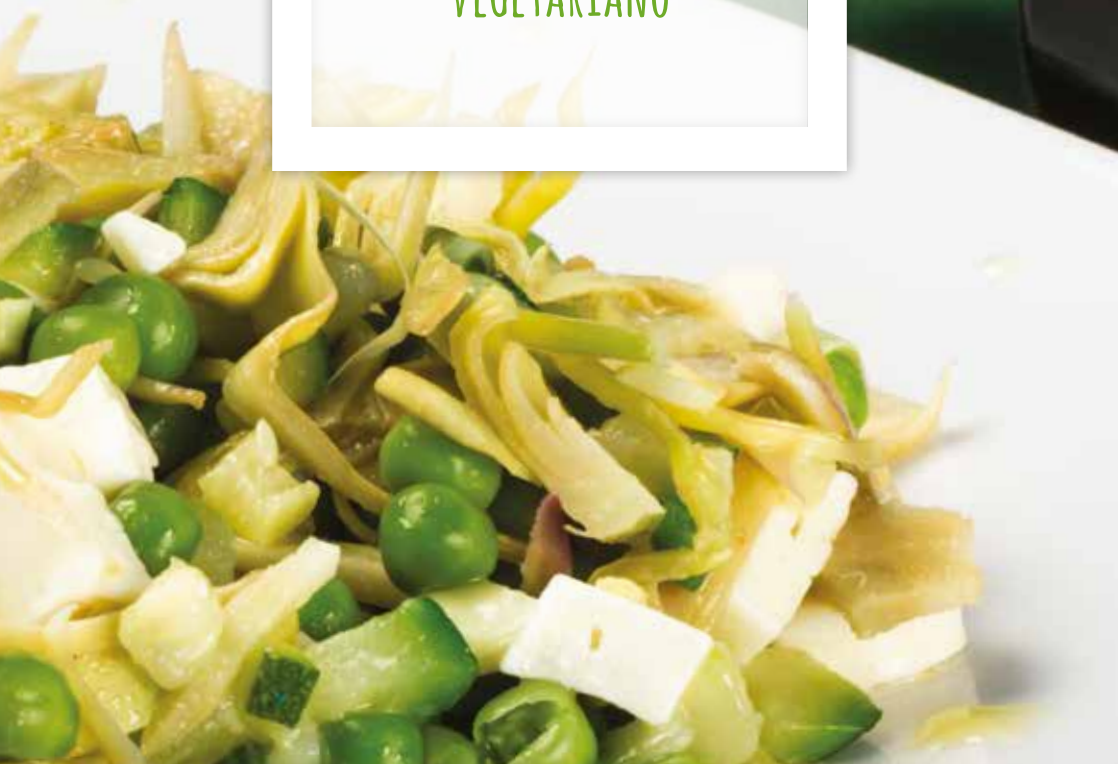




CONSORZIO PER
LA TUTELA DELL'OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA D.O.P.
RIVIERA LIGURE



RICETTOLIO VEGETARIANO



UN'INIZIATIVA FINANZIATA DAL
PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE
PER LA LIGURIA 2007-2013
FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO
SVILUPPO RURALE; L'EUROPA
INVESTE NELLE ZONE RURALI
INIZIATIVA 133 "ATTIVITÀ DI INFORMAZIONE E PROMOZIONE"



REGIONE
LIGURIA



REPUBBLICA
ITALIANA



UNIONE
EUROPEA



RINGRAZIAMENTI

Per il cofinanziamento concesso nell'ambito del PSR Liguria 2007-2013 si ringrazia la Regione Liguria Dipartimento Agricoltura settore servizi alle imprese agricole ed in particolar modo la dott.ssa Mirvana Feletti.

Per la preziosa collaborazione al progetto si ringrazia l'I.I.S. **"E. RUFFINI - D. AICARDI"** di Taggia (Imperia) nelle persone del dirigente scolastico prof. Sergio Maria Conti per la disponibilità dei locali, della prof.ssa Claudia Fornara per aver pensato e cucinato con passione i piatti ritratti in questa edizione del Ricettolito, della sig.ra Simona Burzio per l'assistenza. Un ringraziamento particolare va agli allievi della classe V a.

Da tutti noi, buon appetito!

CREDITS

© Consorzio per la Tutela dell'Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure

Via T. Schiva 29 - 18100 Imperia

Tel 0183 767924 - Fax 0183 769039

web www.oliorivieraligure.it

e-mail info@oliorivieraligure.it

TESTI

Alessandro Giacobbe - Consorzio per la Tutela dell'Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure

ART DIRECTION

Stefania Bosi - BMC Mastri Comunicatori

EDITING

Cristina Bracco - BMC Mastri Comunicatori

SVILUPPO GRAFICO E FOTO

BMC Mastri Comunicatori

Via Vieuxseux 18/8 - 18100 Imperia

Tel 0183 753970

web www.bmc.it

e-mail info@bmc.it

Tutti i diritti sono riservati



Presentazione	2
---------------	---

PIATTI UNICI

Insalata di fagioli di Badalucco (o di Conio o di Pigna)	4
Insalata di piselli, carciofi, zucchini e formaggio con zenzero e limone	6

PRIMI

Ravioli di patate con crema di zucca e formaggi liguri	8
Ceci in zimino	10
Ciapazöi saltati con noci su crema di formaggette liguri	12

ZUPPE E CREME

Grano saraceno con verdure	14
Crema di zucca	16

DOLCI

Strudel di pere	18
Frittelle di mele	20

English	22
Deutsch	26

PRESENTAZIONE

Il Consorzio per la Tutela dell'Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure vi propone un Ricettolio Riviera Ligure nuovo e particolare.

Ricette vegetariane dunque, alcune anche vegane. Una decisione presa non tanto per essere di moda, ma per la convinzione che il nostro Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure possa anche esaltare una cucina semplice, piacevole, non impegnativa. Leggera e moderna, quanto tradizionale nel suo intimo.

Perché la verdura ed i legumi - così come i formaggi - possiedono una vitalità ligure. Ingredienti che ritroviamo nell'orto, in pieno campo, a margine delle olive o, un tempo, nell'interfilare tra le vigne.

La cultura della terra si sposa poi con la dimensione pastorale, che appare una categoria dello spirito ligure: muoversi, camminare con il gregge o con la mandria, vivere una vita fatta di ritmi particolari, non convulsa.

Conoscerete così un Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure capace di affrontare ogni situazione gastronomica in modo esemplare, permettendosi anche di essere ingrediente del dessert, con il suo carattere dolce, suadente ed avvolgente.





IL CONSORZIO

Il Consorzio per la Tutela dell'Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure nasce nel 2001 quando, in forza della rappresentatività della produzione associata, il Ministero delle Politiche Agricole e Forestali provvede a riconoscerlo, assegnandogli le funzioni di promozione e di vigilanza sul mercato.

Il Consorzio riunisce diverse tipologie di soci: olivicoltori, frantoiani e imbottiglieri.

La sua missione è quella di tutelare un prodotto eccezionale, l'Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure. Una passione assoluta e un impegno costante, con l'obiettivo di informare il consumatore sulle caratteristiche di questo prodotto esclusivo: legame con il territorio e qualità. L'olio è infatti controllato e assaggiato, quindi certificato.

Olio ligure in tutto e per tutto, a partire dalle olive coltivate con indomita volontà sui terrazzamenti delle tre sottozone: Riviera dei Fiori, Riviera del Ponente Savonese e Riviera di Levante. Tutte insieme, DOP Riviera Ligure.

La filiera produttiva è composta da 468 consorziati. Ed è bello pensare che siano censiti su 739.536 alberi di olivo su 25.782.025 metri quadrati di territorio esclusivamente liguri (alla data di febbraio 2015).

Il Consorzio promuove e vigila sul mercato effettuando ulteriori acquisti, che vengono sottoposti a controllo anche dopo l'avvenuta certificazione. Si tratta di una garanzia aggiuntiva per il consumatore; in questo modo quest'ultimo potrà sempre gustare il DOP Riviera Ligure nella sua emozionante qualità. Ricercata, degustata, garantita.

UN PRODOTTO UNICO

Parlare di Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure non vuol dire parlare solo di un olio di oliva, ma di una categoria dello spirito territoriale. Quest'olio è simbolo ed orgoglio per generazioni di persone dedite alla sua produzione. Ha in sé il sole e la pietra cocente dei muri di fascia, la perseveranza e l'animo combattivo dei liguri e della Liguria.

Di fronte a tanta fatica, si ottiene un extra vergine dolce e suadente, morbido con note amare e piccanti in perfetto equilibrio. Un'armonia vellutata del gusto. All'assaggio è possibile avvertire sentori di oliva (verde o matura, dunque un olio fruttato), carciofo, mandorla, pinolo, erbe aromatiche. Il risultato è la dolcezza, la dolcezza di un nettare il cui colore giallo vira sul riflesso verde.

Il marchio DOP è ottenuto solo dopo le verifiche documentali in campo ed una completa analisi chimico-fisica e sensoriale. Ogni bottiglia di DOP Riviera Ligure presenta un collarino giallo con la capacità ed un codice alfanumerico unico. La filiera è infatti completamente tracciata, dalla raccolta all'imbottigliamento.

INSALATA DI FAGIOLI DI BADALUCCO (O DI CONIO O DI PIGNA)

INGREDIENTI

DOSI PER 10 OSPITI

- Fagioli di Badalucco o di Conio o di Pigna 400 g
- Alloro 1 foglia
- Acqua q.b.
- Sale 10-15 g

PER COMPLETARE

- Cipollotti 50 g
- Alghe hijiki 50 g
- Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure 1 cucchiaio
- Limone ligure 1
- Sale q.b.
- Pepe appena macinato q.b.





PREPARAZIONE

Ammollare i fagioli in acqua per 12 ore.

Cuocerli in acqua non salata inizialmente fredda con la foglia di alloro. Dopo 30 minuti salare leggermente, terminare la cottura e scolare. Tritare la parte bianca dei cipollotti.

Sciacquare le alghe hijiki, quindi ammorlarle per almeno 15 minuti. Tagliarle a pezzetti, lessarle in acqua calda per 15-20 minuti, scolarle e farle raffreddare sopra un piatto.

Preparare in una ciotola una citronette con il succo di limone, il sale, l'olio DOP Riviera Ligure e un po' di pepe.

Mettere i fagioli in un piatto da portata, unire le alghe e il cipollotto. Condire con la citronette.

Servire freddo.

Piacevole accostamento di sapori in cui emergono caratteri territoriali evidenti: i fagioli bianchi rundin di Badalucco, Conio e Pigna ed i limoni, ingredienti con un profondo vissuto storico locale. Gli agrumi erano dominanti a Sanremo e dintorni e ancora oggi le piante di limoni costituiscono una presenza anche paesaggistica davvero stupefacente. I fagioli, arrivati dal Nuovo Mondo via Spagna, hanno trovato un territorio di elezione in Liguria occidentale, nei piccoli comuni di Badalucco e di Pigna e nella frazione Conio di Borgomaro. A confronto appare piacevole l'accostamento con le alghe hijiki, ricchissime di calcio e di elementi nutritivi: un caposaldo della cucina vegana.



INSALATA DI PISELLI, CARCIOFI, ZUCCHINI E FORMAGGIO CON ZENZERO E LIMONE

INGREDIENTI

DOSI PER 10 OSPITI

- Piselli 250 g
- Zucchini 250 g
- Carciofi (cuori puliti) 250 g
- Formaggio ligure misto mucca e pecora (vaccino e pecorino) 300 g
- Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure 1 cucchiaino scarso
- Zenzero fresco 1 pezzetto di radice
- Limoni liguri (di media grandezza) 1 e ½
- Sale q.b.



PREPARAZIONE

Lessare al dente i piselli in acqua e sale o cuocerli al vapore. Tagliare gli zucchini a dadini delle dimensioni di un pisello e lessarli in acqua salata.

Tagliare a fette sottili i cuori di carciofi e cuocerli per 1-2 minuti in acqua salata leggermente acidulata con il succo di mezzo limone.

Tagliare a dadini il formaggio scelto.

Tritare grossolanamente lo zenzero e lessarlo per un minuto in acqua salata.

In una ciotola mescolare le verdure, lo zenzero e il formaggio.

A parte, preparare una citronette con il succo di un limone, l'olio DOP Riviera Ligure e il sale. Condire le verdure con la citronette.

Servire l'insalata fredda, in bicchieri o ciotoline.

Un trionfo della cucina tardo invernale o di primavera precoce, con quei piselli e quei carciofi vanto dell'orto che vive al sole basso e abbacinante d'inverno. Lo zucchini appare come primizia, nella volontà di anticipare l'estate.



RAVIOLI DI PATATE CON CREMA DI ZUCCA E FORMAGGI LIGURI

INGREDIENTI

DOSI PER 10 OSPITI

- Pasta all'uovo 600 g
- Patate lesse o cotte al vapore 1 kg
- Ricotta 200 g
- Uova 4
- Parmigiano Reggiano DOP 100 g
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Noce moscata q.b.
- Maggiorana tritata q.b.

PER IL CONDIMENTO

- Zucca trombetta già pulita 700 g
- Cipolla 50-70 g
- Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure q.b.
- Acqua q.b.
- Peperoncino (facoltativo) 1
- Ricotta 200 g
- Latte 1 cucchiaio
- Sale q.b.
- Formaggio stagionato di pecora brigasca q.b.





PREPARAZIONE

Passare le patate al passaverdura. Metterle in una boule con la ricotta, le uova, il Parmigiano Reggiano DOP, il sale, il pepe, la noce moscata e la maggiorana. Mescolare bene, controllando il sapore. Stendere la pasta all'uovo in sfoglie sottili. Su metà sfoglia porre piccoli mucchietti di ripieno. Coprire con la sfoglia restante. Tagliare le sfoglie ripiene con la rotella rigata e preparare i ravioli.

Tritare la cipolla e rosolarla con un po' di olio DOP Riviera Ligure. Aggiungere la zucca a pezzettini, salarla e cuocerla con un po' d'acqua fino a renderla molto morbida, quindi frullarla.

A parte stemperare la ricotta con il latte e frullarla con un frullatore ad immersione.

Unire i due composti, che devono risultare cremosi e non troppo densi. Eventualmente unire ancora un po' di latte e scaldare. Grattugiare a scaglette il formaggio pecorino.

Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata. Saltarli con un po' di olio DOP Riviera Ligure. Distribuire la crema sul fondo del piatto. Adagiarvi sopra i ravioli e cospargerli di pecorino a scaglie. Il peperoncino va tritato in uscita, a piacere e se lo si desidera.

La Liguria è patria della pasta ed in particolar modo della pasta ripiena. Il termine "raviolo" è accertato da queste parti fin dal Medioevo. E piace ancora di più, se si gusta rinnovato dai sapori di origine americana: le patate, che si affermano solo nel XIX secolo, e la zucca, le cui varietà locali sono tutte derivate da quelle del Nuovo Mondo. La trombetta è delicatissima.



CECI IN ZIMINO

INGREDIENTI

DOSI PER 6/8 OSPITI

- Ceci secchi 200 g
- Acqua 1 l
- Funghi secchi 30 g
- Bietole 500 g
- Cipolla 1
- Gambo di sedano 1
- Prezzemolo ½ cucchiaino
- Olio Extra Vergine di Oliva
DOP Riviera Ligure 40 cl
- Aglio di Vessalico 1-2 spicchi
- Polpa di pomodoro passata
al passaverdura 250 g
oppure
Dadolata di pomodori freschi
ben maturi 300 g
- Noci 250 g
- Sale q.b.
- Pepe (facoltativo) q.b.





PREPARAZIONE

Lavare i ceci e metterli nell'acqua per 12-24 ore perché si ammorbidiscano, cambiandola sovente. Lessarli per 3 ore - 3 ore e mezza, oppure per 90 minuti in pentola a pressione, in modo che siano cotti al dente, salando l'acqua solo dopo un'ora di cottura. Mettere nel frattempo i funghi secchi a rinvenire in una tazza di acqua tiepida.

Lavare le bietole e dividere le coste dalle foglie. Quindi tagliarle a fette tenendo separate le due parti (questo piatto può essere infatti preparato sia con entrambe le parti della bietola sia esclusivamente con la costa o la foglia; l'importante è utilizzare la parti separatamente a causa dei differenti tempi di cottura).

Tritare la cipolla, il sedano ed il prezzemolo. Una volta rinvenuti, strizzare e tritare i funghi. Rosolare il tutto con un po' di olio DOP Riviera Ligure. Unire l'aglio e cuocere ancora alcuni minuti facendo attenzione che il composto non bruci. Unire i ceci, la polpa di pomodoro, il sale, il pepe e un po' di acqua calda. Cuocere i ceci a fuoco basso e pentola coperta per 30 minuti circa, mescolando di tanto in tanto e controllando che il liquido sia sempre abbondante.

Unire quindi le coste delle bietole e cuocere altri 15 minuti. Aggiungere anche la parte delle foglie e le noci e cuocere per 10 minuti. Controllare il sapore e servire.

Ecco un piatto unico rustico e saporito. Ligorissimo, anche per le tre ore necessarie alla preparazione. Del resto, per il termine "zimino" vi sono diverse traduzioni italiane, ma tutte rivolte alla cottura stufata.

I ceci erano una presenza costante nella coltivazione dei seminativi a ridosso delle aree olivate e costituivano una voce fissa nell'osservazione dei prezzi correnti da parte degli organi di controllo del commercio.



CIAPAZÒI SALTATI CON NOCI SU CREMA DI FORMAGGETTE LIGURI

INGREDIENTI

DOSI PER 10 OSPITI

- Farina di castagne 700 g
- Farina o 200 g
- Farina di semola 100 g
- Acqua tiepida 0,5 l
- Sale 25 g

PER LA CREMA

- Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure 40 cl
- Farina 40 g
- Latte $\frac{1}{2}$ l
- Sale q.b.
- Formaggio ligure 200 g
(come ad esempio formaggette della Valle Argentina, formaggio d'alpeggio delle Valli Imperiesi, formaggi di pecora brigasca)

Il tipo di formaggi da usare e la stagionatura variano in base ai propri gusti e alla stagione. Sarebbe preferibile non utilizzare formaggi troppo stagionati.

PER COMPLETARE

- Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure q.b.
- Noci sgusciate 200 g



PREPARAZIONE

Sulla spianatoia mescolare le farine e disporle a fontana. Al centro versare l'acqua e il sale e mescolare bene.

Far riposare la pasta per 15 minuti. Quindi tagliarla a quadrati di 3 cm di lato.

In una casseruola scaldare leggermente l'olio DOP Riviera Ligure. Aggiungere la farina e mescolare (come per una besciamella). Unire il latte a temperatura ambiente, salare pochissimo e cuocere per 10-15 minuti, fino alla densità di una besciamella un po' liquida, mescolando in continuazione con una frusta.

Al termine della cottura aggiungere il formaggio tritato o grattugiato e mescolare per scioglierlo bene.

Lessare la pasta e saltarla con un po' di olio DOP Riviera Ligure.

Porre nei piatti uno strato di crema, adagiarvi la pasta e cospargere con noci tritate e leggermente tostate.

I ciapazöi sono una pasta tipica dell'Alta Valle Argentina. La ricetta che qui proponiamo è, in particolare, una variante di quella preparata a Molini di Triora. Il nome deriva (probabilmente) dalla forma della pasta: "ciappa", nel dialetto ligure, è la "pietra piatta", normalmente utilizzata come lastra di copertura dei tetti nei centri storici ed oggi ancora in uso nell'entroterra. Nota piacevole, infine, per il formaggio legato al mondo alpino, in questo caso alla razza della pecora brigasca, frugale e agile.



GRANO SARACENO CON VERDURE

INGREDIENTI

DOSI PER 10 OSPITI

- Grano saraceno 800 g
- Cipolla tritata 200 g
- Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure q.b.
- Acqua il doppio del volume del grano saraceno
- oppure*
Brodo vegetale
- Sale q.b.
- oppure*
Salsa di soia
- Alloro 1-2 foglie
- Zucca 600 g
- oppure*
Zucchini trombetta, carciofi liguri o piselli
- Prezzemolo tritato 2 cucchiai
- oppure*
Erba cipollina



PREPARAZIONE

Lavare accuratamente il grano saraceno, misurandone il volume.

Rosolare la cipolla con un po' di olio DOP Riviera Ligure. Aggiungere il grano saraceno e farlo tostare.

Unire l'acqua calda o il brodo usandone il doppio del volume del grano saraceno.

Portare a bollore ed eventualmente salare leggermente. Unire l'alloro.

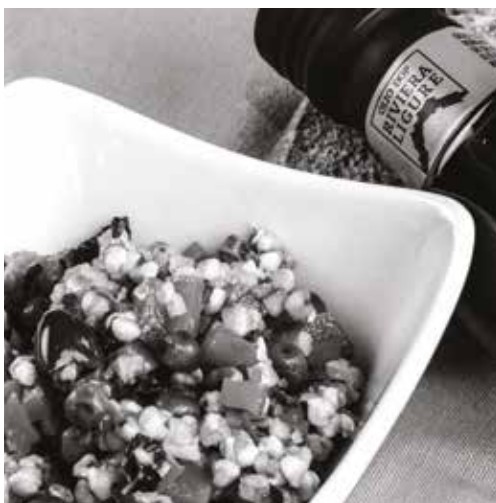
Cuocere a pentola coperta per circa 15-20 minuti.

Unire le verdure cotte a parte precedentemente e cuocere ancora 5 minuti. Controllare il sapore.

Cospargere la superficie con prezzemolo tritato o erba cipollina e servire.

Una variante al piatto proposto: utilizzare fagioli di Conio, Badalucco o Pigna cotti separatamente in vino bianco.

L'impiego del grano saraceno non è una novità: in Liguria è conosciuto in forza di scambi commerciali con aree di coltivazione a ridosso del mondo padano. È dunque frutto della cultura dello scambio in ambito alpino. Viene qui proposto in una versione accompagnata dai gusti dell'orto.



CREMA DI ZUCCA

INGREDIENTI

DOSI PER 8/10 OSPITI

- Polpa di zucca ligure (trombetta) 1 kg
- Porro 200 g
- Olio Extra Vergine di Oliva
DOP Riviera Ligure q.b.
- Patate 300 g
- Acqua 1 l
- Alloro 1 foglia
- Sale q.b.
- Pepe (facoltativo) q.b.
- Latte 1 cucchiaio
- Pane di Triora o Molini o Airole 300 g
- Formaggio Grana
Padano DOP a piacere
- Salvia tritata 1 cucchiaio
- Cipolla tritata (la parte verde
quando va in vegetazione) 2 cucchiari
- Maggiorana tritata 1 cucchiaio

Per la presentazione (opzionale)

- Pasta della torta verde 300 g
- Uovo 1



PREPARAZIONE

Lavare la zucca e tagliarla a pezzi. Tagliare a dadini le patate. Tritare il porro e farlo rosolare con l'olio DOP Riviera Ligure. Aggiungere la zucca e le patate e mescolare bene. Aggiungere l'acqua calda, il sale e la foglia di alloro e cuocere per circa 40 minuti.

Tagliare intanto il pane a dadini, ungerlo leggermente e farlo dorare in forno per alcuni minuti.

Unire il latte alla zucca e cuocere ancora 5 minuti.

Frullare la zucca e le patate, controllando la densità ed il sapore.

Far rosolare la salvia tritata e la parte di vegetazione della cipolla con un po' di olio DOP Riviera Ligure.

Servire la crema decorata con le erbe rosolate, la maggiorana tritata e il pepe fresco, accompagnata dai crostini di pane e formaggio Grana Padano DOP grattugiato.

A piacimento è possibile porre la crema in tazze da consommé, ricoprendole con una pasta per torta verde, spennellando con l'uovo e procedendo con una gratinatura.

Un'ora di tempo per una vera squisitezza. Soprattutto se, come in questo caso, viene utilizzata la zucca trombetta. Frutto di una selezione di specie giunte dall'area americana, questo tipo di zucca si è perfettamente radicato in Liguria. Elemento trionfale dell'orto, è spettacolare per le sue forme sinuose al momento della raccolta e della successiva conservazione per l'inverno.



STRUDEL DI PERE

INGREDIENTI

DOSI PER 8/10 OSPITI

PER LA PASTA

- Farina 400 g
- Olio Extra Vergine di Oliva
DOP Riviera Ligure 30 cl
- Sale 1 pizzico
- Acqua tiepida q.b.

PER IL RIPIENO

- Pere 600 g
- Zucchero 150 g
- Uvetta rinvenuta 100 g
- Pangrattato 20 g
- Buccia di limone biologico
nostrano q.b.

PER COMPLETARE

- Acqua 2 cucchiai
- Olio Extra Vergine di Oliva
DOP Riviera Ligure 1 cucchiaino



PREPARAZIONE

Con la farina, l'olio DOP Riviera Ligure, il sale e l'acqua preparare una pasta morbida. Farla riposare almeno 15 minuti.

Nel frattempo preparare il ripieno.

Sbucciare le pere e tagliarle a pezzi. Unire lo zucchero, l'uvetta, il pangrattato e la buccia di limone e mescolare bene, controllando il sapore.

Stendere la pasta sopra uno strofinaccio. Versare il ripieno vicino ad un bordo, dunque arrotolare la pasta aiutandosi con lo strofinaccio. Chiudere infine i bordi dello strudel.

In una ciotola mescolare due cucchiaini di acqua ed uno di olio DOP Riviera Ligure.

Spennellare lo strudel con l'emulsione creata e porlo in una teglia unta di olio DOP Riviera Ligure o foderata con carta da forno.

Cuocere in forno a 180°C per 30-40 minuti.

Servire alla temperatura desiderata. Lo strudel di pere è infatti buono sia tiepido che freddo.

È possibile farcire lo strudel con altri tipi di frutta.

Curioso accostamento di un classico della cucina alpina con il sapore della Liguria.

Al gusto antico delle pere ai margini delle vigne liguri si somma il valore aggiunto offerto dall'olio DOP Riviera Ligure, la cui nota di dolcezza permette di agire piacevolmente anche nell'ambito del dessert.



FRITTELLE DI MELE

INGREDIENTI

DOSI PER 6/8 OSPITI

PER LA PASTELLA

- Farina 00 500 g
- Lievito di birra 20 g
- Zucchero 1 cucchiaino
oppure
Sciroppo di riso
- Acqua q.b.

PER LE FRITTELLE

- Mele 4-5
- Cognac o Brandy o Marsala secco ½ bicchierino
- Zucchero 1 cucchiaino
- Cannella in polvere 1 cucchiaino
- Limone nostrano ½
- Limone biologico nostrano ½
- Uvetta rinvenuta 50 g

PER FRIGGERE

- Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure 0,5 l

PER COMPLETARE

- Zucchero semolato o a velo a piacere
- Cannella in polvere (facoltativa) a piacere





PREPARAZIONE

Mettere il lievito di birra in un bicchiere con un po' di acqua tiepida e un cucchiaino di zucchero ed attendere la formazione della schiuma. Mettere la farina in una ciotola. Aggiungere il lievito ed altra acqua per formare una pastella. Far lievitare per almeno 30 minuti.

Sbucciare quindi le mele eliminando il torsolo e tagliarle a dadini. Metterle in una terrina e aggiungere il liquore, lo zucchero, la cannella, il succo di mezzo limone e la buccia di limone grattugiata. Far riposare il tutto per almeno 15 minuti.

Una volta lievitata, aggiungere alla pastella i dadi di mela e l'uvetta.

In una padella di medie dimensioni scaldare l'olio DOP Riviera Ligure senza fargli raggiungere il punto di fumo e cuocere delle cucchiainate di pastella. Una volta dorate da un lato, girare le frittelle dall'altro e terminare la cottura. Scolarle su uno strato di carta assorbente da cucina per eliminare l'unto eccessivo.

Mescolare lo zucchero con la cannella. Adagiare le frittelle di mele su un piatto da portata e cospargerle con lo zucchero. Sono ottime servite tiepide.

A piacimento, è possibile preparare le frittelle utilizzando metà farina di castagne e metà farina oo.

Frittella: una preparazione semplice e rurale, legata a determinati periodi dell'anno come il Carnevale o la Pasqua. Un piacere per il palato ed un ritorno a gusti rotondi che superino la merendina preconfezionata.

Il suggerimento di preparare le frittelle con la farina di castagne ci riporta ad una Liguria nella quale l'olivo ed il castagno si coniugano in un binomio classico.



ENGLISH

Presentation

The Protection Consortium for DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil brings you a special new Riviera Ligure Ricettolio. Vegetarian and some vegan recipes. A decision made not for trend reasons but out of the conviction that our DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil may also enhance simple, pleasing, uncomplicated cooking. As light and modern as it is traditional in its origins. Because vegetables and legumes - just like cheese - have an all-Ligurian vitality. Ingredients found in vegetable plots, in fields, around olive trees, or once upon a time, between rows of vines. The culture of the land teams with the pastoral dimension, which would seem to be a category in the spirit of living in Liguria: moving, walking with the flock or herd, living life at a special pace with no haste. The recipes will introduce you to a DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil that is the perfect ingredient for any dish, even desserts, thanks to its sweet, smooth, enveloping character.

The Consortium

The Protection Consortium for DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil was set up in 2001 when, following representation by its associated producers, the Ministry for Agriculture and Forestry Policies officially recognised it and appointed it market promoter and supervisor. The Consortium has different kinds of members: olive farmers, olive pressers and bottlers. Its mission is to protect an exceptional product, DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil. An absolute passion and constant commitment to informing consumers about the characteristics of this exclusive product: links with its territory and its quality. The oil is, in fact, controlled, tasted and then certified. All-Ligurian oil from every aspect, starting with the olives grown thanks to tenacious will on the terraces of the three sub-zones: Riviera dei Fiori, Riviera del Ponente Savonese and Riviera di Levante. All together these make up the DOP Riviera Ligure production area. The production chain comprises 468 consortium members. And it is good think that they are controlled over 739,536 olive trees on 25,782,025 square metres of all-Ligurian land (as at February 2015). The Consortium promotes and supervises the market, carrying out further acquisitions, which are subject to checks even after certification. This is an additional guarantee for consumers, ensuring they always enjoy all the exciting quality of DOP Riviera Ligure oil. Refined, tasted, guaranteed.

A unique product

DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil is not just an olive oil; it stands for a category with a territorial spirit. This oil has been the symbol and pride of generations of people dedicated to its production. It contains the sun and the scalding stone of the retaining walls, the perseverance and the fighting soul of these people and their Liguria. All their hard work gives us a sweet, smooth extra virgin olive oil, soft with perfectly balanced bitter and spicy notes. A velvet harmony of taste. On the palate hints of olive can be tasted (green or mature, making it a fruity oil), together with artichoke, almond, pine nut and aromatic herbs. The result is sweetness, the sweetness of a nectar whose yellow colour basks in green reflections. The DOP marking is obtained only after

certified checks in the field and complete chemical-physical and sensorial analysis. Every bottle of DOP Riviera Ligure oil wears a yellow collar with its bottle size and a unique alphanumeric code. The production chain is in fact totally traceable, from harvesting to bottling.

Salad with beans from Badalucco (or Conio or Pigna)

Serves 10 guests

Beans from Badalucco (or Conio or Pigna)	400 g
Bay leaf	1
Water	as needed
Salt	10-15 g
<i>To complete</i>	
Spring onions	50 g
Hijiki seaweed	50 g
DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	10 ml
Ligurian lemon	1
Salt	as needed
Freshly ground pepper	as needed

Preparation

Soak the beans in water for 12 hours. Put into unsalted cold water with the bay leaf, bring to the boil and simmer. After 30 minutes, salt slightly, finish cooking and drain. Finely chop the white part of the onions. Rinse the seaweed, then soak for at least 15 minutes. Cut into pieces, boil for 15-20 minutes, drain and cool on a plate. Make a citronette using the juice of the lemon, salt, the oil and a little pepper. Put the beans on a serving dish, add the seaweed and the onion. Dress with the citronette. Serve cold.

Notes:

A pleasant combination of flavours that reveals evident local characteristic tastes: white rundin beans from Badalucco, Conio and Pigna and lemons, ingredients with a long local history. Citrus fruits were prevalent in Sanremo and the surrounding areas and still today lemon trees are a truly amazing feature of this landscape. The beans, which came from the New World via Spain, found their perfect growing conditions in western Liguria, in the small municipalities of Badalucco and Pigna and the tiny town of Conio di Borgomaro. They make a delightful contrast with hijiki seaweed, rich in calcium and nutrition elements - a cornerstone of vegan cuisine.

Pea, artichoke, courgette and cheese salad with ginger and lemon

Serves 10 guests

Peas	250 g
Courgettes	250 g
Artichokes (cleaned hearts)	250 g
Ligurian cow and sheep's milk cheese	300 g
DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	nearly 10 ml
Fresh ginger	a piece of root
Ligurian lemons (medium)	1½
Salt	as needed

Preparation

Boil the peas in salted water or steam, until al dente. Cut the courgettes into pea-sized cubes and boil in salted water. Finely slice the artichoke hearts and boil for 1-2 minutes in slightly

salted water with the juice of half a lemon. Cut the cheese into cubes. Roughly chop the ginger and boil for a minute in salted water. Mix the vegetables, ginger and cheese in a bowl. Separately, prepare a citronette with the juice of a lemon, the oil and salt. Dress the vegetables with the citronette. Serve the salad cold, in glasses or small bowls.

Notes:

A triumph of late winter or early spring cuisine, with those peas and artichokes, the pride of vegetable plots bathed in the low, dazzling rays of the winter sun. The courgette is an early spring veg, a desire to bring forward summer.

Potato ravioli with pumpkin and Ligurian cheese

Serves 10 guests

Egg pasta	600 g
Boiled or steamed potatoes	1 kg
Ricotta	200 g
Eggs	4
Parmigiano Reggiano DOP	100 g
Salt	as needed
Pepper	as needed
Nutmeg	as needed
Finely chopped marjoram	as needed

For the sauce

Butternut squash, peeled and deseeded	700 g
Onion	50-70 g
DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	as needed
Water	as needed
Chili pepper (if liked)	1
Ricotta	200 g
Milk	10 ml
Salt	as needed
Mature Brigasca sheep's milk cheese	as needed

Preparation

Push the potatoes through a vegetable mill and put into a bowl with the ricotta, eggs, Parmigiano Reggiano DOP, salt, pepper, nutmeg and marjoram. Mix well, checking for taste. Roll out the egg pasta finely. Place small heaps of the filling on half of the pasta. Fold the other half over to cover. Cut the filled pasta with a pastry wheel and make the ravioli.

Chop the onion and soften in a little of the oil. Add the pumpkin cut into small pieces, salt and cook with a little water until very soft, then blitz. Separately, mash the ricotta with the milk and blitz with an immersion blender. Combine the two mixtures, which must be creamy and not too thick. If necessary, add a little more milk and heat. Grate the Mature Brigasca sheep's milk cheese into coarse shavings.

Cook the ravioli in plenty of salted water. Toss in a pan with a little of the oil. Cover the bottom of the serving dish with the creamy sauce. Place the ravioli on top and sprinkle with the cheese shavings. The chili pepper should be added just before serving, to suit personal taste.

Notes:

Liguria is the home of pasta and in particular of filled pasta. The word "ravioli" is documented in this region since medieval times. And it is even more popular when enjoyed with new American-style flavours: potatoes, which arrived here only in the 19th century and the pumpkin, the local

varieties of which are all descended from those that came from the New World. Butternut squash has a very delicate flavour.

Chickpeas in zimino

Serves 6/8 guests

Dried chickpeas	200 g
Water	1 l
Dried mushrooms	30 g
Silverbeet	500 g
Onion	1
Stick of celery	1
Parsley	½ dessertspoon
DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	400 ml
Garlic from Vessalico	1-2 cloves
Tomato pulp pushed through the vegetable mill	250 g
or	
Concassé of fresh ripe tomatoes	300 g
Walnuts	250 g
Salt	as needed
Pepper (if liked)	as needed

Preparation

Soak the chickpeas in water for 12-24 hours to soften, changing the water frequently. Boil for 3 hours/3 and a half hours, or for 90 minutes in a pressure cooker, so that they are cooked al dente, adding salt to the water after an hour's cooking time. Meanwhile, wring and put the dried mushrooms to soak in a cup of warm water. Wash the silverbeet and separate the stems from the leaves. Then cut into slices, keeping the two different parts separate (this dish can in fact be made using both parts of the silverbeet or with just the stems or just the leaves; but they must be kept separate, due to their different cooking times). Finely chop the onion, celery and parsley. Once the mushrooms have swollen, chop them as well. Soften all the vegetables in a little of the oil. Then add the garlic and cook for a few more minutes, making sure it does not burn. Then add the chickpeas, the tomato, salt, pepper and a little hot water. Cook the chickpeas over a low heat with the lid on for about 30 minutes, stirring occasionally and making sure there is always enough liquid. Then add the stems of the silverbeet and cook for another 15 minutes. Add the leaves and walnuts and cook for 10 minutes. Season to taste and serve.

Notes:

This is a rustic, tasty all-in-one dish. Exquisitely Ligurian, also due to the three hours needed to make it. There are various Italian translations for the word "zimino", but they all indicate braising. Chickpeas were a constant presence as a crop planted alongside olive groves and used to be a fixed item on the list of current prices observed by consumer watchdogs.

Ciapazōi sautéed with walnuts on Ligurian cheese sauce

Serves 10 guests

For the pasta	
Chestnut flour	700 g
Strong white flour	200 g
Durum wheat flour	100 g

Warm water	0.5 l
Salt	25 g

For the sauce

DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	400 ml
Flour	40 g
Milk	0.5 l
Salt	as needed

Ligurian cheese 200 g
(like, for example, fresh cheese from Valle Argentina, mountain cheese from Valli Imperiesi, Brigasca sheep's milk cheese)

The kind of cheese to use and how mature it is will depend on personal taste and the season. The cheese should not, however, be too mature.

To serve

DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	as needed
Shelled walnuts	200 g

Preparation

Mix the flours together on a pastry board and form a well. Pour the water and salt into the centre and knead well. Rest the pasta for 15 minutes. Cut into 3 cm squares.

Heat the oil gently in a pan. Stir in the flour to make a roux. Pour in the milk at room temperature, add just a little salt and cook for 10-15 minutes to give a white sauce with pouring consistency, stirring continually with a whisk. Once cooked, add the chopped or grated cheese and stir to melt thoroughly. Boil the pasta and sauté with a little of the oil. Cover the dishes with a layer of cheese sauce, arrange the pasta on top and sprinkle with chopped, lightly toasted walnuts.

Notes:

Ciapazöi is a typical pasta from Alta Valle Argentina. This recipe is a variant of the one used in Molini di Triora. Its name (probably) comes from the shape of the pasta: "ciappa", in Ligiurian dialect, is the "flat stone", normally used as roofing material in historical town centres and today still used inland. A delicious note is given by the cheese linked to the Alpine world, in this case to the frugal, agile Brigasca breed of sheep.

Buckwheat with vegetables

Serves 10 guests

Buckwheat	800 g
Chopped onion	200 g
DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	as needed
Water	double the volume of the buckwheat

or

Vegetable stock	
Salt	as needed

or

Soy sauce	
Bay leaf	1-2 leaves
Pumpkin	600 g

or

Long courgettes, Ligurian artichokes or peas	
Finely chopped parsley	2 dessertspoons

or

Chives

Preparation

Wash the buckwheat thoroughly and measure its volume. Soften the onion in a little of the oil. Add the buckwheat and toast gently. Add the hot water or stock, measuring out double the volume of the buckwheat. Bring to the boil and if necessary add a little salt. Add the bay leaf. Cook with the lid on for 15-20 minutes. Add the previously cooked vegetables and cook for another 5 minutes. Check the taste.

Sprinkle with parsley or chives and serve. A variant to the dish suggested: use beans from Conio, Badalucco or Pigna cooked separately in white wine.

Notes:

Buckwheat is not a new ingredient. In Liguria it is famous as a product traded with farmed areas bordering on the Po Valley. It is therefore the result of the bartering culture in Alpine areas. Here it is used in a version accompanied by the flavours of the vegetable garden.

Cream of pumpkin soup

Serves 8/10 guests

Butternut squash pulp from Liguria	1 kg
Leeks	200 g
DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	as needed
Potatoes	300 g
Water	1 l
Bay leaf	1
Salt	as needed
Pepper (if liked)	as needed
Milk	10 ml
Bread from Triora o Molini or Airole	300 g
Grana Padano DOP cheese	to taste
Finely chopped sage	1 dessertspoon
Finely chopped onion	
(the green tops when it sprouts)	2 dessertspoons
Finely chopped marjoram	1 dessertspoon
To serve (optional)	
Pie pastry	300 g
Egg	1

Preparation

Wash the pumpkin and cut into pieces. Cut the potatoes into cubes. Chop the leeks and soften in the oil. Add the pumpkin and potatoes and stir well. Add the hot water, salt and the bay leaf and cook for about 40 minutes. Meanwhile cut the bread into cubes, coat lightly in the oil and brown in the oven for a few minutes. Add the milk to the pumpkin and cook for another 5 minutes. Blitz the pumpkin and potatoes, checking thickness and flavour. Soften the chopped sage and onion leaves with a little of the oil. Serve this creamy soup sprinkled with the sautéed herbs, the marjoram and the freshly ground pepper, accompanied with the bread croutons and grated Grana Padano DOP cheese. If liked, the soup can be served in consommé bowls, covered with a layer of pie pastry, brushed with the beaten egg and browned au gratin.

Notes:

One hour of time for a true delicacy. Above all if, like in this recipe, butternut squash is used. The result of a selection of species that came from the Americas, this type of pumpkin has adapted perfectly to Liguria. The triumph of the vegetable

plot, it is spectacular with its long sinuous shapes at harvest and during winter storage.

Pear strudel

Serves 8/10 guests

For the pastry

Flour	400 g
DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	300 ml
Salt	a pinch
Warm water	as needed

For the filling

Pears	600 g
Sugar	150 g
Raisins	100 g
Breadcrumbs	20 g
Local organic lemon zest	as needed

For brushing the pastry

Water	2 dessertspoons
DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	1 dessertspoon

Preparation

Make a soft pastry with flour, oil, salt and water. Rest for at least 15 minutes. Meanwhile prepare the filling. Peel the pears and cut into pieces. Add the sugar, raisins, breadcrumbs and the lemon zest and stir well, checking the taste. Roll out the pastry on a tea towel. Pour the filling close to one edge and then roll up the pastry using the tea towel to help you. Seal the edges of the strudel. In a bowl, mix together two spoonfuls of water and one of oil. Brush the strudel with this emulsion and place in a baking tray greased with DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil or lined with parchment. Bake at 180°C for 30-40 minutes. Serve hot, warm or cold, as preferred. Pear strudel is in fact good at any temperature. Other kinds of fruit can be used for the filling.

Notes:

An interesting combination of a classic from Alpine cooking with the flavour of Liguria. The ancient flavour of the pears on the edges of the Ligurian vineyards meets the added value offered by DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil, whose slightly sweet note means it is also perfect for deserts.

Apple fritters

Serves 6/8 guests

For the batter

Plain flour	500 g
Fresh brewer's yeast	20 g
Sugar	1 teaspoon

or

Rice syrup	
Water	as needed

For the fritters

Apples	4-5
Cognac or Brandy or dry Marsala	half a small glass
Sugar	1 dessertspoon
Ground cinnamon	1 teaspoon
Local lemons	½
Local organic lemons	½
Soaked raisins	50 g

For frying

DOP Riviera Ligure Extra Virgin Olive Oil	0.5 l
---	-------

To serve

Granulated or icing sugar	to taste
Ground cinnamon (if liked)	to taste

Preparation

Put the yeast in a glass with a little warm water and a spoonful of sugar and wait for it to go frothy. Put the flour in a bowl. Add the yeast mixture and more water to make a batter. Leave to rise for at least 30 minutes.

Peel and core the apples and cut into cubes. Put into a bowl, add the liqueur, sugar, cinnamon, the juice of half a lemon and grated lemon zest.

Leave to rest for at least 15 minutes. Once risen, add the cubes of apple and raisins to the batter. In a medium-sized frying pan, heat the oil without letting it reach smoking point and cook spoonfuls of the batter in it. Once golden on one side, turn over and cook on the other. Drain on a layer of kitchen paper to eliminate any excess oil. Mix the sugar with the cinnamon. Arrange the apple fritters on a serving plate and sprinkle them with the sugar and cinnamon. They are excellent served warm. The fritters can be made using half chestnut flour and half plain flour.

Notes:

Fritter: a simple rustic recipe, linked to certain periods of the year, such as Carnival or Easter. A pleasure for the palate and a return to the rounded flavours that are far superior to shop-bought snacks. The suggestion to make the fritters with chestnut flour takes us back to a Liguria where olives and chestnuts are a classic combination.

DEUTSCH

Präsentation

Die Genossenschaft zum Schutz des nativen Olivenöls Extra DOP Riviera Ligure (Consorzio Olio Extra Vergine di Oliva DOP Riviera Ligure) möchte Ihnen eine neue und spezielle Rezeptsammlung der Riviera Ligure vorstellen. Vegetarische Rezepte also, einige davon auch vegan. Eine Entscheidung, die nicht so sehr getroffen wurde, um mit der Mode zu gehen, sondern aufgrund der Überzeugung, dass unser natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure auch eine einfache, angenehme und nicht sehr anspruchsvolle Küche zur Geltung bringen kann. Leicht und modern und dabei so von Grund auf traditionell. Denn Gemüse und Hülsenfrüchte - so wie auch der Käse - stehen für eine ligurische Vitalität. Zutaten, die wir im Gemüsegarten, im offenen Feld, am Rand der Olivenhaine oder wie einst zwischen den Reihen der Weinberge wiederfinden. Die Kultur des Bodens, die sich mit der Hirtenmentalität verbindet, die ein Teil des ligurischen Geists zu sein scheint: sich bewegen, mit der Herde mitlaufen, ein aus festen Rhythmen bestehendes Leben ohne Hektik leben. Auf diese Weise werden Sie ein natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure kennenlernen, das in der Lage ist, sich in jeder gastronomischen Situation beispielhaft zu behaupten und es sich mit seinem sanften, verlockenden und einnehmenden Charakter auch gestattet, Zutat des Desserts zu sein.

Die Genossenschaft

Die Genossenschaft zum Schutz des nativen Olivenöls Extra DOP Riviera Ligure wird 2001 gegründet, als es kraft der Repräsentativität der damit verbundenen Produktion vom Land- und Forstwirtschaftsministerium anerkannt wird und ihm von diesem Funktionen zur Förderung und Überwachung des Markts übertragen werden.

Die Genossenschaft umfasst unterschiedliche Mitgliedergruppen: Olivenbauern, Ölmühlenbetreiber und Abfüller. Ihre Mission ist es, ein herausragendes Produkt zu schützen, das native Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure. Eine absolute Passion und ein unermüdlicher Einsatz mit dem Ziel, den Verbraucher hinsichtlich der Charakteristika dieses exklusiven Produkts zu informieren: Gebietsverbundenheit und Qualität. Denn das Öl wird kontrolliert und verkostet und dann zertifiziert. Ligurisches Olivenöl in jeder Hinsicht, ausgehend von den mit unbeugsamem Willen auf den Terrassen der drei Untergebiete angebauten Oliven: Riviera dei Fiori, Riviera del Ponente Savonese und Riviera di Levante. Alle zusammen DOP Riviera Ligure. Die Produktionskette setzt sich aus 468 Genossenschaftsmitgliedern zusammen. Und es ist ein schöner Gedanke, dass diese 739.536 Olivenbäume auf 25.782.025 Quadratmetern ausschließlich ligurischen Gebiets gezählt wurden (Stand Februar 2015). Die Genossenschaft fördert und überwacht den Markt durch weitere Ankäufe, die auch nach der erfolgten Zertifizierung Kontrollen unterzogen werden. Es handelt sich um eine zusätzliche Garantie für den Verbraucher. Auf diese Weise kann dieser stets in den Genuss des DOP Riviera Ligure in seiner beeindruckenden Qualität kommen. Ausgesucht, verkostet, garantiert.

Ein einzigartiges Produkt

Von nativem Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure zu sprechen, bedeutet nicht, nur von Olivenöl zu sprechen, sondern von einer Kategorie des territorialen Geistes. Dieses Öl ist Symbol und Stolz für Generationen von mit seiner Herstellung betrauten Personen. In ihm stecken die Sonne und der

glühend heiße Stein der Trockenmauern, die Hartnäckigkeit und die kämpferische Seele der Ligurer und Liguriens.

Das Ergebnis so vieler Mühen ist ein sanftes und verlockendes natives Olivenöl, weich und mit perfekt ausgewogenen bitteren und scharfen Noten. Eine samtige Harmonie des Geschmacks. Beim Probieren können Anklänge von Oliven (grün oder reif, also ein fruchtiges Öl), Artischocken, Mandeln, Pinienkernen und Kräutern wahrgenommen werden. Das Ergebnis ist Milde, die Milde eines Nektars, dessen gelbe Farbe ins Grünliche spielt.

Die Marke DOP wird erst nach den Kontrollen der Unterlagen vor Ort und einer umfassenden chemikalisch-physikalischen und sensorischen Analyse vergeben. Jede Flasche DOP Riviera Ligure trägt einen gelben Anhänger mit Angabe der Kapazität und eines eindeutigen alphanumerischen Codes. Die Produktionskette ist in der Tat von der Ernte bis zur Flaschenabfüllung nahtlos rückverfolgbar.

Salat mit Bohnen aus Badalucco (oder aus Conio oder Pigna)

Zutaten für 10 Gäste

Bohnen aus Badalucco oder Conio oder Pigna	400 g
1 Lorbeerblatt	
Wasser	nach Bedarf
Salz	10-15 g

Zum Abrunden

Frühlingszwiebeln	50 g
Hijiki-Algen	50 g
Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	1 Esslöffel
Ligurische Zitrone	1
Salz	nach Bedarf
Frisch gemahlener Pfeffer	nach Bedarf

Zubereitung

Die Bohnen 12 Stunden in Wasser einweichen. Mit dem Lorbeerblatt in ungesalzenem, anfangs kaltem Wasser kochen. Nach 30 Minuten leicht salzen, fertig garen und abgießen. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln hacken. Die Hijiki-Algen abspülen und dann mindestens 15 Minuten in Wasser einweichen. In Stücke schneiden, 15-20 Minuten in warmem Wasser garen, abgießen und auf einem Teller abkühlen lassen. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft, dem Salz, dem Olivenöl DOP Riviera Ligure und ein wenig Pfeffer eine Citronette zubereiten. Die Bohnen auf einen Servierteller geben, den die Algen und die Frühlingszwiebel dazugeben. Mit der Citronette würzen. Kalt servieren.

Bemerkungen:

Angenehme Geschmackskombination, in der die außerordentlichen territorialen Merkmale zum Tragen kommen: die weißen Rundin-Bohnen aus Badalucco, Conio und Pigna und die Zitronen, tief in der lokalen Geschichte verwurzelte Zutaten. Zitrusfrüchte herrschten in Sanremo und Umgebung vor und noch heute stellen die Zitronenbäume eine auch landwirtschaftlich wirklich beeindruckende Erscheinung dar. Die über Spanien aus der Neuen Welt hierher gelangten Bohnen haben in Westligurien in den kleinen Gemeinden von Badalucco und Pigna und im Ortsteil Conio von Borgomaro ein ideales Anbaugebiet gefunden. Als Kontrast erweist sich die Kombination mit den Hijiki-Algen als angenehm, die sehr reich an Kalzium und verschiedenen Nährstoffen sind: eine Eckpfeiler der veganen Küche.

Salat aus Erbsen, Artischocken, Zucchini und Käse mit Ingwer und Zitrone

Zutaten für 10 Gäste

Erbsen	250 g
Zucchini	250 g
Artischocken (geputzte Herzen)	250 g
Ligurischer Käse aus Kuh- und Schafsmilch	300 g
Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	knapp 1 Esslöffel
Frischer Ingwer	1 Stück Wurzel
Ligurische Zitronen (mittelgroß)	1 ½
Salz	nach Bedarf

Zubereitung

Die Erbsen in Salzwasser bissfest kochen oder dampfgaren. Die Zucchini in erbsengroße Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Die Artischockenherzen in dünne Scheiben schneiden und 1-2 Minuten in mit dem Saft einer halben Zitrone gesäuertem Salzwasser kochen. Den gewählten Käse würfeln. Den Ingwer grob hacken und eine Minute lang in Salzwasser garen. In einer Schüssel das Gemüse, den Ingwer und den Käse mischen. Getrennt mit dem Saft einer Zitrone, Olivenöl DOP Riviera Ligure und dem Salz eine Citronette zubereiten. Das Gemüse mit der Citronette würzen. Den Salat kalt in Gläsern oder kleinen Schüsseln servieren.

Bemerkungen:

Ein Triumph der spätwinterlichen oder sehr frühen Frühlingsküche mit diesen Erbsen und Artischocken, Stolz des Gemüsegartens der tief stehenden und blendenden Wintersonne. Die Zucchini dient als Frühgemüse, mit dem der Lust auf Sommer vorgegriffen wird.

Kartoffel-Ravioli mit Kürbiscreme und ligurischem Käse

Zutaten für 10 Gäste

Eierteig	600 g
Gekochte oder dampfgegart Kartoffeln	1 kg
Ricotta	200 g
Eier	4
Parmesan Reggiano DOP-Käse	100 g
Salz	nach Bedarf
Pfeffer	nach Bedarf
Muskatnuss	nach Bedarf
Gehackter Majoran	nach Bedarf

Für die Würze

Bereits geputzter Moschus-Kürbis	700 g
Zwiebel	50-70 g
Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	nach Bedarf
Wasser	nach Bedarf
Chili (nach Wunsch)	1
Ricotta	200 g
Milch	1 Esslöffel
Salz	nach Bedarf
Reifer Schafskäse (Brigasca)	nach Bedarf

Zubereitung

Die Kartoffeln in der Passiermaschine passieren. Mit dem Ricotta, den Eiern, dem Parmesan Reggiano DOP, dem Salz, dem Pfeffer, der Muskatnuss und dem Majoran in eine Schale geben. Gut vermischen und dabei abschmecken. Den Eierteig zu dünnen Teigblättern ausrollen. Auf der Hälfte des Teigblatts kleine Häufchen der Füllung auslegen. Mit dem restlichen Teigblatt bedecken. Die gefüllten Teigblätter mit dem geriffelten Rädchen zuschneiden und die Ravioli zubereiten.

Die Zwiebel hacken und mit ein wenig Öl DOP Riviera Ligure andünsten. Den in Stücke geschnittenen Kürbis hinzufügen,

salzen und mit ein wenig Wasser weich kochen, dann mixen. Getrennt den Ricotta mit der Milch mischen und mit dem Stabmixer mixen. Die beiden Mischungen vermengen, die cremig und nicht zu dick sein müssen. Eventuell noch ein wenig Milch hinzufügen und erwärmen. Den Reifer Schafskäse (Brigasca) zu Raspeln reiben.

Die Ravioli in reichlich Salzwasser garen. Mit ein wenig Olivenöl DOP Riviera Ligure in der Pfanne schwenken. Die Creme auf den Tellerboden geben. Die Ravioli daraufsetzen und mit den Pecorinoraspeln bestreuen. Die Chilischote zum Schluss hacken und nach Wunsch hinzufügen.

Bemerkungen:

existiert hier nachweislich seit Ende des Mittelalters. Und sie schmecken sogar noch besser, wenn sie bereichert durch Geschmacksrichtungen amerikanischen Ursprungs neu ausgelegt werden: die Kartoffeln, die sich erst im 19. Jahrhundert durchsetzten, und der Kürbis, dessen lokale Sorten alle von denen aus der Neuen Welt abstammen. Der Moschuskürbis ist überaus zart.

Kichererbsen in Zimino

Zutaten für 6-8 Gäste

Getrocknete Kichererbsen	200 g
Wasser	1 l
Getrocknete Pilze	30 g
Mangold	500 g
Zwiebel	1
1 Stengel Staudensellerie	1
Petersilie	½ Esslöffel
Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	40 cl
Knoblauch aus Vessalico	1-2 Zehen
Durch die Passiermaschine gedrehtes Tomatenfleisch	250 g
bzw.	
frisch gewürfelte, sehr reife Tomaten	300 g
Nüsse	250 g
Salz	nach Bedarf
Pfeffer (nach Wunsch)	nach Bedarf

Zubereitung

Die Kichererbsen abspülen und 12-24 Stunden in Wasser einweichen, damit sie weich werden und dieses häufig wechseln. 3 bis 3 ½ Stunden bzw. 90 Minuten im Schnellkochtopf garen, bis sie bissfest sind und das Wasser erst nach einer Stunde Kochzeit salzen. In der Zwischenzeit die getrockneten Pilze in einer Tasse mit lauwarmem Wasser einweichen. Die Mangoldblätter waschen und den Stiel von den Blättern trennen. Dann in Scheiben schneiden und dabei die beiden Teile getrennt halten (tatsächlich kann dieses Gericht sowohl mit beiden Teilen des Mangolds als auch ausschließlich mit den Rippen oder den Blättern zubereitet werden. Das Wichtige ist, die Teile wegen der unterschiedlichen Garzeiten getrennt zuzubereiten). Die Zwiebel, den Sellerie und die Petersilie hacken. Sobald diese weich sind, auch die Pilze wringen und hacken. Das Ganze mit ein wenig Olivenöl DOP Riviera Ligure in der Pfanne schwenken. Dann den Knoblauch hinzufügen und noch einige Minuten garen und dabei darauf achten, dass die Mischung nicht anbrennt. Danach die Kichererbsen, das Tomatenfleisch, Salz, Pfeffer und ein wenig warmes Wasser zugeben. Die Kichererbsen bei schwacher Hitze im offenem Topf ca. 30 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu umrühren und kontrollieren, ob stets reichlich Flüssigkeit vorhanden ist. Dann die Mangoldrippen hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen lassen. Auch die Blattanteile

und die Nüsse hinzufügen und 10 Minuten kochen lassen. Abschmecken und servieren.

Bemerkungen:

Ein einzigartiges rustikales und schmackhaftes Gericht. Äußerst ligurisch, auch wegen der drei Stunden, die zu seiner Zubereitung notwendig sind. Im Übrigen gibt es verschiedene, doch alle beziehen sich auf die lange Kochzeit. Kichererbsen waren beim Anbau der Kulturen hinter den Olivenhainen immer vertreten und stellten einen festen Posten bei der Beobachtung der laufenden Preise von Seiten der Kontrollorgane des Handels dar.

Gebratene Ciapazöi mit Nüssen auf Creme aus ligurischem Käse

Zutaten für 10 Gäste

Für die Pasta

Kastanienmehl	700 g
Mehl Typ 0	200 g
Grieß	100 g
Lauwarmes Wasser	0,5 l
Salz	25 g

Für die Creme

Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	40 cl
Mehl	40 g
Milch	$\frac{1}{2}$ l
Salz	nach Bedarf
Ligurischer Käse	200 g

(wie zum Beispiel Käse aus dem Argentinien-Tal, Alpenkäse der Täler Imperias, Käse vom Brigasca-Schaf)

Die zu verwendende Käsesorte und der Reifegrad hängen vom jeweiligen Geschmack und der Saison ab. Vorzugsweise keine zu stark gereiften Sorten verwenden.

Zum Abschluss

Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	nach Bedarf
Entkernte Nüsse	200 g

Zubereitung

Auf dem Nudelbrett die Mehlsorten mischen und anhäufeln. Wasser und Salz in die Mitte geben und gut mischen. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Dann in Vierecke mit 3 cm Seitenlänge schneiden.

In einem Topf das Olivenöl DOP Riviera Ligure etwas erwärmen. Das Mehl hinzufügen und umrühren (wie für eine Béchamelsauce). Die Milch bei Umgebungstemperatur hinzufügen, etwas salzen und 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Konsistenz einer etwas flüssigen Béchamelsauce erreicht ist und dabei ständig mit einem Schneebesen umrühren. Nach der Garzeit den gehackten oder geriebenen Käse hinzufügen und umrühren, damit er gut schmilzt. Die Pasta garen und mit ein wenig Öl DOP Riviera Ligure mischen. Eine Schicht Creme auf die Teller geben, die Pasta darauf anrichten und mit gehackten und leicht gerösteten Nüssen bestreuen.

Bemerkungen:

Die Ciapazöi sind eine typische Pasta des oberen Argentinien-Tals. Das Rezept, das wir hier vorschlagen, ist eine besondere Variante des Rezepts aus Molini di Triora. Der Name leitet im ligurischen Dialekt ist ein "flacher Stein", der normalerweise zum Decken der Dächer in den historischen Orten zum Einsatz kommt und noch heute im Hinterland Verwendung findet. Angenehm schließlich der mit der Bergwelt verbundene Käse, in diesem Fall von der Rasse des genügsamen und beweglichen Brigasca-Schafs.

Buchweizen mit Gemüse

Zutaten für 10 Gäste

Buchweizen	800 g
Gehackte Zwiebel	200 g
Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	nach Bedarf
Wasser	doppeltes Volumen des Buchweizens

bzw.

Gemüsebrühe	
Salz	nach Bedarf

bzw.

Sojasauce	
1-2 Lorbeerblätter	
Kürbis	600 g

bzw.

Moschuskürbis, ligurische Artischocken oder Erbsen	
Gehackte Petersilie	2 Esslöffel

bzw.

Schnittlauch

Zubereitung

Den Buchweizen sorgfältig waschen und sein Volumen messen. Die Zwiebel mit ein wenig Öl DOP Riviera Ligure andünsten. Den Buchweizen hinzufügen und anrösten. Das warme Wasser oder die Brühe hinzufügen und dabei das doppelte Volumen des Buchweizens verwenden. Zum Kochen bringen und eventuell leicht salzen. Die Lorbeerblätter hinzufügen. Bei geschlossenem Topf ca. 15-20 Minuten kochen. Das zuvor getrennt gegarte Gemüse hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Abschmecken. Mit gehackter Petersilie oder gehacktem Schnittlauch bestreuen und servieren. Vorschlag zu einer Variante des Gerichts: verwenden Sie Bohnen aus Conio, Badalucco oder Pigna, die getrennt in Weißwein gegart werden.

Bemerkungen:

Die Verwendung von Buchweizen ist nichts Neues: in Ligurien ist er wegen des Warentauschs mit Anbaugebieten jenseits der Poebene bekannt. Er entspringt damit einer Tauschkultur des Alpenraums. Hier wird er in einer von den Geschmacksrichtungen des Gemüsegartens begleiteten Version angeboten.

Kürbiscreme

Zutaten für 8-10 Gäste

Fleisch vom ligurischen Kürbis (Moschuskürbis)	1 kg
Lauch	200 g
Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	nach Bedarf
Kartoffeln	300 g
Wasser	1 l

1 Lorbeerblatt

Salz	nach Bedarf
Pfeffer (nach Wunsch)	nach Bedarf
Milch	1 Esslöffel
Brot aus Triora oder Molini oder Airole	300 g
Grana Padano DOP-Käse	nach Belieben
Gehackter Salbei	1 Esslöffel
Gehackte Zwiebel (der grüne Teil, wenn er zu wachsen beginnt)	2 Esslöffel
Gehackter Majoran	1 Esslöffel

Zur Präsentation (Option)

Grüner Tortenteig	300 g
Ei	1

Zubereitung

Den Kürbis waschen und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln würfeln. Den Lauch hacken und in Öl DOP Riviera Ligure andünsten. Den Kürbis und die Kartoffeln hinzufügen und gut

umrühren. Das warme Wasser, das Salz und das Lorbeerblatt hinzufügen und ca. 40 Minuten kochen. In der Zwischenzeit das Brot würfeln, leicht einfetten und im Ofen einige Minuten goldbraun werden lassen. Die Milch zum Kürbis hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen. Den Kürbis und die Kartoffeln mixen und die Konsistenz und den Geschmack kontrollieren. Den gehackten Salbei und einen Teil des Zwiebelgrüns mit ein wenig Öl DOP Riviera Ligure andünsten. Die Creme mit den angedünsten Kräutern, dem gehackten Majoran und dem frisch gemahlenden Pfeffer darauf begleitet von den Brotwürfeln mit geriebenem Grana Padano DOP servieren. Nach Belieben kann die Creme in Konsommee-Tassen gefüllt und mit einem Teig für Grüne Torte bedeckt werden, der mit Ei bestrichen und gratiniert wird.

Bemerkungen:

Eine Stunde Zeit für eine wahre Köstlichkeit. Vor allem wenn, wie in diesem Fall, der Moschuskürbis verwendet wird. Ergebnis einer Selektion von aus Amerika stammenden Sorten, ist diese Kürbisart perfekt in Ligurien heimisch geworden. Als triumphierendes Element des Gemüsegartens ist er wegen seiner sinnlichen Formen im Moment der Ernte und der nachfolgenden Konservierung für den Winter eine Augenweide.

Birnenstrudel

Zutaten für 8-10 Gäste

Für den Teig

Mehl	400 g
Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	30 cl
Salz	1 Prise
Lauwarmes Wasser	nach Bedarf

Für die Füllung

Birnen	600 g
Zucker	150 g
Rosinen	100 g
Semmelbrösel	20 g
Schale einer biologischen ligurischen Zitrone	nach Bedarf

Zum Abschluss

Wasser	2 Esslöffel
Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	1 Esslöffel

Zubereitung

Mit dem Mehl, dem Öl DOP Riviera Ligure, dem Salz und dem Wasser einen weichen Teig zubereiten. Mindestens 15 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Die Birnen schälen und in Stücke schneiden. Den Zucker, die Rosinen, die Semmelbrösel und die Zitronenschale vermengen und gut mischen. Abschmecken. Den Teig auf einem Küchentuch ausrollen. Die Füllung in die Nähe eines Rands geben, dann den Teig mit Hilfe des Küchentuchs aufrollen. Zum Schluss die Strudelränder schließen. In einer Schale zwei Esslöffel Wasser und einen Esslöffel Öl DOP Riviera Ligure mischen. Den Strudel mit der entstandenen Emulsion bestreichen und in eine mit Öl DOP Riviera Ligure eingefettete oder mit Ofenpapier ausgelegte Form geben. Im Ofen bei 180°C 30-40 Minuten lang backen. Bei der gewünschten Temperatur servieren. Der Birnenstrudel ist in der Tat sowohl lauwarm als auch kalt gut. Der Strudel kann auch mit anderen Obstsorten gefüllt werden.

Bemerkungen:

Interessante Kombination eines Klassikers der Alpenküche mit dem Geschmack Liguriens. Zu dem antiken Geschmack der Birnen, die an den Rändern der ligurischen Weinberge wachsen, kommt die Bereicherung durch das Öl DOP Riviera

Ligure, dessen sanfte Note auch im Bereich der Desserts einen angenehmen Beitrag leistet.

Apfelringe

Zutaten für 6-8 Gäste

Für den Backteig

Mehl Typ 00	500 g
Bierhefe	20 g
Zucker	1 Teelöffel

bzw.

Reissirup	
Wasser	nach Bedarf

Für die Apfelringe

Apfel	4-5
Cognac oder Brandy oder trockener Marsala	½ Gläschen
Zucker	1 Esslöffel
Zimtpulver	1 Teelöffel
Ligurische Zitrone	½
Biologische ligurische Zitrone	½
Eingeweichte Rosinen	50 g

Zum Ausbacken

Natives Olivenöl Extra DOP Riviera Ligure	0,5 l
---	-------

Zum Abschluss

Grieß- oder Puderzucker	nach Belieben
Zimtpulver (fakultativ)	nach Belieben

Zubereitung

Für den Backteig

Die Bierhefe mit ein wenig lauwarmem Wasser und einem Teelöffel Zucker in ein Glas geben und abwarten, bis sich Schaum bildet. Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefe und weiteres Wasser hinzufügen, um einen Backteig herzustellen. Mindestens 30 Minuten gehen lassen. Dann die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in Würfel schneiden. In eine Terrine geben und den Alkohol, den Zucker, den Zimt, den Saft einer halben Zitrone und die abgeriebene Zitronenschale hinzufügen. Mindestens 15 Minuten ruhen lassen. Sobald der Teig aufgegangen ist, die Apfelwürfel und die Rosinen hinzufügen. In einer mittelgroßen Pfanne das Öl DOP Riviera Ligure erhitzen, ohne den Rauchpunkt zu erreichen und löffelweise den Backteig frittieren. Sobald dieser auf einer Seite goldbraun ist, die Apfelringe umdrehen und fertig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, um das überschüssige Fett zu entfernen. Den Zucker mit dem Zimt mischen. Die Apfelringe auf einem Teller anrichten und mit dem Zucker bestreuen. Lauwarm serviert sind sie am besten. Nach Belieben können die Apfelringe mit einer Hälfte Kastanienmehl und einer Hälfte Mehl Typ 00 zubereitet werden.

Bemerkungen:

Ausgebackenes: eine einfache und ländliche Zubereitung, die mit bestimmten Zeiten des Jahres verbunden wird, wie dem Karneval oder Ostern. Eine Gaumenfreude und eine Rückkehr zum vollen Geschmack, der den abgepackten Snacks haushoch überlegen ist. Die Idee der Zubereitung der Apfelringe mit Kastanienmehl führt uns zurück in ein Ligurien, in dem der Oliven- und der Kastanienbaum zu einem klassischen Doppelbegriff verschmelzen.



CONSORZIO PER
LA TUTELA DELL'OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA D.O.P.
RIVIERA LIGURE

