



ExtraCuoca 2026: aperte le iscrizioni al concorso che valorizza le cuoche e l'olio extravergine

Iscrizioni aperte fino al 30 settembre per la sesta edizione del concorso dedicato alle cuoche professioniste. Tra le novità, un percorso formativo gratuito sull'olio e.v.o. all'Università dei Sapori di Perugia

Sono aperte **fino al 30 settembre 2026** le iscrizioni alla sesta edizione di “**ExtraCuoca – Il talento delle donne per l'olio extravergine di oliva**”, concorso nazionale che mette in gara cuoche professioniste e sottolinea l'importanza dell'olio extra vergine di oliva nella costruzione del piatto.

Promossa dal **Comitato di Coordinamento del Premio Ercole Olivario**, dall'Associazione Nazionale Donne dell'Olio APS e da Lady Chef – Dipartimento femminile della Federazione Italiana Cuochi, l'iniziativa è uno dei pochi format in Italia interamente dedicati alla cucina al femminile, con un focus preciso sull'utilizzo consapevole dell'oro verde.

ExtraCuoca 2026: il concorso e gli oli protagonisti

Cuore della competizione sono gli **oli finalisti alla XXXIV edizione del Premio Ercole Olivario** e alla **V edizione de “La Goccia d'Ercole”**

, selezioni che rappresentano una sintesi significativa della produzione olearia italiana.

Le partecipanti potranno presentare fino a quattro ricette, una per ciascuna categoria in gara: **Antipasti e preparazioni varie, Primi piatti, Secondi piatti e Dolci**. Ogni proposta dovrà essere accompagnata da una fotografia del piatto finito e sarà valutata da un **collegio di esperti** secondo parametri che includono l'equilibrio sensoriale, la scelta delle materie prime, l'attenzione ai prodotti del territorio, l'aspetto nutrizionale e la coerenza estetica.



“Extratasting”: formazione e tecnica sull’olio evo

Tra le novità dell'edizione 2026 figura “**Extratasting**”, un percorso di **formazione gratuito** riservato alle partecipanti, in programma presso l’**Università dei Sapori di Perugia**. Il programma si articola in due momenti distinti:

- il **12 maggio**, un modulo dedicato all'assaggio e agli abbinamenti con alimenti semplici come pane, pasta, verdure e formaggi;
- il **13 maggio**, una sessione pratica orientata alla costruzione di piatti più strutturati, con l'olio come elemento centrale

Un'impostazione che sottolinea come la conoscenza tecnica dell'olio extravergine sia ormai parte integrante della formazione professionale in cucina.

Selezione e finale: la prova ai fornelli

Dopo una prima fase di valutazione delle ricette, verrà stilata una graduatoria che porterà alla selezione delle finaliste. Queste **accederanno alla prova conclusiva**, una “sfida ai fornelli” in presenza, durante la quale realizzeranno i piatti davanti alla giuria.

Le due commissioni – suddivise per categorie – saranno composte da un tecnologo alimentare con funzione di presidente, giudici di cucina, un assaggiatore di olio e un commissario di cucina. I criteri di valutazione includeranno, oltre al gusto, aspetti operativi come la gestione della postazione, la valorizzazione dell’olio, la sostenibilità e la qualità del servizio.

Al termine della competizione saranno premiate **otto cuoche**: le prime due classificate per ciascuna categoria.

Accanto alla competizione, ExtraCuoca sviluppa un’attività di comunicazione che punta a dare visibilità alle partecipanti attraverso contenuti editoriali, interviste e diffusione sui canali media e digitali.

Come partecipare

Le cuoche professioniste possono iscriversi gratuitamente ad Extra Cuoca 2026 **entro mercoledì 30 settembre 2026**, compilando il modulo on line di iscrizione (disponibile, insieme al regolamento, al sito extracuoca.it).

Per info contattare la Segreteria Organizzativa del Concorso “Extracuoca” c/o Promocamera – Azienda Speciale Camera di Commercio dell’Umbria Tel. 075 9660 589 – 639
extracuoca@umbria.camcom.it.

Data di creazione

16/04/2026

Autore

redazione