



CEQ
CONSORZIO
EXTRAVERGINE
DI QUALITÀ

**Il decalogo per la
conservazione e l'impiego
di oli di alta qualità,
a casa e al ristorante**



Uliver

Garante dell'olio CEQ

**Il decalogo per la
conservazione e l'impiego
di oli di alta qualità,
a casa e al ristorante**

L'olio ricavato dalle olive è un prodotto che per sua natura intrinseca esprime genuinità e purezza e, di conseguenza, trasmette una forte idea di naturalità, trattandosi, a tutti gli effetti, di una spremuta di olive. Con le operazioni di molitura in frantoio non si aggiunge nulla, ma si cerca, al contempo, di preservare l'enorme ricchezza in sostanze antiossidanti contenute nel frutto dell'oliva e di orchestrare la formazione degli aromi.

Tuttavia, non basta produrre la qualità. Nonostante le molteplici attenzioni riposte negli oliveti, all'atto della coltivazione, e successivamente in frantoio, all'atto della spremitura, la grande maestria di chi produce e confeziona un olio, da sola, non sarà mai sufficiente per mantenere integre le proprietà originarie di un olio da olive. La fattiva collaborazione dei consumatori e dei ristoratori è fondamentale. Tutti i grassi richiedono un occhio di riguardo: sono corpi fragili. Così il consumatore o il ristoratore, nel momento in cui entrano in possesso di una bottiglia d'olio, sono chiamati a fare la loro parte. L'obiettivo comune è mantenere inalterate le caratteristiche del pregiato succo di olive, da cui l'applicazione di tutti i consigli per un utilizzo corretto ed efficace è di primaria importanza.

1



Un prezzo, un utilizzo

È opportuno evitare le offerte a prezzi stracciati: la qualità ha bisogno del suo giusto riconoscimento.

Gli extra vergini Dop o di fascia “premium” sono ideali per i condimenti a crudo, o in cotture semplici.

Gli oli appartenenti alle fasce di prezzo più basse - purché sia un prezzo accettabile, mai al di sotto di quello di oli di categorie di inferiore qualità - si prestano all'utilizzo in cotture spinte: ragù, o frittura.

2



Ci vuole naso

La scelta di un extra vergine deve partire sempre da una valutazione sensoriale. Sarebbe bene acquisire la tecnica per individuare e cogliere i vari profili che si percepiscono all'olfatto e al gusto. Basta anche un generico "mi piace, non mi piace", per cominciare.

È una forma di cultura che va acquisita e serve per non fermarsi al solo criterio del prezzo.

La scelta di un buon extra vergine parte proprio da qui.

3



Per iniziare: l'intensità delle note fruttate

Un extra vergine che si rispetti dovrà necessariamente rimandare al frutto da cui proviene, con i suoi profumi netti, puliti, freschi e piacevoli.

La distinzione degli oli in fruttati leggeri, medi e intensi consente di districarsi correttamente in cucina, al momento dell'utilizzo.

Per non sbagliare: sono banditi gli odori sgradevoli, tra i quali le sensazioni di riscaldamento e ossidato. La nota di rancido è la dichiarazione di morte di un olio. Per il resto, esiste un apposito vocabolario di riferimento.

Ciò che conta, è cogliere l'identità espressiva di un olio per utilizzarlo, di conseguenza, al meglio.

4



L'extra vergine va interpretato

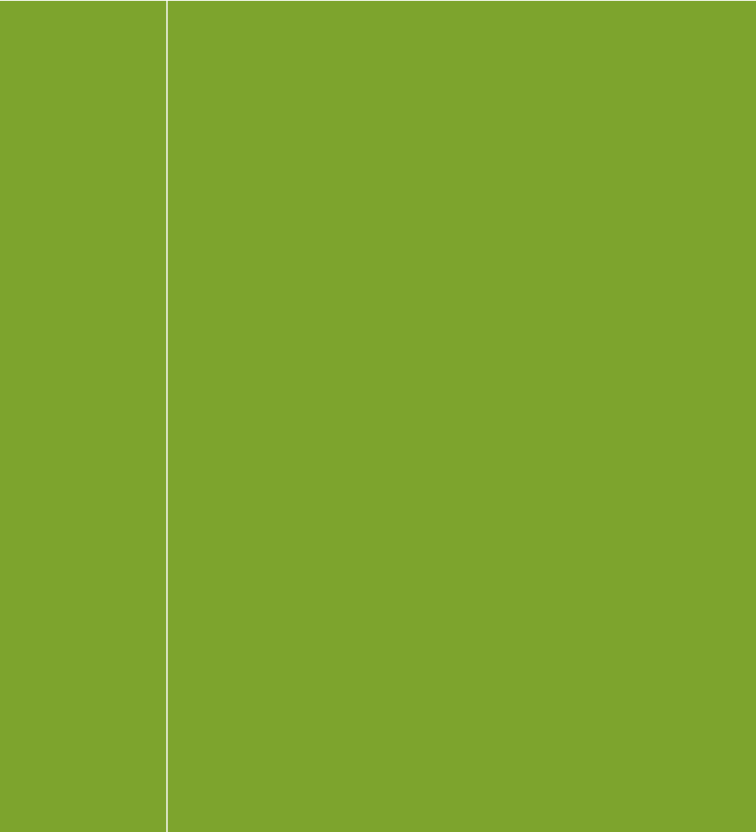
Non c'è da spazientirsi: va solo dosato, senza eccedere in quantità.

Tutti gli extra vergini sono versatili, giacché si prestano a svariati usi, a crudo come in cottura.

Mentre un generico olio da seme è adatto per tutti gli usi, perché inodore e insapore, un extra vergine, proprio per la sua qualità intrinseca, si esprime in modi differenti e va di conseguenza interpretato volta per volta. La sapiente combinazione delle varie sensazioni all'olfatto e al gusto, rende più piacevole qualsiasi alimento, se abbinato a un extra vergine, proprio in virtù dell'alto effetto condente con cui si manifesta.

Il vantaggio conseguente e prezioso è quello di poterlo utilizzare a dosi inferiori rispetto agli altri oli da semi inodori. Un extra vergine di qualità, ricco in fragranze sensoriali permette di risparmiare calorie.

5



Un codice abbinamenti

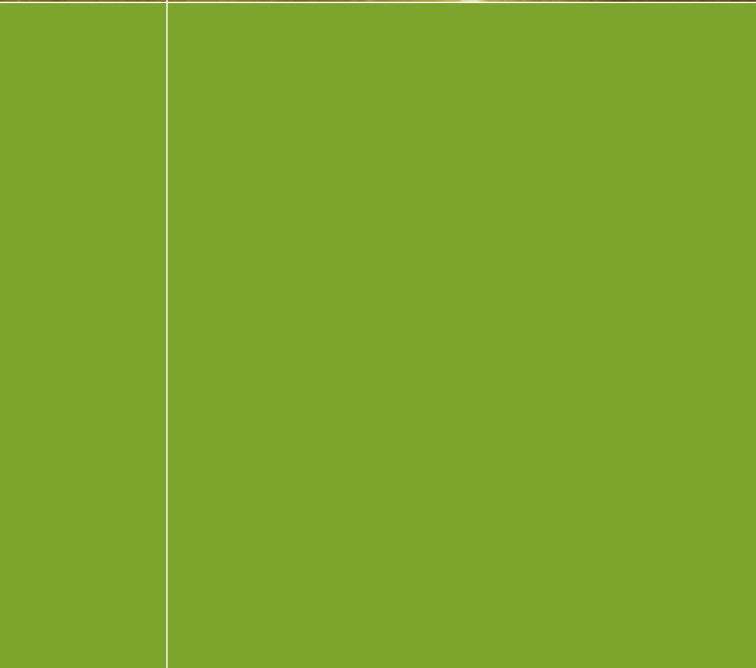
Non tutti gli extra vergini sono uguali.

Con cibi dalla struttura delicata:
oli dal fruttato leggero, con note
gustativo - tattili tendenzialmente
morbide e note amare e piccanti lievi
o poco accentuate.

Con cibi dalla struttura media:
oli dagli aromi più pronunciati e sapidi,
dal fruttato medio, rotondi e armonici
nelle sensazioni amare e piccanti.

Con cibi dalla struttura più robusta:
oli dagli aromi più netti e marcati,
dal fruttato più intenso e persistente,
con amaro e piccante accentuati,
seppure non disarmonici.

6



Non esistono regole perfette

A fronte dei gusti personali, qualsiasi consiglio resta un'indicazione arbitraria. In aiuto ai meno esperti, valgono alcuni suggerimenti orientativi.

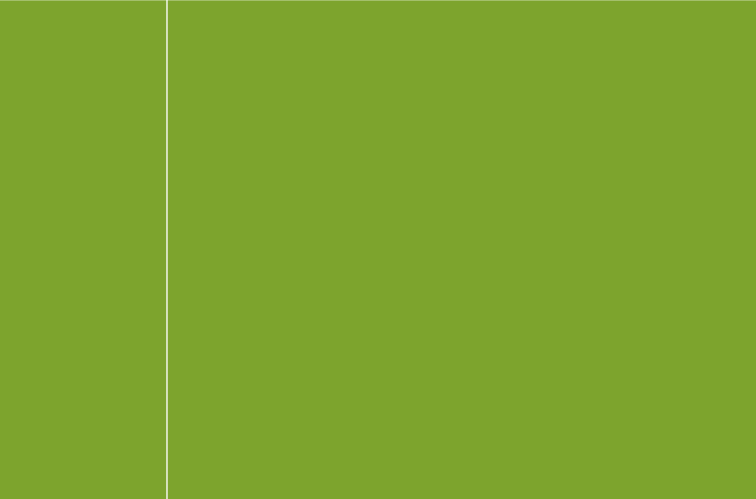
Antipasti e contorni: tutti gli extra vergini.
Prodotti da forno: fruttati medi o leggeri.
Zuppe e minestre: fruttati amari e piccanti.
Paste e risotti: fruttati medi.

Crostacei e molluschi: fruttati medi o intensi.
Pesci: fruttati leggeri o medio - leggeri.
Carni bianche: fruttati medio - leggeri.
Carni rosse o nere: fruttati medi o intensi.
Formaggi e latticini: fruttati medi o intensi.
Dessert: fruttati leggeri.

Formaggi e latticini: fruttati medi o intensi.
Dessert: fruttati leggeri.



7



Nessuna paura dell'amaro

Un buon extra vergine non ha mai un amaro disarmonico.

In ogni caso, anche se eccessivi, sia l'amaro, sia il piccante di un olio si riducono sensibilmente in cottura. Immerso in una soluzione liquida, l'amaro si disperde.

I fenoli che determinano le note amare, per una reazione di idrolisi si dividono in altre molecole più semplici, non più amare. A maggior ragione se l'olio agisce in una soluzione liquida, e per giunta acida, come il sugo di pomodoro.

Nessuna paura, dunque, perché le materie prime alimentari subiscono trasformazioni importanti e in certi casi sostanziali.

8



L'equivoco sulla frittura

La convinzione che l'extra vergine non sia indicato in frittura è un errore che si perpetua per ignoranza e per ragioni economiche legate all'alto costo della materia prima.

La falsa credenza che gli oli da seme siano più adatti è sorta negli anni '70, a seguito di un battage pubblicitario che prometteva una presunta "leggerezza".

Gli extra vergini sono il liquido di frittura più adatto, sia sul piano della salubrità, sia per ciò che concerne il gradimento gustativo. L'alta temperatura riduce in parte l'alta carica aromatica degli extra vergini, ma per chi predilige gusti più neutri, meglio affidarsi in alternativa agli oli di oliva.

9



Avvertenze generali

Può sembrare scontato il suggerimento che invita a conservare gli oli lontano da luce e fonti di calore, eppure sono gli errori più frequenti che si commettono, per negligenza o distrazione.

Anche l'umidità non giova alla buona tenuta e stabilità degli oli.

Di conseguenza, sarebbe bene conservare l'olio in luoghi asciutti, meglio ancora se bui e con temperature intorno ai 16° C. Il luogo ideale per conservarlo al meglio è la wine cellar.

Richiudere la bottiglia d'olio subito dopo l'impiego, è un altro consiglio da osservare, anche perché l'ossigeno è l'altro grande nemico. L'olio da olive è materia fragile, destinata a ossidarsi, pur se più resistente tra tutti i grassi in circolazione, è sempre bene preservare le sue qualità.



Buone regole per i consumi fuori casa

Non è facile trovare dei buoni extra vergini in bar, trattorie e ristoranti.

Il rebus dell'oliera non si è definitivamente risolto. Ci sono locali che la esibiscono sui tavoli, ancorché vietata dalla legge.

La tradizionale presenza di ampolle anonime è un segno di degrado e occorre rifiutarla, chiedendo espressamente un olio in confezione chiusa ed etichettata e, preferibilmente, con tappo antirabbocco, conservato al buio e meglio ancora se a 16°C da aprire al tavolo solo all'atto del consumo.

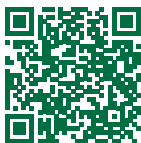
Non è un capriccio, ma vista la natura dei grassi, è grave che si metta a rischio la qualità di un extra vergine, depauperandolo delle sue fragranze sensoriali e proprietà nutrizionali. Nelle oliere e nelle bottiglie aperte esposto alla luce è destinato a ossidarsi.



CEQ
CONSORZIO
EXTRAVERGINE
DI QUALITÀ



Uliver
Garante dell'olio CEQ



Scopri i video di Uliver,
la tua guida nel mondo dell'olio

Consorzio di Garanzia dell'olio
Extra Vergine di oliva di Qualità
Via Francesco Redi, 4 - 00161 Roma
Tel 06 59879428

info@ceqitalia.com
www.ceqitalia.com



CEQoliodiqualità



Campagna finanziata con il contributo
dell'Unione Europea e dell'Italia
Regg. (UE) N. 611/014 e 615/014 e s.m.i.