



OLEARIO
DOVE L'ITALIA LASCIA IL SEGNO

Schede Didattiche

L'OLIO IN CUCINA. RICETTE, USI CULINARI, ABBINAMENTI



RETERURALE
NAZIONALE
20142020



Progetto realizzato con il contributo FEASR (Fondo europeo per l'agricoltura e lo sviluppo rurale) nell'ambito delle attività previste dal programma Rete Rurale Nazionale 2014-2020 (Scheda 2.1 - CREA - Eccellenze Rurali).

L'OLIO IN CUCINA. RICETTE, USI CULINARI, ABBINAMENTI

Come valorizzare proprietà benefiche e utilizzare al meglio l'olio evo nelle sue varietà, come esaltare il gusto e le differenze che ci sono tra oli provenienti da varietà di olive differenti e da territori differenti? una piccola guida ci aiuta a riconoscere i metodi per ottenere dall'olio le maggiori soddisfazioni, per la salute e per il palato!

Testi a cura di Angela Polito
ed Elena Azzini
CREA Centro di ricerca
Alimenti e Nutrizione

I progressi tecnologici dei processi produttivi uniti alla conoscenza delle proprietà delle diverse varietà dell'olivo hanno consentito una crescita notevole della qualità delle produzioni dei diversi tipi di olio. Considerato inizialmente come un semplice grasso da aggiungere alle pietanze per soddisfare il fabbisogno calorico quotidiano o per supportare la cucina, oggi, molti gourmet ne esaltano le caratteristiche organolettiche, ricche di complesse sfumature di aromi e di gusto (fruttati o speziati, dolci o amari, piccanti o delicati), e oli differenti per caratteri ed intensità diventano un'esperienza sensoriale ed emozionale se adeguatamente abbinati ai piatti.

Sicuramente abbinare gli oli e i cibi sulla base della comune origine territoriale assicura un'opzione preziosa e gli oli D.O.P. e I.G.P. con l'origine certificata costituiscono una scelta appropriata. Come per i vini, infatti, sempre più ristoranti offrono ai clienti vere e proprie "carte degli oli" dalle quali scegliere l'olio preferito e suggeriscono insieme abbinamenti e contrasti per vivere un'esperienza sensoriale più ricca e coinvolgente, valorizzando al massimo i piatti serviti. La sperimentazione di nuove ricette con i sapori versatili di ogni regione e la condivisione dei pasti salubri in convivialità sono alla base della cultura dello stile di vita mediterraneo.

Come gustare l'olio d'oliva crudo?

1. **Condimento per insalata:** un delizioso condimento per accompagnare un'insalata fresca si può ottenere mescolando l'olio di oliva con un po' di succo di limone o lime, erbe o semi di senape, e l'aggiunta di un po' di salsa di soia per il salato e/o un po' di miele per la dolcezza. Le spezie e le erbe sono ricche di micronutrienti e composti antiossidanti e il loro utilizzo consente una riduzione del sale grazie al loro sapore.
2. **Salse di pane:** mescolare olio di oliva e aceto balsamico con aglio tritato, rosmarino tritato e parmigiano grattugiato. Aggiungere pepe nero e sale a piacere. Servire con crostini di pane e verdure.
3. **Olio aromatico:** infondere l'olio di oliva con erbe essiccate (timo, rosmarino, basilico o origano) e/o per un tocco piccante con un po' di pepe nero, peperoncino e aglio. Aggiungerà un sapore appetitoso a tutto ciò su cui viene spruzzato.

4. **Salse mediterranee cremose:** usare l'olio di oliva per l'hummus e la muhammara piccante e altre salse dense, ideali per riempire gli involtini così come il pane, in particolare quello tipo *pita*.
5. **Marinature:** sperimentare le marinade salate quando si conservano le verdure o si condisce il pesce amalgamando all'olio di oliva, succo di limone, aglio, cipolla e le erbe aromatiche preferite. Aggiungere o rimuovere gli ingredienti liberamente per soddisfare al meglio i propri gusti.
6. **Condire i piatti finiti:** il gusto pronunciato dell'olio di oliva da solo è sufficiente per esaltare il sapore di zuppe di verdure, stufati, pesce o pollo.
7. **Al posto del burro:** aggiungere l'olio di oliva al purè di patate, pasta, risotto, ecc.

Cucinare con l'olio d'oliva è un ottimo modo per arricchire la dieta con grassi sani e introdurre una varietà di sapori delicati nei pasti quotidiani nel rispetto delle tradizioni mediterranee.

Metodi di cottura con olio d'oliva



Saltare in **padella** velocemente in una piccola quantità di olio di oliva, condito con aglio e peperoncino, è un ottimo metodo di cottura per frutti di mare come gamberi e vongole, così come la maggior parte delle verdure.



Per la cottura al **barbecue** scegliere un tipo di marinatura a base di olio di oliva per ammorbidire e condire verdure, tofu o carne prima di metterli sulla griglia.



Per la **frittura in padella** usare l'olio di oliva per friggere pesce e filetti di pollo, oppure spennellalo su fette di melanzane, zucchine e funghi per dare loro quella consistenza dorata.



Per la cottura al **forno** eliminare i grassi saturi dalla dieta sostituendo il burro o la margarina con olio di oliva morbido o agrumato quando si cuoce pane, brownies, biscotti e altro. Aggiunge un nuovo sapore ai prodotti da forno e li mantiene umidi.



Per gli **stufati** mediterranei sostanziosi usare l'olio di oliva aggiungendo verdure tritate grossolanamente con carni magre, come agnello o legumi. Gli ingredienti devono essere fatti sobbollire a lungo in una sorta di liquido a una temperatura relativamente bassa affinché tutti i sapori si uniscano in un gustoso sugo

Olio d'oliva e Frittura

Premesso che per frittura si intende una modalità di cottura per cui un alimento viene immerso in un olio e/o grasso preriscaldato a temperatura elevata (da 140° a 180°C), l'olio extravergine di oliva, grazie alla sua relativa stabilità chimica è quello che rispetto ai più diffusi oli di semi (mais e girasole) tollera meglio le alte temperature grazie al suo alto *punto di fumo* pari a 210°C. Gli oli e i grassi utilizzati in cucina, composti prevalentemente da trigliceridi, hanno proprietà chimiche e fisiche molto diverse tra loro, che dipendono prevalentemente dalla tipologia degli acidi grassi che li compongono. Il punto di fumo è **la massima temperatura che può raggiungere un olio prima di iniziare a bruciare** e decomporsi, andando a formare anche sostanze tossiche e a perdere tutti i nutrienti. La sua relativa stabilità chimica, dovuta alla presenza di acidi grassi, per lo più monoinsaturi, e di polifenoli, consente all'olio extra vergine d'oliva di resistere alle alte temperature, senza degradarsi o diventare tossico e per questo si consiglia di utilizzarlo anche per le frittiture. D'altro canto, il suo scarso utilizzo per friggere è legato prevalentemente al prezzo più alto rispetto ad altri oli vegetali, ma prendersi cura della propria salute è senza dubbio più importante. La temperatura elevata causerà **scomposizione per termo-ossidazione dei trigliceridi in glicerolo e acidi grassi**; in seguito, il glicerolo perderà acqua ed inizierà a degradarsi, trasformandosi in acroleina, visibile sotto forma di fumo che sale dall'olio. L'acroleina è un'aldeide volatile nociva per il fegato ed irritante per le mucose gastriche, presente, oltre che nei cibi fritti, anche nei cibi cotti inappropriatamente; questa sostanza si accumula specialmente negli oli utilizzati per lungo tempo. Tutti gli oli sono in grado di sviluppare acroleina anche in quantità minime (che ovviamente non rappresentano un pericolo per l'uomo) ed è per questo che **non dovrebbero essere utilizzati più di una volta**. Gli studi scientifici suggeriscono che l'EVOO è in realtà un'opzione più salutare quando si saltano e si friggono anche le verdure, rispetto alla bollitura e allo stufato e il valore nutrizionale e la capacità antiossidante di alcune verdure mediterranee migliorano se fritte con EVO.

Come preservare le qualità dell'olio di oliva con la cottura

- ✓ aumentare gradualmente la temperatura dell'olio
- ✓ cuocere a temperatura media e per un periodo di tempo più breve
- ✓ non riscaldare l'olio oltre il punto di fumo 210–216 °C (fino a 450 °F)
- ✓ non riutilizzare l'olio dopo averlo riscaldato

Si rimanda all'e-book per una trattazione dettagliata dell'argomento.

<https://oleario.crea.gov.it/e-book/>