L’impiego degli oli di oliva in cucina

Il fruttato e gli abbinamenti consigliati

La ricchezza del patrimonio varietale
è uno degli aspetti più importanti
per la qualità degli oli extra vergini
di oliva italiani.

Le specificità e le peculiarità dei diversi
territori di coltivazione, si traducono
in un'ampia gamma di fragranze
sensoriali, preziosa per l'affermazione
della cucina italiana nel mondo.

La conoscenza della grande varietà
di gusti e profumi può essere un fattore
di grande aiuto per la valorizzazione
di un piatto.

Per poter agevolare consumatori
e ristoratori nell'impiego
e abbinamento degli extra vergini,
si propone una presentazione degli oli
in funzione dell'intensità del fruttato
e dei territori di produzione.
Non va dimenticato che il profilo
sensoriale dipende anche da fattori
meteorologici, agronomici e tecnologici,
che possono dare origine a sensibili
differenze tra oli delle stesse cultivar
e provenienze.

Agli chef il compito di interpretare
e combinare gli oli di oliva secondo
la propria vena creativa.

Oli delicati, dal fruttato da leggero a medio, che conferiscono ai cibi morbidezza e rotondità

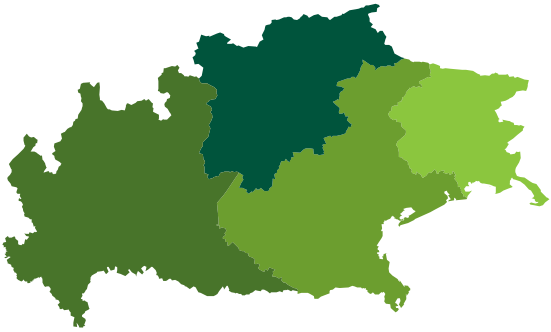
Liguria

Varietà prevalenti
Taggiasca, Razzola, Pignola.

Caratteristiche sensoriali prevalenti
Fruttato leggero. All'olfatto si avvertono nuances di oliva verde e erba tagliata, con sensazioni di erbe aromatiche della zona, mandorla o carciofo, a seconda delle varietà.
Al gusto sono dolci, ma sapidi, con una percezione dell'amaro e piccante armonica, leggera ed equilibrata e con richiami di mandorla o carciofo. Il finale si caratterizza per sensazioni di mandorla, mela o erbe di campo, accompagnati da una vivace nota piccante.

Dop/IGP
Riviera Ligure.

Lombardia, Trentino Alto Adige, Veneto, Friuli Venezia Giulia



Varietà prevalenti

Casaliva (Lombardia, Trentino e Veneto), Gargnà e Sbresa (Lombardia), Raza e Favarol (Trentino e Veneto), Bianchera, Gentile di Rosazzo e Buca (Friuli Venezia Giulia).

Caratteristiche sensoriali prevalenti

Fruttato leggero. All'olfatto si avvertono piacevoli sentori di oliva verde, erba tagliata e richiami di mela, agrumi, mandorla, piante officinali o carciofo, a seconda della varietà. Al gusto sono dolci e morbidi, animati da note amare e piccanti lievi e delicate. Un piccante leggero e persistente, impreziosito da sentori di mandorla, caratterizza l'olio in chiusura.

Dop/IGP

Garda Bresciano e Laghi Lombardi (Lombardia), Garda Trentino (Trentino Alto Adige), Garda Orientale e Veneto (Veneto), Tergeste (Friuli Venezia Giulia).

Emilia Romagna

Varietà prevalenti
Nostrana di Brisighella, Correggiolo, Ghiacciolo.

Caratteristiche sensoriali
Fruttato medio. All'olfatto, a seconda delle varietà, si apprezzano profumi che esprimono un ricco corredo aromatico, dalla foglia di pomodoro, alle erbe aromatiche, al carciofo, oppure profumi tendenzialmente dolci, dove è protagonista la mela. Al gusto sono armonici e vellutati, con un amaro e piccante ben calibrati e delicati e con richiami al carciofo e alla mandorla. In chiusura si avverte un leggero e persistente piccante, spesso accompagnato da sentori di mandorla.

Dop/IGP
Brisighella, Colline di Romagna.

Calabria

Varietà prevalenti
Carolea, Ottobratica, Dolce di Rossano.

Caratteristiche sensoriali
Fruttato leggero. All'olfatto si apprezzano profumi vegetali di oliva verde e di erba tagliata, con rimandi a erbe officinali, mandorla, mela, carciofo, o pomodoro, a seconda delle varietà. Al gusto sono dolci, eleganti e delicati, con leggere note di amaro e piccante ben equilibrate e persistenti, impreziosite in chiusura da piacevoli sentori di mandorla, carciofo, mela o erbe aromatiche.

Dop/IGP
Alto Crotonese, Bruzio, Lametia.

Oli decisi, dal fruttato medio a intenso, che conferiscono forza e carattere ai cibi

Toscana e Umbria

Varietà prevalenti
Frantoio, Moraiolo, Leccino.

Caratteristiche sensoriali prevalenti
Fruttato medio o intenso. All'olfatto si avvertono profumi netti di oliva verde e erba fresca e richiami di carciofo, erbe di campo, mandorla, pomodoro, cardo o noce, a seconda delle varietà.
Al gusto sono espressivi e freschi e ricordano le olive appena frante. Le note amare e piccanti sono nette, ma ben dosate ed eleganti, impreziosite in chiusura da toni mandorlati e sentori di noce, carciofo o erbe di campo.
Gli oli prodotti dalla varietà *Leccino* rimangono più dolci e delicati.

Dop/IGP
IGP Toscano, Chianti Classico, Lucca, Terre di Siena, Seggiano, Umbria.

Lazio

Varietà prevalenti
Caninese, Itrana, Carboncella.

Caratteristiche sensoriali prevalenti
Fruttato medio. All'olfatto si avvertono note fruttate erbacee e floreali di media intensità, fragranze di foglia di olivo, erba tagliata, carciofo, mandorla fresca o cardo, a seconda delle varietà. Al gusto sono avvolgenti e marcati, con note amare e piccanti ben dosate, impreziosite da sentori di frutta bianca, mandorla o carciofo. In chiusura si avverte un leggero piccante, unitamente a toni mandorlati e erbe di campo.

Dop/IGP
Sabina, Canino, Tuscia e Colline Pontine.

Marche

Varietà prevalenti
Ascolana Tenera, Raggiola, Carboncella.

Caratteristiche sensoriali
Fruttato medio. All'olfatto si avvertono nuances di oliva verde, erba tagliata e rimandi a sensazioni floreali, al carciofo, al cardo, alla mandorla o al pomodoro, a seconda della varietà.
Al gusto sono eleganti e armonici, con note di amaro e piccante ben dosate, equilibrate e impreziosite da sensazioni di frutta secca, mandorla o carciofo. In chiusura si apprezza una lieve nota piccante e una sensazione di mandarla o di erbe di campo.

Dop/IGP
Cartoceto.

Abruzzo

Varietà prevalenti
Dritta, Gentile di Chieti, Carboncella.

Caratteristiche sensoriali
Fruttato medio. All'olfatto si aprono con profumi vegetali di oliva verde e erba tagliata, arricchiti da piacevoli sentori di carciofo, cardo, mandorla, pomodoro o mela, a seconda delle varietà. Al gusto sono decisi ed equilibrati nelle sensazioni di amaro e piccante, con richiami di mandorla, carciofo, pomodoro o erbe di campo. In chiusura si avverte una lieve nota piccante accompagnata da sensazioni di frutta secca e erbe di campo.
Si distingue la varietà *Gentile di Chieti*, dalla quale si ottengono oli dal fruttato più delicato e da un amaro e piccante meno intensi.

Dop/IGP
Aprutino Pescarese, Colline Teatine, Pretuziano.

Molise e Basilicata

Varietà prevalenti

Gentile Di Larino, Rosciola di Rotello, Leccino (Molise), Maiatica, Ogliarola del Vulture, Ghiannara (Basilicata).

Caratteristiche sensoriali

Fruttato medio. All'olfatto si aprono con profumi di oliva verde, erba tagliata e sentori di carciofo e mandorla. Al gusto sono armonici e avvolgenti. Dolci al primo impatto, proseguono con un amaro e piccante netti e ben dosati e con rimandi alle erbe di campo. Al finale si avverte una lieve nota piccante, accompagnata da sensazioni madorlate.

Dop/IGP

Molise, Vulture.

Puglia

Varietà prevalenti
Coratina, Peranzana, Ogliarola Garganica, Barese o Leccese, Cellina di Nardò.

Caratteristiche sensoriali
Varietà Coratina: Fruttato intenso. All'olfatto si avvertono profumi erbacei netti di oliva verde, erba tagliata, carciofo, mandorla e mela verde. Al gusto sono robusti e intensi. Si denotano un amaro molto deciso e un piccante persistente, unitamente a sentori di mandorla e erbe di campo. In chiusura si percepisce una nota piccante, accompagnata da richiami di erbe di campo e mandorla.
Altre Varietà: fruttato medio. All'olfatto si apprezzano note erbacee con sentori di carciofo, mandorla, erbe aromatiche o mela, a seconda delle varietà. Al gusto sono tendenzialmente freschi e ben equlibrati nelle note amare e piccanti. Hanno spesso una sensazione iniziale dolce e richiami al carciofo e alla mandorla. In chiusura si avverte un leggero piccante accompagnato da sentori di mandorla.

Dop/IGP
Dauno, Terra di Bari, Collina di Brindisi, Terre Tarentine, Terra d'Otranto.

Sardegna

Varietà prevalenti
Bosana, Tonda di Cagliari, Semidana.

Caratteristiche sensoriali
Fruttato medio. All'olfatto si apprezzano profumi vegetali di oliva verde ed erba fresca, accompagnati da sensazioni floreali, note di mela, carciofo, cardo o erbe aromatiche, a seconda delle varietà. Al gusto sono armonici, equilibrati e di buon corpo. Presentano un amaro e piccante ben dosati, impreziositi da note erbacee e richiami di cardo e carciofo. In chiusura si avverte un leggero piccante, unitamente a toni floreali o mandorlati.

Dop/IGP
Sardegna.

Oli profumati, il cui aroma conferisce peculiarità sensoriali al piatto

Campania

Varietà prevalenti
Ravece, Ortice, Pisciottana.

Caratteristiche sensoriali prevalenti
Fruttato medio. All'olfatto sono caratterizzati da profumi netti di oliva verde e erba tagliata e da spiccate sensazioni di carciofo, pomodoro, erbe aromatiche, frutta bianca o mela, a seconda delle varietà. Al gusto sono freschi e armonici, con note di amaro e piccante ben dosate, impreziosite da richiami di carciofo e mandorla. Un leggero piccante persistente e sensazioni di mandorla o pomodoro, caratterizzano il finale.
Si differenzia la varietà *Pisciottana*, dalla quale si ottengono oli più delicati, dal fruttato medio o leggero e tendenzialmente dolci.

Dop/IGP
Cilento, Colline Salernitane, Penisola Sorrentina, Terre Aurunche, Irpinia.

Sicilia

Varietà prevalenti
Nocellara, Biancolilla, Cerasuola.

Caratteristiche sensoriali prevalenti
Fruttato medio. All'olfatto sono caratterizzati da un quadro aromatico complesso e nitido, di media o alta intensità, con sentori di oliva verde, erba fresca falciata, carciofo, mandorla e nette note di pomodoro. Al gusto sono avvolgenti e freschi, con note amare e piccanti che dialogano tra loro con armonia e compostezza, impreziosite da sensazioni vegetali.
Il finale è caratterizzato da un leggero piccante, accompagnato da richiami di pomodoro, mandorla, frutta bianca o erbe di campo.

Dop/IGP
Monti Iblei, Monte Etna, Val Di Mazara, Valli Trapanesi, Valle del Belice, Valdemone.

Impiego in cucina

L'olio extra vergine di oliva può essere utilizzato in cucina sia a crudo che cotto

A crudo

È il modo migliore per apprezzare integralmente il suo sapore e il suo aroma e per trarre il maggior beneficio dalle proprietà nutritive.

In cottura

È molto resistente al calore e lo trasferisce ai cibi gradualmente. Per questo una cottura lenta a fuoco basso è il miglior modo per esaltarne le caratteristiche.

In frittura o nei soffritti

Il suo punto di fumo, ovvero la temperatura entro la quale si mantiene stabile alla frittura, è più elevato di quello di altri grassi comunemente utilizzati e si attesta intorno ai 190°C.
L'intensa carica aromatica tende però a coprire il gusto delicato dell'alimento.
Per questo, per chi predilige gusti più neutri, si consiglia l'impiego dell'olio di oliva, che presenta la stessa stabilità alla cottura.

Abbianamenti consigliati in funzione della tipologia di preparazione

Tipologia di preparazione
Brodi semplici, pastine, creme di verdure delicate
Zuppe tradizionali complesse, creme di verdure fortemente aromatiche (carciofi, funghi, asparagi, ecc)
Riso e risotti
Soffritti a base prevalente di cipolla, porri o scalogni
Soffritti misti con cipolla, carote e sedano
Salse di pomodoro
Ragù di carne al pomodoro o in bianco
Salse a base di verdure per pasta
Besciamella
Pesto, salse come maionese
Insalate verdi semplici
Combinazione di verdure classiche come caprese, carciofi crudi marinati, carpacci di verdure, insalate miste complesse, panzanella, ecc
Verdure grigliate

Modalità d'uso degli oli di oliva e tipologia di fruttato
Extra vergini dal fruttato delicato in cottura iniziale e richiami degli stessi oli a crudo prima di servire
Extra vergini dal fruttato medio intenso in cottura iniziale e richiami degli stessi oli a crudo prima di servire
Per riso lessato o insalate di riso extra vergini dal fruttato delicato a crudo; per risotti di pesce extra vergini dal fruttato delicato o medio; per risotti con verdure aromatiche, come carciofi o con carne affumicata extra vergini dal fruttato intenso. Mantecatura finale dei risotti a crudo con lo stesso olio di partenza in minima quantità
Olio di oliva in cottura iniziale, oppure extra vergini dal fruttato medio intenso
Olio di oliva in cottura iniziale, oppure extra vergini dal fruttato delicato o medio, con chiari sentori di erbe di campo
Extra vergini dal fruttato medio, molto profumato, con netti sentori di pomodoro, in cottura iniziale
Extra vergini dal fruttato medio o intenso in cottura iniziale
Con aglio e verdure mediamente aromatiche extra vergini dal fruttato medio in cottura iniziale; con cipolla e verdure maggiormente aromatiche extra vergini dal fruttato intenso
Come salsa da condimento extra vergini dal fruttato delicato in cottura iniziale; come base per sformati di verdure e soufflé extra vergini dal fruttato medio
Extra vergini dal fruttato delicato, mescolato a crudo con agli altri ingredienti; per il pesto preferibilmente extra vergini con sentori di erbe aromatiche, come basilico
Extra vergini dal fruttato delicato a crudo
Extra vergini dal fruttato medio o intenso a crudo
Extra vergini dal fruttato delicato in condimento finale a crudo; in emulsioni con aceto o limone e presenza di erbe aromatiche fresche extra vergini dal fruttato medio; in abbinamento a formaggi morbidi, come mozzarella o con presenza prevalente di peperoni e pomodori extra vergini dal fruttato intenso

Tipologia di preparazione
Fritti di pesce
Fritti di verdure
Carni bianche
Carni rosse al forno
Carni rosse alla brace
Carni in umido
Carpacci di carne o pesce
Pasticceria secca, paste frolle, pan di spagna, bignè, biscotti
Dessert a base di frutta cotta come mousse, bavaresi, creme

Modalità d'uso degli oli di oliva e tipologia di fruttato
Olio di oliva in frittura, oppure extra vergini dal fruttato delicato e poco pronunciati
Oli di oliva in frittura, oppure con verdure come patate o zucchine extra vergini dal fruttato delicato, con verdure come carciofi, finocchi o peperoni extra vergini dal fruttato medio
Extra vergini dal fruttato delicato o medio in cottura iniziale
Extra vergini dal fruttato medio o intenso in cottura iniziale
Extra vergini dal fruttato medio o intenso in cottura finale a crudo
Extra vergini dal fruttato medio o intenso, con sentore netto di pomodoro, in cottura iniziale
Extra vergini dal fruttato delicato o medio a crudo
Negli impasti, in sostituzione dei grassi animali, extra vergini dal fruttato delicato, con forti sentori di mandorle e frutta secca
Per contrasto, a crudo, nei prodotti già cotti extra vergini dal fruttato intenso armonizzati dagli zuccheri della frutta

consorzio
extravergine
di qualità

Consorzio di Garanzia dell'olio
Extra Vergine di oliva di Qualità
Corso Trieste, 65 00198 Roma

Tel. 06 8559858 · 06 85381250 Fax 06 84086295
info@ceqitalia.com
www.ceqitalia.com

CAMPAGNA FINANZIATA CON IL CONTRIBUTO
DELL'UNIONE EUROPEA E DELL'ITALIA
AI SENSI DEI REG. (UE) 611/14 E 615/14