FEASR

REGIONE DEL VENETO

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: L'Europa investe nelle zone rurali.

LUIGI CARICATO

EXTRA VERGINI DEL GARDA

Istruzioni per l'uso

olio Garda D.O.P.

Guida alla scelta e al corretto approccio a tavola e in cucina.

Partecipano al progetto aggregato anche i consorzi di:

"MARRONI DEL MONFENERA" I.G.P.

RADICCHIO di CHIOGGIA I.G.P.

RISO NANO VIALONE VERONESE I.G.P.

MARRONE

I.G.P. IOL INSALATA di LUSIA

Consorzio dell'Asparago di Badoere

olio Garda D.O.P.

LUIGI CARICATO

Extra Vergini del Garda

Istruzioni per l'uso

Guida alla scelta e al corretto approccio a tavola e in cucina.

Extra Vergini del Garda. Istruzioni per l'uso
Guida alla scelta e al corretto approccio a tavola e in cucina
Copyright di Luigi Caricato, gennaio 2007
www.luigicaricato.net

Indice

Capitolo Uno
La natura dell'olio ..... Pag. 7

Capitolo Due
La lettura dell'etichetta ..... Pag. 9

Capitolo Tre
L'origine e la qualità ..... Pag. 12

Capitolo Quattro
La qualità in dettaglio ..... Pag. 16

Capitolo Cinque
Il profilo sensoriale ..... Pag. 18

Capitolo Sei
La scelta giusta al prezzo giusto ..... Pag. 24

Capitolo Sette
Una corretta conservazione ..... Pag. 27

Capitolo Otto
Protagonista a tavola e in cucina ..... Pag. 30

Capitolo Nove
I mille volti dell'olio: una guida agli abbinamenti ..... Pag. 33

Capitolo Dieci
La "carta degli oli": il "Garda" nella ristorazione ..... Pag. 36

Capitolo Undici
L'olio all'atto pratico ..... Pag. 40

Capitolo Dodici
L'extra vergine è il miglior liquido di frittura ..... Pag. 42

Capitolo Tredici
Ricettario ..... Pag. 47

Capitolo Quattordici
Progetto aggregato ..... Pag. 52

Una guida pratica al corretto utilizzo

Fanno bene alla salute e conferiscono gusto e profumo alle pietanze. Lo sappiamo di già e ribadirlo non ha senso, visto che in tanti ormai apprezzano e consumano con piacere gli oli ricavati dalle olive, dal Sud al Nord del mondo, da Est a Ovest.

Più in particolare, rispetto all'ampia gamma merceologica degli oli estratti dal frutto dell'oliva, l'extra vergine è ritenuto a tutti gli effetti un ***functional food,*** ovvero un alimento funzionale altamente digeribile che va al di là del nutriente classico.

Dotati come sono di una serie di componenti dalle preziose funzioni biologiche, oltre che di una specifica composizione acidica assai simile al latte materno, gli oli ottenuti dall'oliva sono in grado di prevenire, tra l'altro, la formazione dei tanto temuti radicali liberi. Sono oli, dunque, che esprimono in pienezza una immagine di profonda naturalità: essendo ottenuti dal frutto e non dal seme, hanno proprio qui il punto di forza che li caratterizza.

Non è un aspetto da poco, considerando che l'alimentazione moderna tende a rifuggire sempre di più da prodotti che non siano intrinsecamente salutari.

L'impiego degli oli di oliva comporta tuttavia altri vantaggi, anche di tipo più strettamente edonistico, permettendo con ciò di conferire più gusto e maggiore appetibilità ai cibi, proprio in virtù del loro elevato potere condente.

Pertanto, alla luce di tali evidenze, da grasso alimentare pressoché esclusivo dell'area mediterranea – là dove per millenni si è andata strutturando una solida tradizione olivicola ed elaiotecnica – quest'olio è divenuto, a partire dalla seconda metà del Novecento, un alimento interetnico, anche a seguito di una efficace quanto capillare opera di valorizzazione sul fronte salutistico.

Una serie di informazioni dettagliate hanno infatti raggiunto i consumatori dei Paesi non produttori, educandoli alla corretta percezione e fruizione delle molteplici qualità degli oli di oliva; e ora, riconosciuto il generale grado di apprezzamento conseguito dal prodotto, giova insistere, in modo più particolareggiato, sulla necessità di utilizzare al meglio una materia prima tanto pregiata quanto poco conosciuta nelle sue varie formulazioni alimentari.

Un corretto impiego in cucina e a tavola contribuisce senz'altro a far esprimere compiutamente tutte le peculiarità per le quali gli oli extra vergini di oliva sono tanto apprezzati in ogni angolo del mondo. Al momento sono in molti a utilizzarli, è vero, ma non tutti hanno ancora acquisito una adeguata cultura in materia.

Extra vergini del Garda Istruzioni per l'uso è un titolo emblematico che intende colmare una lacuna editoriale, non essendoci finora la disponibilità di pubblicazioni esaustive sull'argomento, sia per le necessità dei fruitori professionali del prodotto, sia per le esigenze didattiche delle scuole di cucina, sia, infine, per il più vasto pubblico dei consumatori.

Il testo chiarisce tutti i possibili dubbi e fissa, di conseguenza, i criteri guida per una corretta prassi gastronomica, definendo i punti fondamentali per la realizzazione di una "carta oli", e fornendo altresì le più opportune indicazioni per un impiego ottimale degli extra vergini.

Luigi Caricato

La natura dell'olio

Il punto di forza dell'olio extra vergine di oliva? Sta tutto nella specifica composizione chimico-fisica e, in particolare, nei cosiddetti componenti minori, una frazione minima di sostanze costituita dai prodotti secondari del metabolismo della pianta e dei frutti. La scoperta e valorizzazione di tale composito patrimonio, ha portato a un considerevole incremento dei consumi, anche nei Paesi non produttori.
È la qualità della composizione acidica, nonché il considerevole bagaglio di antiossidanti a rendere nutrizionalmente pregiato l'olio extra vergine di oliva e a conferirgli corpo, fragranza e serbevolezza.
L'elemento caratterizzante e distintivo consiste nel fatto di essere ricavato dal frutto e non dal seme. La natura ha provveduto a dotare il frutto di una serie di sostanze in grado di consentire una più opportuna ed efficace difesa dagli agenti esterni. Non solo, tali sostanze risultano alquanto utili anche in un momento successivo, garantendo dapprima maggiore longevità all'olio estratto dall'oliva e, in un momento successivo, determinando importanti azioni biologiche e fisiologiche a diretto beneficio di chi assume l'olio per via alimentare.

La carta d'identità

L'olio che si ricava dalle olive è un grasso che si presenta in forma liquida a temperatura ambiente, con un peso di 916 grammi/litro.
L'apporto calorico di 9,3 Kcal per grammo, ovvero il medesimo di qualsiasi altro grasso alimentare esistente in commercio, vegetale o animale che sia.
Si possono distinguere due parti, nella sua composizione: una frazione lipidica, che comprende il 98-99% del totale, costituita da trigliceridi; ed una frazione non lipidica, tra l'1 e il 2% del totale, con almeno 220 composti, gran parte dei quali rappresentati da idrocarburi, alcoli, vitamine liposolubili, pigmenti, aldeidi e fenoli.

La frazione grassa

Detta anche saponificabile, comprende a sua volta:

- una significativa quota di *acidi grassi monoinsaturi*, nella misura del 55-85%, con prevalenza dell'acido oleico;
- una quota di *acidi grassi saturi*, tra l'8 e il 22%, con prevalenza del palmitico e dello stearico;
- e una quota di *acidi grassi polinsaturi* nella misura del 6-10%, con prevalenza del linolenico e del linoleico.

Le oscillazioni delle percentuali variano in base a una serie di fattori, tra cui l'influenza stagionale, il territorio e la varietà di olive.

Gli *acidi grassi monoinsaturi* rappresentano il punto di forza e di distinzione degli oli di oliva: svolgono in particolare una importante attività metabolica e biochimica a carico dell'organismo.

Gli *acidi grassi saturi* svolgono un ruolo energetico e plastico compattante.

Gli *acidi grassi polinsaturi* svolgono un ruolo energetico e di controllo di importanti meccanismi biochimici.

La frazione non grassa

Detta anche insaponificabile, comprende una serie di composti che contribuiscono in maniera incisiva alla determinazione della qualità nutrizionale, salutistica, sensoriale e fisico-chimica dell'olio.

Gli idrocarburi, la cui molecola principale è lo squalene, incidono notevolmente sulle proprietà nutrizionali.

I tocoferoli, tra cui si evidenzia la vitamina E, hanno la capacità di neutralizzare i radicali liberi e vantano specifiche proprietà antiossidanti.

Gli steroli, tra cui il beta-sitosterolo, esprimono anch'essi delle proprietà antiossidanti, con la specifica capacità di inibire i processi di irrancidimento.

I biofenoli, tra cui l'aglicone oleuropeina, il tirosolo e l'idrossitirosolo, sono determinanti nel salvaguardare la stabilità della frazione grassa.

La lettura dell'etichetta

La categoria merceologica degli oli di oliva è piuttosto ampia. Comprende un totale di otto differenti tipologie, ma gli oli direttamente disponibili sullo scaffale, quelli destinati al consumo diretto sono in tutto quattro:

L'**olio extra vergine di oliva**, con la dicitura ulteriore di "olio di oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici": *ha un'acidità libera espressa in acido oleico non superiore a 0,8 grammi per 100 grammi, e le altre caratteristiche compositive conformi alla categoria di appartenenza.*

L'**olio di oliva vergine,** con la dicitura ulteriore di "olio di oliva ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici": *ha un'acidità libera espressa in acido oleico non superiore a 2 grammi per 100 grammi, e le altre caratteristiche compositive conformi alla categoria di appartenenza.*

L'**olio di oliva**, composto da oli di oliva raffinati e da oli di oliva vergini, con la dicitura ulteriore di "olio contenente esclusivamente oli di oliva che hanno subito un processo di raffinazione e oli ottenuti direttamente dalle olive": *ha un'acidità libera espressa in acido oleico non superiore a 1 grammo per 100 grammi, e le altre caratteristiche compositive conformi alla categoria di appartenenza.*

L'**olio di sansa di oliva**, con la dicitura ulteriore di "olio contenente esclusivamente oli derivati dalla lavorazione del prodotto ottenuto dopo l'estrazione dell'olio di oliva e oli ottenuti direttamente dalle olive" *ha un'acidità libera espressa in acido oleico non superiore a 1 grammo per 100 grammi, e le altre caratteristiche compositive conformi alla categoria di appartenenza.*

Il grado di acidità libera

In etichetta possono ora comparire ufficialmente delle indicazioni facoltative, ovvero alcuni parametri di qualità, come per esempio il grado di acidità libera. Questo, spesso e volentieri è stato portato a simbolo di un olio ritenuto di maggior pregio. Ed è in parte vero, ma giustamente le nuove disposizioni legislative della Comunità europea permettono sì di riportare in etichetta, a discrezione del confezionatore, il grado di acidità libera, ma solo se si dà contemporanea menzione anche dell'indice dei perossidi, del tenore in cere e dell'assorbimento nell'ultravioletto. Tutto ciò per evitare che si giochi sull'effetto acidità libera in modo strumentale e speculativo, condizionando in tal modo il consumatore.
Per indicazione del grado di acidità libera ovviamente si intende ciò che risulta all'origine, ovvero al momento dell'imbottigliamento, visto che tutti i parametri sono soggetti nel tempo a modificarsi per degradazione naturale dell'olio.
Le indicazioni dell'acidità libera possono tuttavia comparire solo se con caratteri delle stesse dimensioni, e anche nello stesso campo visivo, degli altri parametri. Ciò, espressamente, per evitare di trasmettere informazioni distorte al consumatore. L'indicazione delle altre voci accanto all'acidità libera ci permettono di poter valutare l'effettiva qualità globale di un olio. Anche se, è bene ammetterlo, un semplice consumatore neanche in tal caso comprenderebbe la differenza, non possedendo conoscenze dettagliate circa la chimica dell'olio.
In ogni caso, ciascuna delle indicazioni facoltative riportate in etichetta dovranno comunque essere state comprovate sul piano scientifico con specifici riscontri analitici.

Le caratteristiche organolettiche

La descrizione del profilo sensoriale di un extra vergine può essere riportata senza alcun problema, anche se presto, le caratteristiche riferite a colore, profu-

mi e gusto, non potranno più essere indicate liberamente, ma solo su espresso giudizio formulato da un gruppo di degustatori ufficialmente riconosciuto, così da non eccedere con descrittori di fantasia non sempre corrispondenti alla realtà.

Spremuto o estratto a freddo

Tra le indicazioni facoltative che possono comparire in etichetta, il legislatore comunitario ha acconsentito di poter apporre altre due differenti diciture.
Quella di "prima spremitura a freddo" per gli extra vergini ottenuti a meno di 27°C da una spremitura meccanica della pasta delle olive ottenuta con sistema di estrazione di tipo tradizionale con presse idrauliche.
E quella di "estratto a freddo", per gli extra vergini ottenuti anch'essi a una temperatura inferiore a 27°C, ma a seguito di un processo di percolazione o di centrifugazione della pasta di olive.
A tal proposito, nonostante la dicitura "prima spremitura" sia stata permessa dal legislatore, va pur chiarito che questa non è comunque in quanto tale corretta, non esistendo più, con le nuove tecnologie, la necessità di una prima o seconda o terza spremitura, come avveniva un tempo, risolvendosi il tutto con un unico passaggio in pressa.

Altre precisazioni

Tralasciando ciò che per legge va riportato in etichetta, considerandolo oramai un dato acquisito (dalla ragione sociale alla sede del produttore o confezionatore, dalle indicazioni ecologiche che invitano a non disperdere il contenitore nell'ambiente al lotto di confezionamento, dal volume nominale del prodotto alle modalità di conservazione, fino poi alla data entro la quale è preferibile consumare l'olio ed altro ancora), evidenziamo come nel frattempo sia fondamentale andare oltre l'etichetta, imparando a valutare la bontà di un prodotto soprattutto esaminandone direttamente la qualità all'assaggio, anche quando compaiono le cosiddette attestazioni di specificità, ovvero i marchi che attestano la denominazione di origine o la coltivazione effettuata secondo i dettami dell'agricoltura biologica.

L'origine e la qualità

Il riferimento al luogo di origine in etichetta non premia il made in Italy, a causa di un regolamento comunitario piuttosto controverso. Solo gli oli a marchio Dop, quelli che riportano la denominazione di origine protetta, costituiscono l'effettiva forza trainante di un dato territorio, garantendo di conseguenza un reale e concreto riferimento al luogo di produzione. In tal caso, l'olio extra vergine di oliva viene certificato da un apposito organismo di controllo e sottoposto a una serie di verifiche sulla base delle indicazioni tracciate nel disciplinare di produzione.
Quanto agli oli a marchio Garda DOP, la loro fama è comunque di gran lunga anteriore all'avvenuta iscrizione nel registro delle denominazioni di origine.
Il riconoscimento risale per l'esattezza al 1997, dimostrando con ciò di essere oltretutto tra le prime denominazioni in Italia a ottenere l'ufficializzazione dell'origine.

Garda DOP: un'anima espressiva

La zona di produzione delle olive destinate alla produzione dell'olio extravergine di oliva a denominazione di origine protetta «Garda» comprende i territori olivati, atti a conseguire le produzioni con le caratteristiche qualitative previste dal disciplinare di produzione, situati nei territori amministrativi delle province di Brescia, Verona, Mantova e Trento.
Le olive da cui si ricava l'olio costituiscono l'espressione delle cultivar Casaliva, Frantoio Leccino e Pendolino, presenti da sole o congiuntamente per una percentuale che va dal 55 al 80% a seconda della zona di produzione.

Le caratteristiche dell'olio al consumo

L'olio extra vergine di oliva a denominazione di origine protetta «Garda» presenta le seguenti caratteristiche:
- colore dal verde al giallo più o meno intensi;
- odore fruttato medio o leggero, con eventuale sentore erbaceo;
- sapore fruttato, con eventuale sensazione di piccante, amaro e dolce equilibrati e un retrogusto tipico di mandorla.

Valutazione chimica:
acidità massima totale espressa in acido oleico: max 0,5%;
numero perossidi: < = 14 Meq02/kg.

Valutazione organolettica (metodo COI):

Intervallo di mediana	*Min*	*Max*
- fruttato di oliva	*> 0*	*≤ 6*
- fruttato maturo	*0*	*≤ 6*
- fruttato verde	*0*	*≤ 6*
- mandorla	*> 0*	*≤ 5*
- dolce	*> 0*	*≤ 8*
- amaro	*> 0*	*≤ 5*
- piccante	*> 0*	*≤ 6*

Nella valutazione organolettica la mediana di difetto deve essere uguale a zero.

La qualità superiore

Per concludere, occorre sgomberare il campo da un possibile equivoco cui è facile imbattersi: confondere la provenienza con la qualità. È sbagliato.
In diverse occasioni il consumatore continua a fraintendere il ruolo esercitato dalle cosiddette attestazioni di specificità. Queste garantiscono e tutelano il consumatore circa l'origine del prodotto, ma non riguardo all'eccellenza qualitativa.
La certificazione dell'origine garantisce e assicura – è vero – una reale rispondenza a una qualità media accettabile, ma tale qualità non si traduce per effetto di un automatismo in eccellenza.
I disciplinari di produzione possono essere infatti più o meno severi e selettivi, nei propri parametri di riferimento (acidità libera, numero perossidi, contenuto in componenti minori, eccetera), ma non possono certo esserlo al punto da porre eccessive barriere all'ingresso. Ciò che importa – va ben precisato – è che l'olio sia prima di tutto genuino e di buona qualità; l'eccellenza, invece, è un passaggio importante, ma sempre successivo e mai comunque scontato.
Per questo, è bene educare – sia il consumatore, sia, a maggior ragione, lo stesso fruitore professionale del prodotto – all'acquisizione di una capacità di discernimento rispetto alla vera bontà di un olio, andando possibilmente oltre i luoghi comuni, in modo che si possa di volta in volta riconoscere e individuare, senza alcuna esitazione, l'eccellenza di un extra vergine rispetto alle qualità di un prodotto di minor pregio, che sia quest'ultimo di una qualità medio-alta o di una qualità standard entro i termini di legge.
Con ciò non si intende certo svilire il ruolo esercitato dalle Dop, ma è bene sempre precisare che, a scanso di equivoci, l'eccellenza, o comunque la qualità media, va sempre individuata di volta in volta, e valutando caso per caso.

La qualità in dettaglio

La qualità non è una parola magica. Questa coincide con una serie di parametri fissati dal legislatore, necessari per ritenerla tale in maniera oggettiva. Tra i tanti rilievi analitici utili a individuare, oltre alla qualità, anche la stabilità biologica di un olio, abbiamo in particolare l'acidità libera, il numero dei perossidi e l'esame spettrofotometrico.

L'*acidità libera* rappresenta la quantità di acidi organici che si sono liberati in seguito a un processo di alterazione di natura idrolitica. La si può individuare soltanto in laboratorio e si esprime in grammi di acido oleico su cento grammi di sostanza grassa.

Il *numero di perossidi* rappresenta la quantità di ossigeno attivo che viene fissata da mille grammi di sostanza grassa in seguito a un processo di alterazione di natura ossidativa. Con tale dato si ha un indice dello stato di ossidazione dell'olio, che si esprime in meq di O2 su mille grammi di sostanza grassa. Oltre il limite di 20 meq O2/kg, l'olio non può essere impiegato per fini alimentari.

L'*esame spettrofotometrico* permette di distinguere un olio ottenuto per pressione naturale del frutto da uno invece rettificato. Con tale esame è inoltre possibile valutare anche lo stato di conservabilità di un olio.

Tali parametri sono fondamentali, in quanto resi obbligatori dal legislatore; ma è bene sapere che la qualità va comunque oltre, perché non si può fermare al solo accertamento dei requisiti chimico-fisici, o all'accertamento dei requisiti sensoriali. C'è infatti un'altra qualità, cui occorre puntare sempre di più, quella nutrizionale, in molti casi non valorizzata a sufficienza.

Per intanto, è giusto evidenziare come, tra i fattori determinanti la qualità, vi siano:

- *elementi della natura*, quali il terreno, il clima, le varietà degli olivi: in grado di influenzare la composizione chimico-fisica e le note aromatiche e gustative, nonché la fluidità;
- *ed elementi umani*, quali le pratiche colturali, le tecnologie di estrazione, la corretta conservazione: in grado di influenzare la composizione chimico-fisica, le note aromatiche-gustative, nonché la fluidità, come, nel medesimo tempo, di assicurare pure la permanenza dei valori nutrizionali e una maggiore stabilità dell'olio, oltre che un'assenza di contaminazioni biologiche, tossiche, chimiche e fisiche, unitamente a un'assenza di difetti organolettici.

Non ci sono solo analisi di laboratorio, infine. In virtù di uno specifico regolamento comunitario, occorre considerare anche la valutazione organolettica.

L'*analisi sensoriale* è imperniata sui criteri del *panel test*. Tale esame, in cui è previsto l'intervento di un selezionato gruppo di almeno otto assaggiatori, preparati e scelti in funzione della loro abilità nel distinguere i vari attributi sensoriali, è reso obbligatorio solo per gli oli extra vergine di oliva a denominazione di origine.

Il profilo sensoriale

Non solo in laboratorio, dunque. La qualità si misura anche con il naso. Sì, proprio così. Mai sottovalutare le potenzialità dei nostri organi di senso, e dell'olfatto in particolare. È evidente a tutti che il consumatore meno esperto resti in qualche modo confuso, soprattutto quando viene posto davanti a uno scaffale, e non sa scegliere, pur volendolo, tra i vari extra vergini, per via delle notevoli differenze di prezzo. Come discernere, infatti, tra i vari oli in maniera corretta, soprattutto se si desidera spendere cifre non troppo alte che ci assicurino nel contempo sulla qualità del prodotto? È semplice: occorre più che altro acquisire la capacità di una lettura oggettiva del prodotto attraverso la degustazione.
Tale compito dovrebbe essere svolto al meglio da tutti i fruitori professionali del prodotto: chef, addetti alla ristorazione e negozianti.
Attraverso la degustazione è infatti possibile vagliare senza esitazioni la qualità sensoriale di un extra vergine. Lo sa molto bene chi il degustatore lo fa di professione. È solo conoscendo e apprezzando l'olio che si è potuto assistere al grande passaggio da un generico e indistinto olio a un extra vergine dapprima semplicemente buono, poi in un secondo momento così buono da puntare con disinvoltura anche all'eccellenza.
La degustazione è una vera arte, che va però acquisita con serietà, frequentando corsi professionali e sostenendo poi un costante allenamento ed esercizio.

Il giusto approccio per una degustazione amatoriale

Perché la degustazione abbia un senso, occorre che l'olio da valutare sia assunto come tale in purezza, direttamente nel bicchiere. Esiste un contenitore ufficiale per l'assaggio, a forma di tulipano. In vetro ambrato, affinché il colore dell'olio non inganni il degustatore, influenzandolo nella formulazione del giudizio.
Una volta aperta la bottiglia, si verserà una quantità minima d'olio. Sono

sufficienti 15 ml circa di olio. Appena 2 ml in più rispetto a quanto contenuto in un cucchiaio. La base del bicchiere va tenuta aderente al palmo della mano, in modo da portare l'olio alla temperatura corporea di 28° C.
La temperatura deve essere quella giusta: se troppo bassa, non permette di percepire i profumi al meglio; se troppo alta, distorce gli aromi originari in negativo.
Il bicchiere va mantenuto chiuso con una copertura sottile in vetro.
Dopo aver fatto roteare l'olio all'interno del bicchiere, si procede a liberare il bicchiere dal coperchietto. Si inizia ad annusare con inspirazioni lente e intense, così da non affaticare l'olfatto. Si avvertiranno i caratteri distintivi di un olio, la bontà o meno dei profumi. Esistono dei descrittori ufficiali da tenere in considerazione, un vero e proprio lessico cui fare riferimento.
L'ambiente in cui avviene la degustazione deve essere privo di odori e ben pulito, senza interferenze che disturbino la concentrazione. Anche la temperatura e l'umidità sono importanti, non ci devono essere elementi di disturbo. Accanto a sé, il degustatore dovrà avere un foglio sul quale appuntare le proprie percezioni.

La prima fase: l'olfatto.

La sensibilità olfattiva è collocata sul fondo delle fosse nasali, dove vi è un'apposita membrana altamente sensibile che permette di vagliare le molecole gassose inalate con l'aspirazione, come pure quelle colte indirettamente per via retronasale.
L'intensità degli aromi può essere tenue, media o intensa, da qui le tre corrispondenti tipologie di fruttato. L'olio che annusiamo deve sempre ricondurci al frutto di origine, ma può benissimo presentare altri sentori, gradevoli o sgradevoli.
Ecco, in particolare, le principali sensazioni olfattive gradevoli, dirette o retronasali, che rendono più che apprezzabile un olio all'assaggio: sono i sentori di banana, carciofo, erba verde, erba di campo, mela, mandorla, noce, spezia, peperone, pinolo, pomodoro, note floreali, eccetera.

La seconda fase: il gusto.

Dopo l'approccio olfattivo, si procede con l'assumere un piccolo sorso d'olio in bocca – appena 3 ml, non di più – e lo si ripartisce in maniera uniforme lungo tutta la cavità orale, con l'aiuto della lingua, da parte a parte, fin sopra i pilastri del palato.
Si prosegue con delle aspirazioni corte e immediate di aria (si insuffla, è il termine tecnico), così da poter cogliere anche per via retro-nasale le componenti volatili degli aromi.
Sempre nella cavità boccale, a livello delle terminazioni libere del nervo trigemino, sia dunque nella parte faringea, sia in quella nasale – è possibile percepire il piccante e l'astringente. Si tratta della cosiddetta "sensibilità chimica comune".
Nel caso specifico dell'olio, le papille caliciformi situate sul fondo della lingua, a differenza di altri alimenti, percepiscono solo l'amaro.
La cosiddetta nota "dolce", termine di fantasia, indica più che altro l'assenza o comunque la bassa intensità dell'amaro.
L'acidità, invece, quella che taluni credono di avvertire in bocca, indica solo la presenza della nota piccante o astringente, anche perché l'acidità libera non può essere in nessun caso percepita, nemmeno quando si presenta con valori assai elevati. Gli acidi liberi di un olio, infatti, presentano un peso molecolare troppo alto, tale da non riuscire a stimolare la parte della lingua sensibile all'acido.

Cosa si cerca in un extra vergine

Il primo elemento da prendere in considerazione al momento dell'assaggio è l'armonia, ovvero quella sensazione d'insieme gradevole, che ci rende non solo accettabile all'olfatto e al gusto l'olio, ma anche così piacevole da meritare di conseguenza una piena soddisfazione olfatto-gustativa.
Un buon olio, tenue o intenso che sia nelle sue note fruttate, ha sempre elementi di piacevolezza: è fragrante, con profumi freschi e soavi; è aromatico, dal flavor pulito, ben percepibile agli stimoli olfatto-gustativi; ed è inoltre equili-

brato, sia nelle note amare e piccanti, sia nelle eventuali note astringenti. Le sensazioni fruttate, dipendenti in buona parte dalle varietà di olive e dalla tecnologia estrattiva utilizzata, possono essere percepite sia per via diretta, che per via retronasale.

Cosa è bene non individuare all'assaggio

Ci sono note olfattive e gustative, nonché tattili, che risultano oggettivamente sgradevoli. Dalla lunga lista di attributi negativi, si elencano qui i principali. Sono difetti dovuti o a una cattiva coltivazione, o a una cattiva raccolta e conservazione delle olive, o a un errato uso delle tecnologie estrattive, o, infine, a una non idonea conservazione degli oli.

- *Riscaldo:* sentore caratteristico dell'olio ottenuto da olive ammassate che hanno sofferto un avanzato grado di fermentazione anaerobica.

- *Muffa-umidità:* sentore caratteristico dell'olio ottenuto da frutti nei quali si sono sviluppati abbondanti funghi e lieviti perché rimasti ammassati per molti giorni e in ambienti umidi.

- *Morchia:* sentore caratteristico dell'olio rimasto in contatto con i fanghi di decantazione.

- *Avvinato:* sentore caratteristico di alcuni oli che ricorda quello del vino o dell'aceto. È dovuto a un processo fermentativo delle olive.

- *Metallico:* sentore caratteristico dell'olio mantenuto a lungo in contatto con superfici metalliche durante i procedimenti di macinatura, gramolatura, pressione o stoccaggio.

- *Rancido:* sentore degli oli che hanno subito un processo ossidativo.

- *Cotto:* sentore caratteristico dell'olio che ha subìto un eccessivo e/o prolungato riscaldamento durante la fase di lavorazione in frantoio, in condizioni termiche inadatte.

- *Fieno o legno:* sentori caratteristici di alcuni oli provenienti da olive secche.

- *Grossolano:* sensazione orale e tattile densa e pastosa.

- *Acqua di vegetazione:* sentore acquisito dall'olio a causa di un contatto prolungato con le acque di vegetazione.

- *Terra:* sentore dell'olio ottenuto da olive raccolte da terra.

- *Verme:* sentore dell'olio ottenuto da olive fortemente colpite da larve di mosca dell'olivo.

I PASSAGGI CHIAVE

In conclusione, per un approccio corretto con l'olio, al fine di cogliere al meglio la qualità organolettica, è bene tener presenti i seguenti momenti essenziali, utili per effettuare un buon assaggio:

- si versa circa un cucchiaio d'olio nel bicchiere;
- si annusa l'olio cercando di cogliere ogni sensazione, piacevole o meno che sia;
- si scalda l'olio con il palmo della mano, così da esaltare le componenti volatili;
- si assume l'olio aspirando dapprima l'aria con delicatezza, poi con maggiore vigore, così da vaporizzare l'olio nella cavità boccale e metterlo dapprima a diretto contato con le papille gustative e poi, per via retro-nasale, con il bulbo olfattivo;
- si fa riposare la bocca, muovendo con lentezza la lingua contro il palato;
- si aspira nuovamente dell'aria con la lingua soffiandola contro il palato, con le labbra semiaperte;
- si ripete l'operazione più volte, trattenendo l'olio per almeno 20 secondi;
- si espelle l'olio;
- si agita ancora la lingua contro il palato, per cercare di percepire tutte le possibili sensazioni retro-olfattive;
- prima di procedere con altri assaggi, è necessario far riposare la bocca e pulirla masticando qualche fettina di mela, o in alternativa bevendo dell'acqua a temperatura ambiente.

La scelta giusta al prezzo giusto

È inevitabile che vi siano delle differenze di prezzo tra i vari extra vergini posti in commercio. Un olio prodotto in collina, o addirittura in montagna, ha costi di produzione necessariamente più alti rispetto a quelli prodotti in pianura. Il prezzo finale è evidente che ne risenta. La questione prezzi è tuttavia più complessa di quanto appaia. Ci sono molte variabili in gioco. Per risolvere il dilemma della scelta ed evitare pertanto di commettere errori, meglio considerare il fattore qualità quale obiettivo primario di riferimento. Scegliere solo in funzione del prezzo non sta bene. Tale parametro va visto sempre in relazione alla qualità e al suo rendimento sia in cucina, sia a tavola.
Ha senso, d'altra parte, accontentarsi di un prodotto dai parametri qualitativi che rientrino nei limiti imposti dalla legge? Certamente no.
Ha senso, inoltre, rinunciare a oli più costosi ma con prezzi comunque ragionevoli e abbordabili? Certamente no, soprattutto se quest'olio è in grado di apportare valore aggiunto nelle varie preparazioni culinarie.
Basta rifletterci un poco. Infatti, è sempre possibile conciliare l'esigenza della qualità con quella del risparmio. Occorre solo acquisire la capacità di individuare il prodotto giusto al giusto prezzo.
Vi sono oli di qualità medio-alta dal buon rapporto qualità-prezzo che possono risultare più convenienti di un generico olio da primo prezzo. Ciò che conta è che l'olio abbia un alto potere condente, oltre che una buona sapidità e una adeguata persistenza delle note aromatiche.
Individuato l'extra vergine adatto, tutto diventa più facile. Si tratta soltanto di capire come orientare con efficacia la propria scelta di fronte alla variegata offerta che il mercato va proponendo, tenendo anche presente che, a volte, un prezzo non adeguatamente proporzionato alla qualità effettiva può benissimo essere anche il frutto di un abile azione di marketing e non invece di una qualità davvero meritevole di considerazione.

Non ha alcun senso accollarsi i costi di un packaging esagerato, o il presunto prestigio di un'azienda, se poi alla fine ci interessa soltanto l'olio in quanto alimento e condimento.
La qualità, beninteso, ha costi di produzione sicuramente più alti, ma non per questo tali da giustificare prezzi esosi. A maggior ragione, è bene pure evitare il rischio di cadere in offerte spudoratamente sottocosto, perché, si sa, un prodotto nobile come l'extra vergine non può essere venduto a prezzi fin troppo bassi.

Il miglior rapporto Prezzo-Qualità-Rendimento

Si fatica a comprendere un principio alquanto elementare. Spesso ci sono pregiudizi duri da vincere. Nella ristorazione è frequente imbattersi in scelte irrazionali, fondate solo sul risparmio a tutti i costi, senza curarsi di optare per la scelta più giusta e realmente conveniente.
Ecco un chiaro esempio di come si possa risparmiare anche acquistando un olio di qualità: si pensi al condimento di un pesce nobile come la spigola.
Per chi punta a un piatto degno di essere apprezzato, si parte ovviamente da una buona materia prima: il pesce fresco. Quindi ci si concentra sulla elaborazione in cucina, dove a fare la differenza è soprattutto la capacità professionale dello chef.
A questo punto, accanto a un buon pesce, e alla maestria necessaria per prepararlo, non si possono nemmeno deludere le aspettative circa la scelta del condimento. Quest'ultimo è quanto mai determinante per il buon esito della preparazione.
Così, giusto per valutare l'incidenza dei costi, si forniscono due possibili soluzioni alternative, tenendo conto che per condire una spigola bastano circa 10 ml di olio extra vergine di oliva.

- La *prima soluzione* prevede il condimento con un olio da primo prezzo, con tutti i rischi connessi con tale scelta. È possibile infatti che si possa trattare di un olio non genuino, o comunque dalla qualità appena sufficiente, se non addirittura mediocre e poco apprezzabile sul piano organolettico. Pertanto, ponendo che il prezzo di tale olio sia di soli 3 euro al litro, il condimento di una spigola rappresenta alla fine un costo di appena 3 centesimi di euro.

- La *seconda soluzione* prevede il condimento con un olio di qualità medio-alta, dall'origine accertata e dall'alto valore nutrizionale per via del buon contenuto in sostanze fenoliche. Un olio, dunque, ottenuto dalla molitura di varietà di olive autoctone, in grado di fornire un profilo organolettico peculiare. Ebbene, poniamo che il prezzo di tale extra vergine sia di 10 euro al litro, il condimento della spigola di conseguenza rappresenterà per il ristoratore un costo di soli 10 centesimi di euro.

La differenza la si nota nel piatto, ovviamente. La notano anche i meno bravi e i più distratti. Anche perché la percezione della qualità è un dato di fatto oggettivo. Per quale motivo vanificare dunque l'esito del proprio lavoro per una scelta errata?
È sufficiente versare olio con difetto di riscaldo o con note ossidate su una spigola per rendersi conto dei risultati. Magari il pesce sarà pure fresco, e sarà pure preparato con ogni minima attenzione, ma non basta per garantire la buona riuscita finale del piatto. Basta un filo d'olio difettato, o comunque mediocre, per compromettere l'esito di un lavoro.
A fronte perciò di un risparmio ininfluente, sarebbe meglio puntare su oli extra vergini di oliva di qualità sicura. Ci sono forse dubbi?

Una corretta conservazione

Una volta scelti e acquistati gli oli, individuando le migliori qualità per tipologia di fruttato e caratteristiche, occorre prenderne la massima cura. Non basta optare per la qualità, è necessario preservarla e mantenerla tale il più a lungo possibile. Tutti i grassi sono infatti facili a degradarsi, anche i migliori. La corretta conservazione degli extra vergini pertanto non si può improvvisare. Occorre prestare la massima cautela, sempre. Molti sottovalutano il fatto che una erronea gestione degli oli possa influenzare in negativo anche il miglior prodotto in circolazione.

L'oliva, nel momento in cui si distacca dalla pianta, subisce un progressivo innesco ossidativo. Per questo la raccolta delle olive deve essere effettuata al momento giusto della maturazione, e senza che ciò comporti traumi eccessivi.

Anche l'oliva va conservata bene, in attesa di procedere con la molitura; poi, una volta ottenuto l'olio, questo dovrà essere gestito seguendo ogni minima precauzione, non soltanto mettendolo al riparo da agenti inquinanti, ma anche in condizioni tali da proteggerlo dall'azione deleteria di luce, aria, temperatura e umidità.

L'ossidazione può essere scatenata da vari fattori, di natura chimica, fisica ed enzimatica. È sempre in presenza dell'ossigeno, comunque, che si scatenano le varie reazioni, con danni sia dal punto di vista organolettico, sia sotto il profilo nutrizionale.

I produttori più accorti, al momento dell'imbottigliamento ricorrono all'impiego di un gas inerte come l'azoto, per tentare di fronteggiare gli effetti ossidanti causati dall'ossigeno. Per questo, una volta aperta la bottiglia, appena dopo l'impiego va subito richiusa. Tale raccomandazione serva per riflettere quanto sia grave presentare l'olio nelle anonime ampolline al ristorante o in casa. Si tratta di una scelta infelice, perché anche il miglior olio, nonostante la sua ele-

vata qualità, a contatto con l'aria è destinato a degradarsi. Ancor più in breve tempo se posto in un contenitore in vetro chiaro, esposto all'azione della luce.
Per mantenere integre le preziose proprietà nutrizionali di un olio, oltre che per garantire tale qualità nel tempo, è fondamentale prestare la massima cura. I nemici maggiori – *repetita iuvant* – sono temperatura, aria, luce e umidità.
La *temperatura* deve essere mantenuta costante, e possibilmente bassa, evitando di giungere tuttavia al congelamento dell'olio. Il rischio maggiore, oltre alle fonti di calore, sta pure nello sbalzo termico, sempre da evitare. Il troppo freddo e l'umidità concorrono a degradare l'olio. Infatti l'eccessiva variabilità termica fa "respirare" l'olio, consentendo di conseguenza all'ossigeno di entrare in azione anche a contenitore chiuso.
La temperatura di conservazione ideale oscilla tra i 15 e i 18 °C.

L'*aria* è il nemico numero uno in assoluto, perché l'azione dell'ossigeno determina e scatena il processo di ossidazione. L'ossigeno può giungere alla sostanza grassa in vari modi, anche disciogliendosi attraverso le pareti del contenitore. Gli oli disaerati prima del confezionamento presentano una durata maggiore, ma è impossibile eliminare del tutto l'aria.

La *luce*, sia essa solare o artificiale, scatena il processo di ossidazione. Per questo il contenitore deve essere possibilmente oscurato, in modo da bloccarne l'azione. Il materiale del contenitore che assicura una maggiore protezione e stabilità dell'olio nel tempo è il metallo, quindi a seguire il vetro ambrato.

L'*umidità* favorisce le reazioni di idrolisi. I contenitori che assicurano una maggiore difesa dall'umidità sono quelli in metallo e in vetro.

Mantenere inalterato ciò che la natura offre in esclusiva

Le caratteristiche di gradevolezza e serbevolezza di un extra vergine non sono percepibili in modo fortuito: dipendono dalla presenza delle sostanze aromatiche nella composizione di ciascun olio, presenza che va peraltro accuratamente preservata.

Al produttore spetta il compito di riuscire a ricavare quanto contenuto nell'oliva in natura, senza perdere nulla, facendo in modo che la cosiddetta "aromagenesi" sia favorita ricorrendo alle migliori e più efficaci tecniche estrattive.
La formazione del profilo aromatico si ha con l'attivazione di ben quattro differenti tipologie di enzimi. Si tratta di un fenomeno spontaneo, che va saputo però agevolare. Da qui, pertanto, il motivo per cui alcuni produttori risultano di gran lunga più bravi di altri, anche al di là di ciò che il territorio e la specificità delle varie cultivar di olivo riescono a far esprimere.
Alcuni oli sono decisamente superiori, non per uno strano e fortuito caso, ma per una l'esplicita competenza professionale di chi li produce.
Ai commercianti, come pure agli chef, va affidato il compito di non far deprimere gli oli particolarmente ricchi di carica aromatica, cercando così di conservarli al meglio, onde contrastare l'inevitabile quanto progressivo processo di ossidazione, con la conseguente perdita o riduzione di alcune tra le caratteristiche olfattive e gustative di maggior pregio.

Protagonista a tavola e in cucina

Per un impiego in cucina, a crudo come in cottura, la migliore soluzione è sempre quella di puntare a un prodotto di qualità, orientandosi possibilmente verso l'eccellenza, o comunque verso un prodotto dalle caratteristiche quanto meno superiori ai parametri minimi imposti per legge. La qualità prima di tutto, anche perché, dovendo limitare al minimo necessario il consumo dei grassi, è preferibile orientarsi verso quelli più salutari e benefici. Per ciò che concerne l'olio che si ricava dalle olive, questo può essere utilizzato a tutto campo in ambito alimentare, prestandosi alla perfezione a una serie di molteplici possibili formulazioni, a crudo come in cottura, senza per questo mai disdegnare il ricorso alle alte temperature, restando dunque l'elemento cardine di una dieta sana ed equilibrata.

L'extra vergine, pertanto, alla luce di tali affermazioni è da preferire in assoluto a ogni altro grasso alimentare, in quanto decisamente più stabile per via del suo alto contenuto in sostanze antiossidanti e per la qualità degli acidi grassi presenti in un rapporto equilibrato.

Ampia è la gamma di utilizzazioni e la miriade di combinazioni nelle quali un extra vergine può essere di volta in volta coinvolto e impiegato. Sempre da indiscusso protagonista, a tavola come in cucina. Infatti, è sufficiente pensare già soltanto ai diversi trattamenti tecnologici, più o meno drastici, cui si può sottoporre – dalla cottura a vapore al trattamento termico di pastorizzazione, dal riscaldamento a microonde al trattamento ad alta pressione – per rendersi conto di quanto effettivamente sia resistente e multifunzionale.

Sin dall'antichità, l'olio che si ricava dalle olive per semplice pressione, è considerato il liquido grasso ideale per le preparazioni gastronomiche, e non solo in quanto condimento o ingrediente a sé stante, ma anche quale componente di emulsioni o mezzo di cottura o, infine, come elemento conservante di alimenti sia di origine animale che vegetale.

Alimento e condimento insieme, l'olio di oliva può essere inoltre utilizzato sia a livello domestico, sia per usi industriali: come liquido di copertura, nel caso dei sottoli, a protezione dell'alimento dall'aria; o con funzioni di plastificante e di attenuatore del gusto salato, nel caso per esempio della copertura di ortaggi, pesci o pezzi di carne salamoiati. Non solo, gli oli di oliva tutti, esprimono una funzione antiaderente e nel medesimo tempo lubrificante, come nel caso delle salse utilizzate per condire la pasta. E non finisce qui: un altro impiego fa leva sulla sua capacità di modificare la percezione dei sapori dei cibi, arricchendo così il gusto di alimenti meno sapidi e rendendosi al tempo stesso veicolo di sostanze nutritive e caloriche per quanto riguarda le minestre, le zuppe e le insalate.
Nell'elaborazione dei cibi, risulta quanto mai prezioso e utile nel creare le migliori condizioni per la rosolatura e frittura degli alimenti.
Nei prodotti da forno, invece, il suo impiego diventa indispensabile nella realizzazione di ottimi impasti, assicurando una funzione plastificante e un efficace effetto antindurimento.

In buona salute con l'olio extra vergine di oliva

Utile e salutare, si può dire. L'olio extra vergine di oliva è infatti l'unico grasso alimentare realmente "fisiologico", in quanto più vicino alle esigenze dell'organismo umano, avendo dalla sua una formidabile vicinanza compositiva con il latte materno. L'olio extra vergine di oliva è dunque da preferire indipendentemente dalla sua molteplice e variegata capacità di impiego. È da preferire soprattutto per l'alto grado di digeribilità, nettamente superiore a quello degli altri grassi, caratteristica dovuta sia all'alto coefficiente di assorbimento da parte dell'intestino, sia all'alto potere colecistocinetico.
Cosa significa, in concreto, tale potere colecistocinetico dell'olio di oliva?
Semplice: giungendo l'olio nel duodeno, la sua azione favorisce la contrazione della colecisti e, di conseguenza, l'organismo se ne avvantaggia proprio per la più rapida e pronta digestione dei cibi che ne deriva.
Oltre a ciò, va pure precisato che l'olio di oliva svolge un'azione protettiva contro l'eccesso di acidità, le ulcere gastriche e le gastriti, per via della sua capacità di inibire la secrezione gastrica e i movimenti peristaltici dello stomaco, senza

per questo disturbare il processo digestivo.
Non finisce qui: l'olio di oliva facilita la digestione anche degli altri grassi, contribuendo oltretutto a combattere l'inappetenza negli anziani e negli ammalati.
Insomma, ci troviamo di fronte a un prodotto della natura alquanto prezioso, tanto da essere ritenuto, non a caso, un alimento funzionale.
Occorre pertanto prestare la massima attenzione quando si impiega l'olio per fini alimentari, facendo in modo di non svilire mai le molteplici proprietà peculiari che lo contraddistinguono. Per questo, dunque, si rende sempre necessario un utilizzo professionale.

I mille volti dell'olio: una guida agli abbinamenti

Occorre abituarsi all'idea che non sia più sufficiente disporre di un unico olio per l'utilizzo a crudo, in cottura e nelle varie formulazioni alimentari possibili. Utilizzato a crudo, l'extra vergine contribuisce a modificare la percezione dei composti aromatici presenti nei cibi.
Utilizzato in cottura, l'extra vergine rende più appetibili e gradevoli gli alimenti, conferendo maggiore sapidità, vista la specifica capacità di fissare le molecole aromatiche degli altri alimenti e di conferire maggiore croccantezza alle fritture.
Nel caso specifico degli oli ricavati dalle olive, questi manifestano molteplici e differenti e variegate percezioni, sia nella natura delle note aromatiche e gustative, sia nell'intensità delle medesime.
È giusto pertanto individuare e definire almeno tre macro distinzioni di riferimento:

- oli dal *fruttato tenue*: sono tendenzialmente morbidi e delicati;
- oli dal *fruttato medio*: sono tendenzialmente sapidi e rotondi, fragranti;
- oli dal *fruttato intenso*: sono tendenzialmente marcati nei profumi e al gusto.

In base a tale differenziazione, è possibile fornire delle indicazioni di massima, puramente orientative, che non possono essere ritenute tuttavia vincolanti, in quanto ciascun olio, caso per caso, è in grado di esprimere una propria peculiare personalità e prestarsi a molteplici variabili in fatto di abbinamenti.
Oltre al territorio, che connota in qualche modo l'impronta sensoriale degli oli, intervengono a influenzare le caratteristiche organolettiche di un extra vergine

sia il tipo di varietà di olivo coltivata, sia i tempi e le modalità di raccolta delle olive, sia le modalità e i tempi di estrazione dell'olio dalle olive.

Gli abbinamenti con i fruttati tenui

I fruttati tenui sono oli che incontrano volentieri cibi delicati nei sapori, oltre che nelle note aromatiche. Oli delicati si legano idealmente con cibi di struttura leggera, in quanto adatti a un tipo di cottura semplice. I fruttati tenui si prestano molto bene nell'ambito della pasticceria fine, ma anche nelle fritture di cibi raffinati o di verdure a grana fine, come pure nella preparazione di salse e maionesi, o nel condimento di carni bianche ai ferri e di pietanze a base di pesce.

Esempi di abbinamento: con focacce, insalate a foglia tenera, insalate di carne cruda, spaghetti con le vongole, trenette al pesto, penne con ricotta e noci, risotti di mare, risotti con zucca ai pinoli, rane in sughetto verde, cozze ripiene, zuppe di frutti di mare, creme di baccalà, trote bollite con patate e verdure, pesci al forno con salsa di pomodoro, polli ai cipollotti, sgomberi al cartoccio, fritture di lumache, fritture di fiori di zucca, schiacciata con l'uva, frittelle di mele.

Gli abbinamenti con i fruttati medi

Quelli dal fruttato di media intensità, sono oli che si prestano ad abbinamenti ad ampio raggio. Si esprimono al meglio con cibi di media struttura, ma possono concorrere a sostituire, quando è possibile, e in taluni casi, sia gli extra vergini più intensi, sia quelli più delicati, avendo per loro natura maggiore adattabilità e versatilità. La loro buona struttura, nonché la media intensità delle note fruttate, la loro rotondità e fragranza, nonché la buona compattezza e viscosità, li rende adatti per condire insalate verdi e di mare, minestre di verdure e legumi; mentre in cottura possono essere sottoposti al calore anche in modo più impegnativo, nella preparazione di brasati, per esempio, o in fritture di verdure a grana grossa, come nel caso dei carciofi.

Esempi di abbinamento: con insalate di campo, insalate di pomodori, salsa di noci, salsa d'aglio, verdure cotte al vapore, pinzimoni, minestre di porri e piselli, minestre d'orzo, creme di verdura, purea di fave, zuppe di funghi, frittelle di

patate, grigliate di pesce, calamari ripieni, frittate di asparagi selvatici, crostacei al vapore, cefali al vino con erbe aromatiche, stufati d'agnello, lumache in umido, carpacci di pere e pecorino, strudel e crostate di frutta.

Gli abbinamenti con i fruttati intensi

Sono oli, quelli molto fruttati, penetranti nei profumi e corposi, con un alto grado di densità, di consistenza e compattezza. In genere sono piuttosto marcati nell'amaro e nel piccante, come pure nella nota di astringenza, quando presente. Si accostano volentieri a cibi altrettanto strutturati, dagli aromi pronunciati e persistenti, buoni per una cottura spinta e concentrata, e ideali con fritture di carne o, per esempio, con arrosti di selvaggina. È evidente che i fruttati intensi siano da sconsigliare nella preparazione della maionese o nel condimento di una insalata di lattuga o in fritture di cibi delicati. Si comprende benissimo, dunque, come a una maggiore intensità delle note fruttate, corrisponda, inevitabilmente, una adeguata e altrettanto similare struttura dei cibi.

Esempi di abbinamenti: con insalate di rucola campestre, pane e pomodoro, minestre di fave con cicorie, zuppe di legumi, zuppe di verze, pasta e fagioli, vellutate di cavolfiore, gnocchi di pane raffermo, crostoni di pane alle melanzane, pappardelle al sugo di lepre, piedini di maiale con verdure, lepre in salmì, arrosti di selvaggina, coratella di cinghiale, tagliate alla rucola, costolette di capriolo, costolette di cinghiale e verdure gratinate, castagnacci, taralli, biscotti di avena.

La “carta degli oli”: il “Garda” nella ristorazione

Il piacere dell’olio all’assaggio lo si può provare in modo divertente e atipico al ristorante, dove sarebbe bene trovare possibilmente una adeguata “carta” con relativo “carrello” degli oli.
È al ristorante infatti, proprio durante l’attesa del pranzo, che ci si può confrontare a tu per tu con i vari extra vergini.
È proprio qui, dunque, in questo moderno teatro del gusto, che il genius loci trova il suo massimo compimento. Si parla tanto di cibo e territorio, in questi ultimi anni, segno di una società più ricca e sensibile; e quale migliore occasione, allora, se non di individuare nel ristorante il luogo fisico deputato agli incontri con l’olio, per verificare le molteplici anime olivicole di una determinata zona.
La presenza di una “carta degli oli” presuppone una certa sensibilità da parte dei gestori del locale, anche perché comporta non solo la presenza fisica di una variegata gamma di oli extra vergine di oliva, ma anche la trasmissione di uno specifico sapere. La “carta”, pertanto, non è semplicemente una lista in cui si elencano gli extra vergini, ma un percorso guidato e un modo saggio e scanzonato per intrattenere i consumatori-clienti ed educarli a una scelta e a un consumo più consapevoli.

Ecco, per ora, un esempio di compilazione di una carta-tipo, in una formulazione ampia e dettagliata, in modo da potersi ispirare per realizzarne una più personalizzata, e più adatta alla propria clientela:

"Carta degli oli extra vergini di oliva"

- Tipologia di fruttato.
- Nome commerciale dell'olio ed eventuale denominazione di origine o altra certificazione e, possibilmente, l'anno di produzione.
- Indicazione dell'olivaggio, esempio:
Blended di cultivar Casaliva, Pendolino, Frantoio
Oppure, altro esempio:
Monocultivar Casaliva
- Area di produzione.
- Profilo sensoriale.
- L'abbinamento, un esempio:
Buono a crudo come in cottura, lo si consiglia su pietanze delicate. Oltre a questa indicazione di carattere generale, si potrebbero formulare esempi più particolareggiati (buono con antipasti di mare, insalate verdi, fiori di zucca fritti, pesci arrosto, eccetera); la soluzione più pratica, comunque, è di ricorrere a un apposito simbolo, da collocare all'interno del menu accanto ad ogni voce, indicando, per ciascuna pietanza, la tipologia di olio più opportuna.
- L'azienda: nome, sede, eventuale indirizzo.

È evidente che tali dettagli possano risultare perfino eccessivi, ma il compito di un buon ristoratore è anche quello di sviluppare idee e fare tendenza, di creare perciò occasioni di intrattenimento, offrendo momenti di dialogo e di sincera sintonia con gli avventori del locale. Certo, è evidente, che tale consiglio non possa in alcun modo riguardare quanti pensano a un'attività con l'unico scopo di speculare commercialmente e di realizzare il massimo numero di coperti e di profitti.

La "carta oli" può essere ulteriormente personalizzata, prestando magari una attenzione più circostanziata agli extra vergini del proprio territorio.
La carta oli, in ogni caso, non è da trascurare: è un ottimo strumento per qualificare un ristorante; ma, naturalmente, una simile proposta ha senso, valore e dignità solo se accompagnata dalla medesima attenzione verso altri prodotti simbolo del territorio.

Per gentile concessione della Comunità del Garda - BAMS Photo

L'olio all'atto pratico

Il presente libretto non è un manuale di cucina. Le indicazioni fornite riguardo all'utilizzo degli oli sono solo di carattere generale.
Qui si evidenzia l'importanza del ricorso ai grassi nell'ambito della dieta. Non si può rinunciare ad essi, perché sono indispensabili. Senza un consumo di grassi, le vitamine liposolubili A, D, E e K, come pure alcuni composti fenolici, oltre che alcune classi di carotenoidi, verrebbero penalizzati nel loro assorbimento da parte dell'organismo.
Senza grassi, insomma, l'equilibrio di un organismo ne risente. Questi, infatti, assicurano il corretto funzionamento delle membrane di tutte le cellule.
Occorre assumerli senza avere paura, acquisendo semmai la capacità di selezionare quelli più sani ma senza mai eccedere.
La dieta nei Paesi occidentali presenta una quota percentuale di grasso superiore a quella del fabbisogno giornaliero, il quale dovrebbe attestarsi intorno al 30-35% delle calorie totali, ma in molti casi raggiunge quota 40% del totale.
Ciò che sbilancia, è soprattutto la quota di grassi saturi, che supera di molto il limite, generalmente consigliato, del 10%.
Da qui, pertanto, la necessità di educare a un consumo corretto e a una scelta giusta. Non si tratta di eliminare i grassi, ma di selezionare solo quelli buoni, evitando in particolare i cosiddetti acidi grassi trans, che si formano attraverso i trattamenti industriali di idrogenazione e isomerizzazione.
Tanto per intenderci, i temutissimi grassi trans sono del tutto assenti negli oli extra vergini di oliva. Per questo, dunque, gli oli ricavati dalle olive sono da preferire in assoluto, trattandosi peraltro di una semplice spremuta di frutta.
Avendo al loro interno delle sostanze di natura biofenolica, gli extra vergini si presentano sapidi e profumati. Hanno, di conseguenza, un alto potere condente, motivo per cui è sufficiente versarne appena un filo d'olio per ottenere un risultato più che apprezzabile.

L'olio in cottura

L'olio extra vergine di oliva è dunque l'unico grasso ad avere un profilo organolettico ben definito, non essendo un prodotto ottenuto in raffineria. Sono le molteplici e variegate sostanze non grasse, i cosiddetti composti chimici aromatici a conferire sapori e profumi. Alcuni sono volatili: è il caso di alcoli, chetoni, aldeidi, esteri, eteri, idrocarburi; e altri no. Alcuni sono aromi originari, presenti per natura; altri invece frutto di derivazione, formandosi nel corso della molitura e frangitura delle olive per effetto di alcuni enzimi come la lipossidasi. Insomma, è proprio per tale ricchezza e complessità di componenti che gli extra vergini sono da preferire a crudo, perché più sapidi ed edonisticamente più soddisfacenti. Giustamente, è il caso di dire, visto che gli oli di semi sono al contrario privi di odori e sapori, organoletticamente "piatti". Ora, trattandosi del miglior olio a crudo, è fuori questione che l'olio extra vergine di oliva sia, contemporaneamente, anche il grasso alimentare più indicato in cottura.

Il perché? È molto semplice. Il ricorso al calore è sempre un serio problema quando riguarda i grassi. Il riscaldamento accelera tutte le possibili degradazioni a carico della materia grassa, quindi si tratta di cuocere gli alimenti (dal momento che non è possibile farne a meno) con la massima attenzione, facendo scelte giuste e oculate. La cottura degli alimenti è inevitabile, perché solo attraverso un trattamento termico gli alimenti si ammorbidiscono, rendendosi più appetibili. Per questo, dunque, a maggior ragione, è bene saper effettuare la scelta migliore.

Occorre forse ribadirlo? Non credo: tra tutti i grassi alimentari, i più resistenti ai trattamenti termici sono proprio gli oli di oliva, soprattutto se extra vergini. Sia in quanto più ricchi di sostanze antiossidanti, sia per la loro maggiore presenza in acidi grassi monoinsaturi a basso livello di insaturazione. È un dato di fatto incontrovertibile. Extra vergini, extra buoni.

L'extra vergine è il miglior liquido di frittura

Un tema tra i più spinosi riguarda la frittura. È proprio con le alte temperature che si corrono i maggiori rischi per la salute.
Uno studio del Dipartimento di Scienze degli alimenti dell'Università di Bologna lo sostiene con molta chiarezza: "mille ore di conservazione a temperatura ambiente equivalgono ad un minuto a 180 °C".
Alla luce di una simile affermazione, si comprende assai bene quanto sia delicato procedere con una frittura di un alimento, come, del resto, anche con delle cotture spinte, in forno.
Con le alte temperature è necessario ricorrere a oli in grado di resistere meglio alle molte reazioni che si innescano a carico della sostanza grassa.
Occorre un olio che possegga una struttura tale da resistere alle sollecitazioni termiche, evitando fenomeni quali l'ossidazione, la polimerizzazione, l'idrolisi, l'isomerizzazione, la pirolisi e la ciclizzazione.
Parole difficili, queste, poco frequenti nel linguaggio comune, ma necessarie per capire come tali reazioni determinino la formazione di sostanze di decomposizione nocive alla salute. Per friggere bene ci vuole l'olio giusto, oltre che

Le Regole per una Corretta Frittura

• È necessario utilizzare preferibilmente oli di oliva – non necessariamente extra vergini, volendo risparmiare – in modo che vi sia una maggiore resistenza alle alte temperature ed evitare alterazioni a carico della materia grassa e del cibo. Si possono impiegare in frittura anche altri grassi, ma è sempre bene scegliere tra questi i meno fragili costituzionalmente, e soprattutto è opportuno evitare in modo assoluto il riutilizzo del liquido di frittura.

• La preparazione degli alimenti è da effettuare con ogni cura, evitando per quanto possibile la presenza di acqua e l'aggiunta di sale e spezie. In caso contrario si assisterebbe a una più rapida alterazione del liquido di frittura.

• La padella ideale è in ferro, perché il riscaldamento dell'olio avviene in modo graduale. Qualora non vi fosse la disponibilità, sarebbe meglio optare per quelle in acciaio.

• La forma della padella dovrebbe essere larga, non troppo bassa, e con bordi possibilmente dritti.

• È importante gestire in modo corretto la fiamma: non deve mai debordare ai lati della padella. Si dovrà mantenere il più possibile costante la temperatura di frittura.

• La quantità d'olio da impiegare dovrà essere abbondante e il cibo dovrà restare pienamente sommerso.

• La quantità di cibo da versare non dovrà però essere abbondante. Si eviterà in tal modo l'appiccicarsi del cibo alla padella, con il conseguente abbassamento della temperatura dell'olio.

• Il cibo dovrà trovarsi immerso nel liquido di frittura solo quando questo raggiungerà una temperatura intorno ai 180 gradi centigradi, o quella necessaria al cibo da friggere.

- Il cibo va versato nel liquido di frittura asciutto e a temperatura ambiente, onde evitare l'abbassamento del punto di frittura con la conseguente rottura delle fibre.

- È importante che i cibi da friggere siano sempre di piccole dimensioni, provvedendo a tagliarli quando necessario, onde consentire una più rapida formazione della crosta in superficie e impedire all'olio di penetrare all'interno dell'alimento.

- Quando si utilizzano vegetali umidi e di buona struttura, è bene che si effettui una frittura lenta e a fuoco moderato, intorno ai 130-145 gradi centigradi, così da evitare che si formi subito, all'esterno del cibo, una crosta isolante che non faccia cuocere il cibo al suo interno.

- Con cibi piccoli per dimensioni o per spessore, come le patate a fiammifero e i pesciolini, è bene procedere con una frittura veloce, a una temperatura compresa tra i 175 e i 180 gradi centigradi.

- È importante evitare il surriscaldamento dell'olio. Il controllo può essere effettuato con un apposito termostato.

- Un riscaldamento prolungato del liquido di frittura determina un generale decadimento delle caratteristiche nutrizionali e organolettiche dell'olio, con le seguenti conseguenze: si sviluppano odori sgradevoli, aumenta la viscosità dell'olio, si rallentano i tempi di cottura, si imbrunisce l'olio, si forma una schiuma in superficie e il cibo, infine, assorbe anche una maggiore quantità d'olio.

- Il cibo posto in padella dovrà essere rivoltato in continuazione, onde evitare che si attacchi al fondo.

- L'olio di oliva da impiegare quale liquido di frittura dovrà essere sempre nuovo e in nessun caso lo si può riutilizzare per più di due volte o tre, se non dopo una opportuna filtrazione per eliminare i residui di cibo presenti e gli eventuali prodotti di degradazione che si sono formati. In nessun caso sono da reimpiegare gli oli di semi, è infatti sconsigliabile un loro ripetuto utilizzo.

- Non occorre mai rinnovare, con aggiunta di olio fresco, il liquido di frittura.

- Quando si ritira il cibo dalla padella è bene utilizzare, qualora mancasse il cestello, un grande mestolo forato, in modo da togliere il cibo in un tempo breve e in contemporanea.

- È necessario eliminare l'olio in eccesso provvedendo allo sgocciolamento del cibo appena fritto servendosi di una carta assorbente.

- Solo a frittura ultimata e ben sgocciolata si può provvedere a salare il cibo.

- Qualora sia ancora possibile riutilizzare l'olio per altre fritture, come nel caso dell'olio di oliva, è bene provvedere a una operazione di filtratura – onde allontanare opportunamente le croste carbonizzate del cibo, e ogni altro residuo presente – così da non accelerare e favorire i processi di alterazione.

E gli altri oli?

Già, gli altri oli. Quelli non derivanti dall'oliva sono forse da demonizzare? Certamente no, almeno non tutti. Alcuni sono più buoni, come per esempio l'olio di arachide, altri no, ma non possono certo competere con l'olio extra vergine di oliva. Per bontà e salubrità gli oli da frutto sono da preferire sempre e in ogni caso agli oli da seme.

Ricettario

L' Olio Extravergine di Oliva Garda DOP ha quel tocco di eleganza e finezza che consente di incontrare amabilmente tutte le culture e tradizioni alimentari, adattandosi perfino a tradizioni gastronomiche diametralmente opposte.
Le caratteristiche note fruttate, di lieve o media intensità, si dimostrano ideali per ogni preparazione culinaria. I piacevoli sentori fruttati, tendenzialmente erbacei, rendono appetibile ogni pietanza. Sono pregi, questi, che per via delle riconosciute peculiarità derivanti dalla ricca quota in acido oleico, in vitamina E e in composti biofenolici, permettono all'olio gardesano di adattarsi a tutto tondo ai più svariati impieghi e soddisfare ampiamente ogni esigenza edonistica in fatto di gusto.

Sformato di ricotta e radicchio, in mantello di nocciole su fonduta di gorgonzola

Ingredienti per 4 persone

Granella di nocciole, radicchio*, ricotta, gorgonzola, panna, uova, pecorino, erba cipollina, cipolla, Olio Extravergine di Oliva Garda DOP, sale, pepe. Stampi monodose o cocotte adatte per la cottura al forno.

Preparazione

Ungere le cocotte con dell' Olio Garda DOP e farvi aderire uniformemente la granella di nocciole.
Lavare accuratamente il radicchio* e tagliarlo a piccoli pezzetti. In una padella far dorare nell'Olio Garda DOP la cipolla tritata e scottarvi poi il radicchio* a fuoco vivo e per pochi minuti. Condire con sale e pepe e lasciar raffreddare.
Confezionare un impasto omogeneo amalgamando la ricotta setacciata, i tuorli d'uovo, il pecorino, sale e pepe e l'erba cipollina. A questo punto aggiungere il radicchio*. Distribuire il composto così ottenuto negli stampi; terminare con uno strato sottile di granella e infornate a 180° per 25 minuti.
Togliere dal forno e lasciar intiepidire.
Confezionare la salsa, facendo sciogliere a bagnomaria il gorgonzola e la panna. Con l'aiuto di un frullatore ad immersione, ridurre il tutto in salsa fine.
Sformare il contenuto dalle cocotte adagiando su ogni piatto uno sformatino.
Decorare il piatto con la salsa al gorgonzola e foglie di radicchio* ed un filo di Olio Garda DOP.

* Per questa ricetta è possibile usare: Radicchio Rosso di Treviso IGP, Radicchio di Chioggia IGP, Radicchio di Verona IGP

Ricetta fornita da Andrea Milani allievo dell'IPSSAR "G. Maffioli", Castelfranco Veneto

Terrina di coregone e pomodori confit

Ingredienti per 4 persone

800 g di coregone fresco, 600 g di pomodori ramati, 20 g di menta in foglie, 20 g di olive nere secche, 50 g di Olio Extravergine di Oliva Garda DOP, sale, pepe.

Preparazione

Pelare i pomodori, svuotarli dai semi e passarli in forno a 80 °C per 3 ore.
Nel frattempo squamare il coregone fresco pescato nel lago e ricavare i filetti.
Rivestire una terrina con il pesce, farcire uno strato con i pomodorini secchi, ancora un giro di pesce e poi di pomodori. Aggiungere sale, pepe e menta a piacere. Chiudere la terrina con il pesce e cuocere in forno a bagnomaria per 25 minuti a 140 °C.
A cottura ultimata pressare la terrina nello stampo e lasciare raffreddare.
Tagliare a fette e condire con l'Olio Garda DOP mescolato a un trito di pomodorini e olive confit.

Curiosità: il coregone è il pesce più utilizzato nelle ricette dei laghi.

Ricetta fornita dallo Chef Carlo Bresciani

Crostatine di castagne all'olio extra vergine di oliva, vin santo e crema di mele all'olio di arancia

Ingredienti

12 marroni, 25 g di nocciole sgusciate, 125 g di farina bianca, 25 g di farina di castagne, 4 g di lievito per dolci, 25 g di zucchero, 1 uovo, 2 cucchiai di zucchero a velo, 2 mele Golden Delicius, 7-8 bacche di ginepro, 1 arancia, 50 g di cioccolato bianco, 1 susina secca, vin santo, Olio Extravergine di Oliva Garda DOP, sale.

Preparazione

Incidere i marroni*, porli nel congelatore per 30 minuti e lessarli per 25 minuti in acqua bollente. Frullare le nocciole, disporre le farine setacciate e il lievito su una spianatoia, aggiungere lo zucchero, le nocciole frullate, l'uovo, 2-3 cucchiai di olio di oliva e un pizzico di sale. Mescolare versando il vin santo sufficiente a ottenere un composto omogeneo, coprire e lasciar riposare per 30 minuti. Sbucciare le mele, affettarle, cuocerle con lo zucchero a velo e le bacche di ginepro per 10 minuti, grattugiare 1 cucchiaino di buccia d'arancia, mescolarla con 2 cucchiai di Olio Garda DOP, frullare le mele cotte private del ginepro e aromatizzarle con l'olio all'arancia. Dividere l'impasto in 4 palline, stenderle e rivestire fondo e bordi di 4 tartellette da 10-12 cm leggermente oliate e infarinate; bucare il fondo con una forchetta, farcire con la crema di mele e cuocere nel forno caldo a 180 °C per 20 minuti e raffreddare. Sbucciare i marroni lessati, disporli in un piatto, ricoprirli con il cioccolato bianco sciolto a bagnomaria e decorarli in cima con un quadratino nero ricavato dalla polpa della susina, lasciare in frigorifero per 15 minuti. Togliere le crostatine dalle tartellette e metterle nei piatti, disporre su ognuna 3 marroni al cioccolato, decorare con la polpa dell'arancia rimasta pelata a vivo e tagliata in triangolini, servendo a scelta con un gelato alle castagne.

* Per questa ricetta è possibile usare: Marrone di Combai IGP, Marroni del Monfenera IGP

Ricetta fornita dallo Chef Giuseppe Capano

Risotto agli asparagi

Ingredienti per 4 persone

300 g di Asparagi di Badoere IGP (meglio se punte), 350 g di Riso Nano Vialone Veronese IGP, 50 g di Olio Garda DOP, 1 cipolla, 1/2 bicchiere di vino bianco, 50 g di formaggio grattugiato, sale.

Preparazione

Soffriggere la cipolla tritata con Olio Garda DOP, aggiungere gli Asparagi di Badoere IGP tagliati a pezzetti e lasciare insaporire per cinque minuti. Bagnare con il vino e lasciarlo evaporare. Aggiungere il Riso Nano Vialone Veronese IGP e lasciarlo tostare.
Portare a cottura unendo poco alla volta il brodo bollente. Mantecare alla fine con Olio Garda DOP e formaggio grattugiato.

Ricetta ripresa dal sito www.asparagodibadoere.it

E ancora altre ricette...

Queste sono solo alcune delle ricette che potete preparare con i prodotti DOP e IGP aderenti al progetto "Promozione di qualità - ortofrutta, riso e olio del Garda per crescere". Nella pagina successiva trovate i marchi identificativi dei prodotti DOP e IGP e i rispettivi siti web dove potete trovare altre ricette per la preparazione di piatti sani e gustosi.

Progetto aggregato. Promozione di qualità: olio del Garda, ortofrutta e riso per crescere.

Nove prodotti Veneti di qualità insieme per promuovere il meglio delle DOP e IGP del Veneto.
Un progetto, primo nel suo genere, sostenuto e finanziato dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto che si concretizza nell'Associazione Temporanea di Imprese (ATI) costituita da riconosciute eccellenze del territorio: oltre all'Olio Extravergine di Oliva Garda DOP ne fanno parte il Radicchio Rosso di Treviso IGP e il Radicchio Variegato di Castelfranco IGP, il Radicchio di Chioggia IGP, il Radicchio di Verona IGP, l'Insalata di Lusia IGP, il Riso Nano Vialone Veronese IGP, l'Asparago di Badoere IGP, i Marroni del Monfenera IGP e quelli di Combai IGP.

Non è un caso che un'operazione del genere, volta a far emergere prodotti agroalimentari di qualità e il loro territorio d'origine, prenda vita in Veneto, regione che - con 35 realtà certificate - è la prima in Italia per numero di prodotti a marchio: 17 DOP e 18 IGP.

Perché la qualità è frutto non solo della terra ma anche della tenacia e della serietà di persone che hanno realizzato solide imprese e buoni prodotti.

“Promozione di qualità, ortofrutta, riso e olio del Garda, per crescere” progetto che grazie alla sensibilità della Regione Veneto è stato finanziato con il Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale - PSR 2007/2013 mis. 133. Capofila del progetto è il Consorzio tutela Radicchio Rosso di Treviso IGP e Radicchio Variegato di Castelfranco IGP.

I PRODOTTI ADERENTI:

Radicchio Rosso di Treviso IGP e
Radicchio Variegato di Castelfranco IGP
www.radicchioditreviso.it

Olio Extravergine di Oliva Garda DOP
www.oliogardadop.it

Riso Nano Vialone Veronese IGP
www.risovialonenanoveronese.it

Radicchio di Verona IGP
radicchiorossodiverona@gmail.com

Radicchio di Chioggia IGP
www.radicchiodichioggiaigp.it

Insalata di Lusia IGP
comunicazione.insalatalusiaigp@gmail.com

Asparago di Badoere IGP
www.asparagodibadoere.it

Marrone di Combai IGP
www.marronedicombai.it

Marroni del Monfenera IGP
www.asso-marronimonfenera-igp.it

Edizione 08/2013

www.**oliogardadop**.it

Luigi Caricato, scrittore e giornalista, ha pubblicato in veste di oleologo molti libri e monografie, tra cui *L'incanto dell'olio italiano* (Bibliotheca Culinaria, 2001), *Oli d'Italia* (Mondadori, 2001) e *L'olio* (Food, quotidiano "Il Giornale", 2005), mentre, per le edizioni Tecniche Nuove, ha firmato i volumi *Star bene con l'olio di oliva* (2003), *Guida agli oli d'oliva extra vergine bio* (2004), *Olio puro succo di oliva* (2005), *A tavola e in cucina con le olive* (2007), *Friggere bene* (2009), *Olio: crudo e cotto* (2012). Caricato è inoltre autore del volume *Il Garda oliandolo tra il verde degli ulivi e l'azzurro del lago* (Turri, 2004) e, per Mondadori, di *Olio di lago. Garda Dop* (2010), ma scrive anche di aceto, autore del volume *L'aceto* (Food, quotidiano "Il Giornale", 2005). Collabora con prestigiose testate giornalistiche italiane e straniere. Ha ideato e dirige "Olio Officina Food Festival". Nel 2005 ha pubblicato il romanzo *L'olio della conversione* (Besa).

Consorzio di tutela olio extravergine di oliva Garda D.O.P.
Sede: Via Vittorio Veneto, 1
37010 Cavaion Veronese (VR)
Tel. 045.7235864 - Fax 045.6264413
Ufficio periferico: Palazzo ex Monte di Pietà
piazza Municipio - 25010 San Felice del Benaco (BS)
info@oliogardadop.it

olio Garda D.O.P.

Veneto
Tra la terra e il cielo

www.veneto.to

Iniziativa Finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2007-2013
Organismo responsabile dell'Informazione:
Consorzio tutela Radicchio Rosso di Treviso IGP e Radicchio Variegato di Castelfranco IGP.
Autorità di gestione: Regione del Veneto - Direzione Piani e Programmi del Settore Primario