then, at the end of cooking, adding more oil.

THE FRYING OIL

Tips for frying: unlike seed oils that bear less heat, extra virgin olive oil can provide a healthier frying.

Avoid, however, to reuse the same oil because its structure when subjected to high temperatures, is modified by decreasing the resistance to peroxidation and polymerizations.

In addition, the reused cooking oil does not keep the same taste, with some unpleasant effects for the taste of the cooked food and then for our palate.

Lo chef consiglia:

olio extra vergine d'oliva da cultivar "Coratina"

I consigli degli chef per esaltare piatti semplici e nutrienti
tipici dell'antica tradizione contadina

The chef recommends:

Cultivar "Coratina" extra virgin olive oil

*The advices of the chefs to enhance simple and nutrient
typical dishes of ancient rural tradition*

Ricette

- Recipes

La mart.nais (Fave e cicorie)

Ricetta tradizionale di purea di fave secche pelate cotte in un tegame di coccio con sedano, carota, cipolla, aglio, alloro, olio extravergine sale e pepe ed infine frullate.

Alla purea si affiancherà la cicorieta selvatica sbollentata in acqua salata per 3 minuti e saltata con olio extravergine d'oliva da cultivar "Coratina", aglio e peperoncino e crostoni di pane precedentemente abbrustoliti. Il tutto da condire infine con abbondante olio extra vergine d'oliva.

Traditional recipe of mashed peeled cooked dried beans in an earthenware pot with celery, carrot, onion, garlic, bay leaves, olive oil, salt and pepper and then blend.

Add to the puree the wild chicory blanched in salted water and cooked for 3 minutes with Cultivar "Coratina" extra virgin olive oil, garlic and chili pepper and previously toasted croutons. All this must finally be enhanced with plenty of extra virgin olive oil.



Orecchiette di grano arso con purè di fave

Ricetta rappresentativa della cucina contadina con l'utilizzo delle orecchiette di farina di grano arso (farina caratteristica della cucina povera della sopravvivenza). Cuocere le orecchiette per 5 minuti e saltarle con purea di fave secche (senza buccia da cucinare con acqua, patata, sedano, carota, prezzemolo, olio extravergine d'oliva di cultivar "Coratina", sale e pepe bianco).

Servire il tutto con olive nere alla brace, ricotta dura e olio extravergine d'oliva.

Orecchiette made with burnt wheat flour with bean puree. Recipe representative of country cooking with the use of orecchiette made with burnt wheat flour. Cook the orecchiette for 5 minutes and then add mashed dried beans (peeled to cook with water, potato, celery, carrot, parsley, Cultivar "Coratina" extra virgin olive oil, salt and white pepper). Serve with black grilled olives, ricotta dura cheese and extra virgin olive oil.



Ricette

Δ - Recipes

Orecchiette di grano arso con cime di zucchini

Ricetta rappresentativa della cucina contadina con l'utilizzo delle orecchiette di farina di grano arso (farina caratteristica della cucina povera della sopravvivenza). Cuocere le orecchiette per 5 minuti e condire con germogli di zucchini sbollentate, aglio dorato con olio extravergine d'oliva di cultivar "Coratina". Servire il tutto con una grattugiata di ricotta dura.

Orecchiette made with burnt wheat flour with zucchini sprouts. Recipe representative of country cooking with the use of orecchiette made with burnt wheat flour. Cook the orecchiette for 5 minutes and then top them with blanched zucchini sprouts, garlic cooked with Cultivar "Coratina" extra virgin olive oil. Serve with ricotta dura cheese.



Chef PIETRO ZITO

Preparazione della Focaccia Pugliese di grano arso, con burrata e sgombrò al sale affumicato

Lessare la patata da passare nello schiacciap patate. Mescolare farina, semola e farina di grano arso, sale alla patata schiacciata e impastare.

Porre in una ciotola con 120 ml di acqua tiepida, lievito madre e zucchero. Miscelare i due composti e impastare. Mettere in teglia avendo uno strato di 1 cm. Coprire e lasciare lievitare per 6/7 ore. Condire con sale grosso e infornare (preriscaldato) a 190 °C, per 25/30 minuti. Sfilettare e deliscare lo sgombrò; preparare una padella con buccia di limone e arancia; riscaldare a 90°C, porre lo sgombrò sfilettato e coprire.

Ultimare la cottura aggiungendo del fumo di affumicatura di rovere. Finitura del piatto: porre alla base del piatto la focac-

cia calda e lo sgombrò, di fianco ultimare con il cuore di burrata e le erbe aromatiche, terminando con un filo d'olio di oliva extravergine di cultivar "Coratina".



Preparation of Focaccia Pugliese made with burnt wheat flour, with burrata and smoked salt mackerel. Boil the

potato and then mash it. Mix flour, salt semolina and burnt wheat flour to the mashed potato and mix. Place in a bowl with 120 ml of warm water, yeast and sugar. Blend the two mixtures. Put in a pan having a layer of 1 cm. Cover and let rise for 6/7 hours. Add salt and place in the oven (preheated) at 190 °C for 25/30 minutes.

Fillet and debone the mackerel and prepare a pan with lemon peel and orange, warm to 90 °C, place the mackerel fillet and cover. Finish cooking by adding smoke of smoky oak. Place in the base of the dish warm focaccia and mackerel, alongside complete with the heart of burrata and herbs, end with a thread of "Cultivar "Coratina" extra virgin olive oil.

Chef FELICE SGARRA



Credits:

Contenuti a cura di:

staff animazione
GAL "Le Città di Castel del Monte"

Felice Sgarra, Pietro Zito
Chef

Comunicare Tresessanta
Ideazione e Progettazione Grafica

Coordinamento:

Paolo de Leonardis
Direttore Tecnico
GAL "Le Città di Castel del Monte"

Benedetto Miscioscia
Assessore alle Attività Produttive
e al Marketing Territoriale





Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale
L'Europa investe nelle zone Rurali



Ministero Politiche
Agricole Alimentari
e Forestali



Regione Puglia



aggiungi valore
al tuo territorio

