



Extra Cuoca 2025: torna il concorso dedicato al talento femminile in cucina e all'olio extravergine d'oliva

Iscrizioni aperte fino al 30 settembre per la quinta edizione del premio nazionale dedicato alle cuoche professioniste. Attraverso le loro ricette devono valorizzare l'olio extravergine di oliva e l'eccellenza degli oli scelti tra i finalisti dell'Ercole Olivario 2025

È ufficialmente aperto il bando per partecipare alla quinta edizione di “**Extra Cuoca 2025 – Il talento delle donne per l'olio extravergine di oliva**”, il concorso nazionale che mette al centro le cuoche professioniste e la loro capacità di valorizzare, attraverso la cucina, l'eccellenza degli oli extravergine d'oliva italiani.

Le iscrizioni, gratuite, sono possibili fino al **30 settembre 2025** tramite il sito www.extracuoca.it.

L'iniziativa, promossa dal **Comitato di Coordinamento del Premio Ercole Olivario**, dall'**Associazione Nazionale Donne dell'Olio APS** e da **Lady Chef** (dipartimento femminile della FIC – Federazione Italiana Cuoche), si contraddistingue per il target unicamente femminile e per mettere al centro un alimento tanto importante come l'olio, utilizzato in modo virtuoso proprio dalle

cuoche.

Extra Cuoca 2025: creatività, tecnica e cultura dell'olio

Le cuoche partecipanti dovranno realizzare ricette che impieghino uno degli oli extravergine finalisti alla XXXIII edizione del [Premio Ercole Olivario](#) o della IV edizione de **La Goccia d'Ercole**, selezionati per qualità certificata e rigorosi criteri di valutazione. Ogni concorrente potrà inviare **fino a quattro ricette**, una per ciascuna delle categorie previste:

- Antipasti e altre preparazioni (inclusi finger food, contorni, torte salate, cocktail)
- Primi piatti
- Secondi piatti
- Dolci

Gli elaborati, completi di foto del piatto finito, verranno sottoposti al vaglio **di un Collegio composto da esperti del settore**, che attribuirà loro un punteggio, espresso in centesimi, attenendosi a **sette parametri**:

1. l'attenzione prestata al profilo sensoriale dell'olio prescelto,
2. la cura nella scelta degli ingredienti utilizzati,
3. la **valorizzazione dei prodotti locali**,
4. la gradevolezza desumibile dalla descrizione della ricetta,
5. l'aspetto estetico valutabile dalla foto del piatto allegata alla ricetta,
6. la salubrità e il profilo nutrizionale del piatto proposto,
7. l'originalità, creatività e innovazione come valori aggiunti.

Una volta formata la graduatoria, si procederà alla fase successiva di **proclamazione delle finaliste**, che parteciperanno alla **“Sfida ai fornelli” finale**, dove eseguiranno, in presenza le loro preparazioni davanti a un **commissario di cucina**.



Le iscrizioni per Extra Cuoca 2025 terminano il 30 settembre (Foto © Ufficio stampa).

Le **due Giurie delle finali**, una specializzata in antipasti e primi piatti e l'altra in secondi piatti e dolci – composte da un tecnologo alimentare con funzioni di Presidente, due giudici internazionali di cucina, un assaggiatore d'olio oliva e un commissario di cucina – **assaggeranno i piatti ed esprimeranno il proprio giudizio** assegnando un punteggio sulla base di specifici criteri di valutazione: *Mise en place* e pulizia, la **valorizzazione dell'olio extravergine utilizzato**, la preparazione professionale, la gestione degli scarti alimentari e la sostenibilità, l'aspetto estetico e il servizio, il gusto (sapore gradevole in armonia con il tipo di alimento impiegato e uso corretto dei condimenti).

A seguire la **proclamazione delle 8 cuoche vincitrici**, la prima e la seconda classificata per ogni categoria di gara.

Promozione e formazione: oltre la gara

Peculiarità di Extra Cuoca, **primo concorso in Italia** a premiare cuoche professioniste di eccezionale talento, sono la **formazione dedicata alle cuoche**, che si svolge secondo diverse modalità di fruizione e parallelamente al concorso, con focus sulle caratteristiche sensoriali degli oli extravergine, gli aspetti nutrizionali, gli usi dell'olio in cucina e gli abbinamenti in sala, la biodiversità legata al territorio di produzione, e la **promozione delle singole cuoche partecipanti**, perseguita attraverso la realizzazione di interviste e la pubblicazione di contenuti sui canali social

e sui media.

Iscrizioni e regolamento: extracuoca.it/iscriviti

Data di creazione

26/06/2025

Autore

redazione