



Olio extravergine di oliva in cottura: ecco le eccezionali proprietà

La scelta di un determinato olio può modificare la percezione gustativa di una preparazione. Ma anche preservare e mantenere i valori nutraceutici degli alimenti in cottura

Chi ama l'olio buono sa perfettamente che il patrimonio unico al mondo dell'Italia, con le sue oltre 600 varietà di olive, può regalare profumi e sapori eccezionali che raccontano il territorio da cui provengono i frutti. C'è extravergine ed extravergine, dunque. E quello di qualità (ancora prodotto in quantità infinitesimali rispetto alla produzione totale) offre all'olfatto e al gusto notevoli differenze. Lo sanno gli chef, ancora pochi purtroppo, che lo utilizzano nelle loro cucine e lo abbinano a seconda del piatto che devono realizzare.

Extravergine di oliva in cottura: i suggerimenti di Fabio Ferrara

Dal 23 al 25 novembre, a Bologna, in occasione del [Mercato dei Vini dei Vignaioli Indipendenti](#), la **Federazione Italiana degli Olivicoltori Indipendenti**, ha proposto una masterclass condotta da **Fabio Ferrara**, dell'**Osteria del Tarassaco** di Rivisondoli (AQ), che ha dimostrato come la scelta di un determinato olio

possa modificare la percezione gustativa di una preparazione. Ma anche preservare e mantenere i **valori nutraceutici degli alimenti in cottura**.



Lo chef Fabio Ferrara alla masterclass tenutasi a Bologna (Foto © La Gazzetta del Gusto).

Così è andata in scena una preparazione che ha mostrato come tra broccoli cotti semplicemente in acqua e altri sempre in acqua ma con l'aggiunta di un cucchiaino di extravergine di qualità adatto a quella materia prima, la differenza è sostanziale al gusto. E tra i falsi miti, Ferrara ha parlato di quello che vorrebbe l'olio di semi come l'ideale per la frittura.



Le due preparazioni dello chef Fabio Ferrara (Foto © La Gazzetta del Gusto).

«Se si utilizza un buon olio di semi – ha spiegato – si potranno fare al massimo due frittiture poi è da buttare. Con l'extravergine il top si ottiene alla terza, si può arrivare fino a cinque e in più, scegliendo l'olio adatto a quella materia prima, le sostanze nutritive non si disperdono»

Detto, fatto: il carciofo fritto nel monovarietale di Coratina era molto buono alla prima, ma ancor meglio alla terza o alla quarta cottura.

Extravergine italiano: solo il 5% della produzione è di qualità

Purtroppo, in fatto di extravergine, il Made in Italy è tra l'ordinario e lo scadente fino ad arrivare al difettato (che non meriterebbe neppure la classificazione di "extravergine"). **Solo il 5% circa della produzione è rappresentato da oli di alta qualità**, realizzati in piena regola, a partire dalla coltivazione in campo, passando per la trasformazione, la filtrazione, l'imbottigliamento per giungere alla corretta conservazione.

Una parte di coloro che hanno imboccato questa strada hanno voluto con forza distinguersi rimarcando la profonda differenza che c'è tra il proprio prodotto artigianale e quello industriale. E non si sente rappresentata da altre categorie che tengono insieme chi fa l'uno e l'altro. Per questo e per custodire e valorizzare le varietà autoctone italiane e la loro identità territoriale che è nata **FIOI**

FIOI Federazione Italiana Olivicoltori Indipendenti

All'inizio sono stati in 15 a costituirsi in associazione alla fine del 2021. L'anno successivo è iniziata la campagna di tesseramento. Oggi, la **Federazione Italiana Olivicoltori Indipendenti** conta **130 iscritti**. Per accedervi occorre rispondere a regole ben precise a tutela del prodotto e, soprattutto, del consumatore. Tra queste, i produttori si impegnano a **controllare tutta la filiera** e devono lavorare le proprie olive. E se l'annata, come ormai spesso accade, dovesse essere difficile con problemi climatici, fitosanitari e calo di produzione? Il disciplinare prevede che possano essere acquistate preferibilmente da altri soci del territorio o da regioni limitrofe e la garanzia, dalla quale non si può prescindere, è la materia prima italiana.



Una foto degli olivicoltori FIOI presenti al Mercato dei Vini dei Vignaioli Indipendenti (Foto © FIOI).

Regole all'ingresso e formazione interna

Oltre ai produttori possono far parte di Fioi anche olivicoltori, frantoiani e piccole cooperative che non vendano agli imbottiglieri e all'industria. **Si entra presentati da almeno due soci.** E se non ci sono proprio tutti i requisiti? **Fioi fa anche formazione:** chi è veramente interessato a farne parte verrà accompagnato in un percorso che lo porterà a produrre un extravergine di qualità.

Nella propria filosofia la Federazione pone molta attenzione alla necessità di praticare un' **agricoltura sostenibile**. Non è un caso che oltre la metà degli iscritti sia certificata biologica e altri siano in conversione.

«Le nostre regole – spiega il presidente, **Pietro Intini** – non prevedono soci che non siano rispettosi dell'ambiente: anche quelli che fanno un'agricoltura convenzionale cercano di servirsi sempre meno di prodotti di sintesi ricorrendo a pratiche che possono limitare notevolmente il loro utilizzo. Ad esempio, realizzare una giusta potatura per arieggiare l'oliveto, aiuta evitare trattamenti per combattere le malattie fungine».

Informazioni su FIOI: federazionefioi.it

Data di creazione

27/11/2024

Autore

daniela-utili