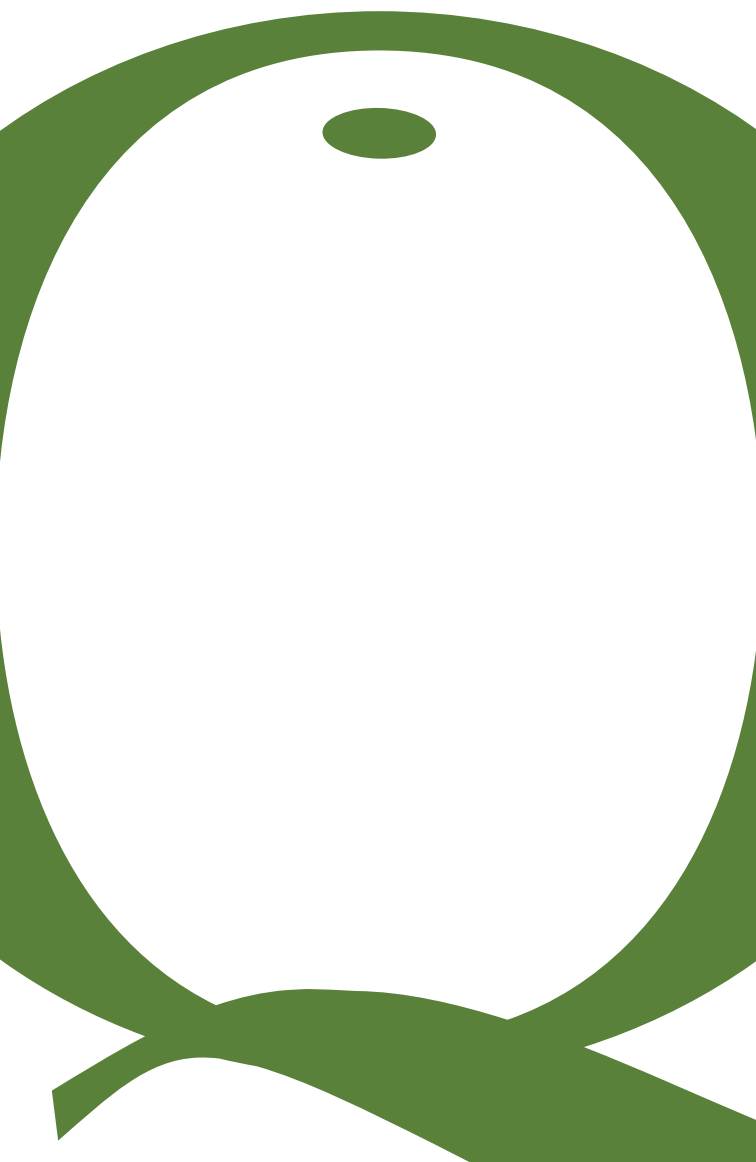


Il decalogo
per la conservazione
e l'impiego di oli
di alta qualità
a casa e al ristorante



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 nel contempo di non depauperare nemmeno l'enorme ricchezza in sostanze antiossidanti contenute nel frutto dell'oliva.

Tuttavia, non basta produrre la qualità. Nonostante le molteplici attenzioni riposte negli oliveti, nell'atto della coltivazione, e successivamente in frantoio, nell'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. Occorre la fattiva collaborazione dei consumatori e dei ristoratori. Tutti i grassi richiedono un occhio di riguardo: sono corpi fragili. Così, nel momento in cui il consumatore entra in possesso di una bottiglia d'olio, è chiamato a fare la sua parte. L'obiettivo è mantenere inalterate le caratteristiche del pregiato succo di olive e, di conseguenza, tutti i consigli per un utilizzo corretto ed efficace sono da osservare prestando la massima cura.

1

Un prezzo, un utilizzo

Il consiglio è di evitare le offerte sottocosto. Gli extra vergini Dop o di fascia “premium” sono ideali per i condimenti a crudo, o in cotture semplici.

Le fasce di prezzo più basse – purché sia un prezzo accettabile, mai al di sotto di quello di oli di categorie di inferiore qualità – possono essere utilizzati in cotture spinte: ragù, o frittore.



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 al naso e al gusto.

Basta anche un generico “mi piace, non piace”, per cominciare.

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

La scelta di un buon extra vergine parte da qui.



3

Un consiglio 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 al meglio di conseguenza.



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.



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.



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.



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.

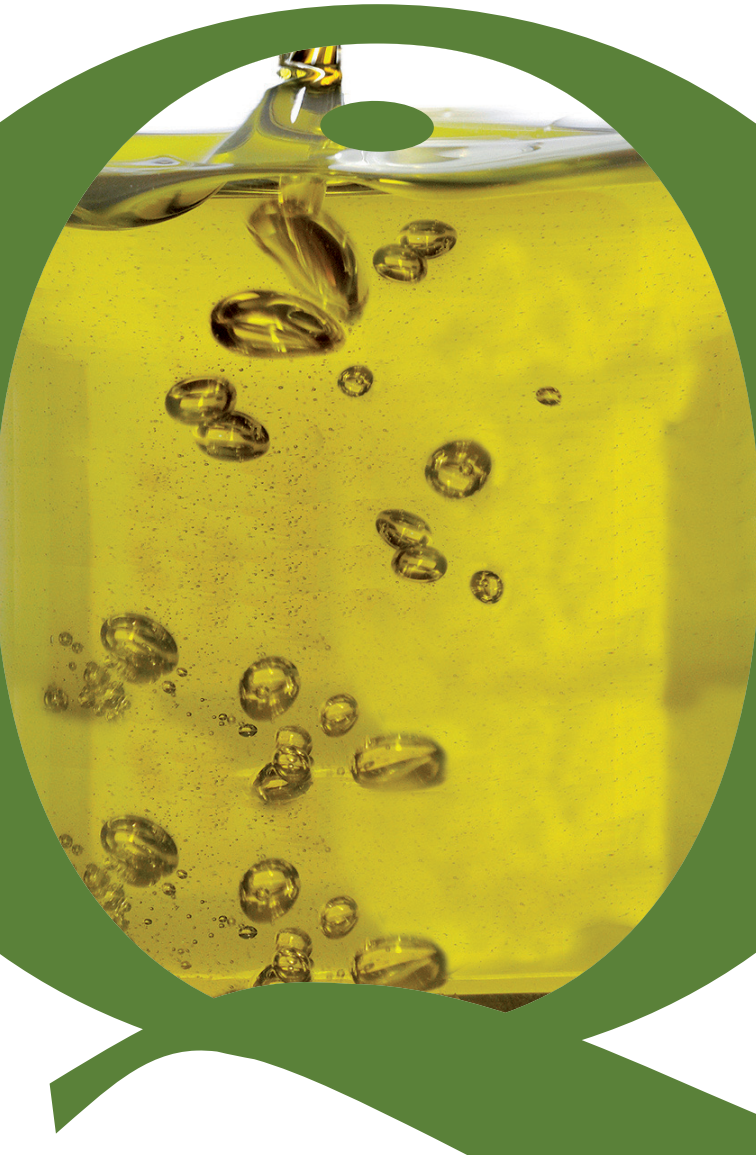


Avvertenze generali

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 13-15° C. 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

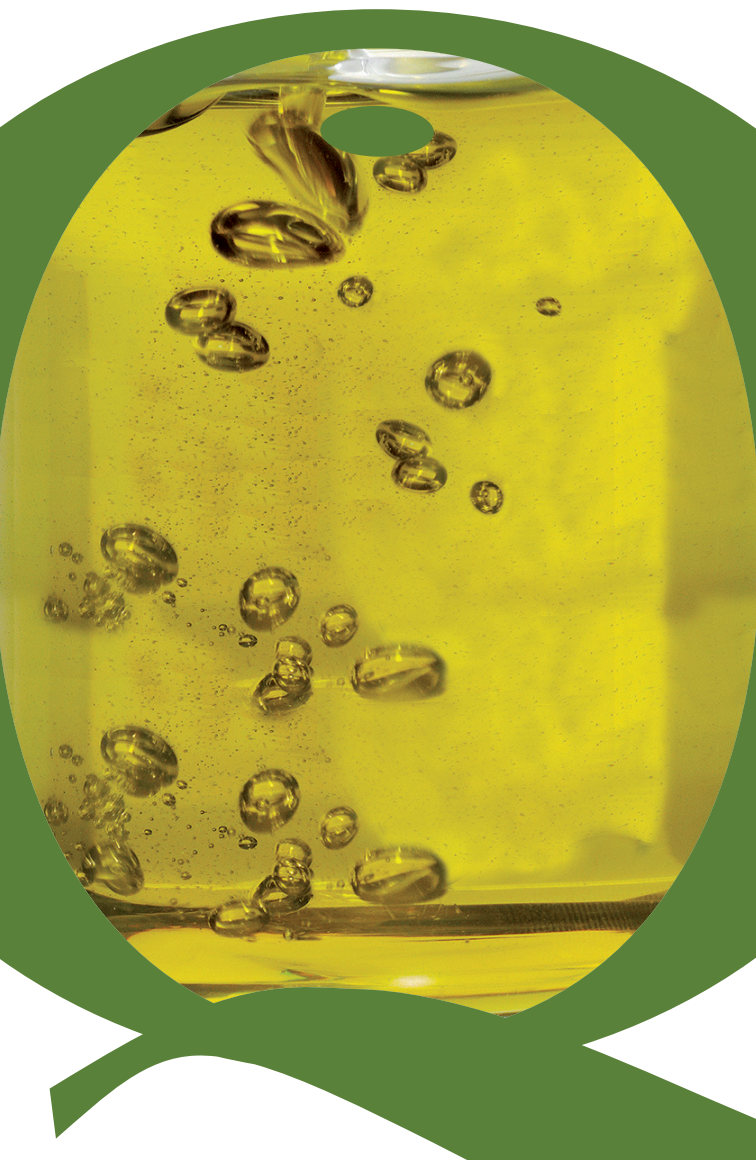
Non è facile trovare dei buoni extra vergini in bar, trattorie e ristoranti.

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 meglio con tappo antirabbocco.

Non è un capriccio, ma vista la natura dei grassi, è grave che si metta a rischio la qualità di un extra vergine.

Nelle oliere è destinato a ossidarsi.





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
REG.C.E. 867/08 E S.M.I.