

9 febbraio 2017 11:49

ITALIA: Olio oliva. 8 su 10 non lo sanno abbinare al cibo

Ogni pietanza vuole il suo olio ma ben otto italiani su 10 non sanno abbinare l'olio di oliva al cibo, l'82% usa sempre lo stesso tipo di olio e il 76% pensa che l'olio 'amaro' sia di cattiva qualità. È quanto emerge da uno studio condotto da Casa Coricelli, l'osservatorio sulle tendenze nel mondo dell'olio e della cucina dell'omonima azienda umbra, condotto mediante la metodologia WOA (Web Opinion Analysis) su circa 2500 italiani e su panel di 80 esperti tra cui chef e assaggiatori professionisti d'olio, attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community dedicate al settore per capire che rapporto hanno gli italiani con l'olio. Se un tempo era il vino a dover essere studiato da enologi e giudicato dai sommelier in base alle caratteristiche organolettiche, oggi è l'olio extra vergine di oliva a richiedere un'accurata selezione, per esaltare tutte le sue proprietà. Ma gli italiani lo conoscono veramente? Ben il 78% degli abitanti del Bel paese ammette di non saper abbinare l'olio extra vergine di oliva al cibo. L'oro verde del Mediterraneo ha un ruolo definito nella cultura culinaria italiana, ma accade che soprattutto a casa, non venga utilizzato nel modo giusto. Come sostiene l'Anapoo (associazione nazionale assaggiatori professionisti olio di oliva) per ogni tipologia di alimenti corrispondono determinati oli che ne esaltano la qualità. Dalla Sicilia, alla Puglia fino all'Umbria, l'Italia rappresenta da sempre uno dei massimi produttori d'olio extra vergine di oliva. Ma quali sono gli errori più comuni che fanno gli italiani con questo prodotto? Utilizzare sempre lo stesso tipo di olio (82%) e pensare che l'olio amaro sia di cattiva qualità (76%). "Nella cultura culinaria italiana l'olio extra vergine di oliva è molto importante, perché esalta i sapori e completa tutti i nostri piatti - afferma Marina Solinas, assaggiatrice professionista - Può essere utilizzato sia in cottura, perché non copre i sapori, ma soprattutto a crudo, perché esalta le verdure come l'insalata, ma anche la zuppa di legumi, la carne e il pesce grigliati. L'utilizzo a crudo alla fine di una cottura serve per esaltare il piatto ed è importantissimo utilizzare l'olio giusto. In cottura non deve mai essere utilizzato ad altissime temperature, per non raggiungere il punto di fumo. È una regola generale. Lo studio e la cultura dell'olio extra vergine di oliva sono molto importanti e non devono essere trascurati". Ma gli italiani conoscono effettivamente l'olio di oliva? Il 78% gli italiani non sa distinguere tra le varie tipologie di olio extra vergine di oliva disponibili sul mercato. Ben il 65% pensa che l'olio extra vergine venga ottenuto da una semplice spremitura, mentre la maggior parte subisce dei processi attenti e accurati non solo di filtrazione, ma soprattutto di combinazione tra varie tipologie di extra vergine al fine di creare la "ricetta" scelta. Infine il 48% degli italiani non conosce l'effetto negativo della luce e del calore sull'olio. "L'olio extra vergine di oliva, ormai, è un vero e proprio ingrediente - afferma Daniel Canzian, chef del ristorante Daniel di Milano e Executive Chef de il Marchesino nel 2008 - Non è più un semplice elemento di "contorno" fatto per insaporire o ungere. Le principali caratteristiche sono enfatizzate dal loro utilizzo: un olio extra vergine d'oliva si può usare per rosolare, soffriggere, ma serve anche per donare spessore; un olio extra vergine fruttato serve per dare il tocco finale a una preparazione: penso, ad esempio, a un pesce crudo oppure a un pomodoro. Una ricetta che consiglio per esaltare le proprietà dell'olio è con spaghetti integrali, cacio pepe e pistacchi. È un piatto semplice, gustoso e sano, perché perfettamente equilibrato: l'uso dell'olio extra vergine di oliva intensifica l'effetto salutare, oltre a legare tutti gli ingredienti". Ma quali sono i principali errori che commettono? L'errore più comune è quello di utilizzare sempre lo stesso tipo d'olio (82%). Un altro grave errore degli italiani è pensare che un olio amaro sia cattivo (76%), perché ritenuto sgradevole al palato. Al contrario l'olio extra vergine amaro è indice di qualità e personalità. Pensare che l'olio extra vergine di oliva non faccia bene, perché troppo grasso (65%) è un altro degli errori più comuni. L'olio infatti è un grasso allo stato puro, per cui non esistono oli leggeri e oli pesanti nel senso calorico del termine: ogni olio sviluppa 900Kcal per 100gr di prodotto. Ma l'olio di oliva, rispetto ad un olio di semi ad esempio, oltre ad essere nutriente, è salutare e naturale. Quali sono i trucchi per conservare perfettamente l'olio extra vergine di oliva? Per il 78% degli esperti l'aspetto più importante è il contenitore, che deve essere in vetro scuro. Per questo motivo si sono affermate le bottiglie in vetro scuro, perché capaci di schermare in parte gli effetti negativi della luce. Al secondo posto, per mantenere inalterata la qualità del prodotto, è fondamentale tenerlo alla larga da fonti di luce (75%), perché accelera le reazioni di degradazione ossidativa e allo stesso tempo da fonti di calore (72%): "L'olio ha un ruolo fondamentale nella cucina - afferma Chiara Coricelli, Direttore Commerciale dell'azienda olearia Pietro Coricelli -, un ruolo non da condimento, ma da ingrediente. E' un amplificatore di sapori: non inserire il giusto extra vergine all'interno di una ricetta può andare a pregiudicare il risultato di gusto della ricetta stessa".