



La "CARTA DEGLI OLI"  
Extra vergini per ogni impiego





# INDICE

---

Partiamo dall'inizio: l'oliva	7
La qualità degli oli da olive è indiscutibile	
L'olio da olive è un olio plurale	
La forza e la fragilità	9
Davanti allo scaffale	11
Ci vuole naso	13
Guida agli abbinamenti	14
L'approccio diretto attraverso l'assaggio	15
L'assaggio dell'olio in dieci punti	
La carta degli oli Todis	17
olio extra vergine di oliva "L'ARTE DELLE SPECIALITÀ"	
La carta degli oli Todis	25
olio extra vergine di oliva "MONOCULTIVAR"	

# Una nuova prospettiva

---

Nonostante l'olio extra vergine di oliva lo si utilizzi regolarmente nelle preparazioni a crudo e in cottura, l'olio come tale non lo si conosce ancora a sufficienza. L'utilizzo in cucina e a tavola avviene più per abitudine che per consapevolezza. Anche rispetto a un recente passato, oggi è possibile invece apprendere nuove modalità di impiego e scoprire le tantissime differenti produzioni presenti sugli scaffali. Chiunque, anche chi ha meno familiarità con gli oli, avrà notato che gli spazi riservati alle bottiglie di olio extra vergine di oliva si sono sempre più ampliati e differenziati. Non c'è più la generica indicazione commerciale "olio extra vergine di oliva", ma tante differenti tipologie di extra vergini tra le quali scegliere. Le differenze sono così sostanziali da richiedere una maggiore attenzione nella scelta degli oli da acquistare e, nello stesso tempo, la grande varietà di oli a disposizione ci spinge a prenderne anche di diversi per i vari impieghi ai quali vogliamo destinarli. È un po' come quel che è accaduto per i vini. Un tempo si di-

ceva bianco o rosso? Oggi sappiamo bene che non ci si può fermare a una distinzione così generica. È raro che uno prenda un solo tipo di vino. Certo, c'è quello che ci piace di più. C'è il vino del cuore, quello che consumiamo più di frequente, ma vi sono tanti altri vini che decidiamo di prendere anche solo per notare le tante differenti sensazioni e coltivare il piacere di scoprire nuovi profumi e gusti. Si sceglie il vino per abbinarlo ai diversi cibi. Ebbene, lo stesso vale per l'olio extra vergine di oliva. È un olio che si esprime al plurale. Non c'è un extra vergine, ma tanti, tantissimi, tutti da scoprire. È ammirevole la scelta da parte dei supermercati Todis nel realizzare uno scaffale degli oli che non si fermi a poche tipologie di prodotti ma che si caratterizzi per la vastità dell'offerta, comprendendo sia le produzioni con attestazione di origine Dop e Igp, sia quelle produzioni cosiddette "monovarietal", ovvero derivanti non dall'estrazione dell'olio da un insieme di varietà di olive, ma da singole e specifiche varietà, che si definiscono anche cultivar o,



se preferite, da singoli olivigni. Se ci pensate, è lo stesso concetto che si verifica con i vini, ottenuti da diversi vitigni, ovvero da diverse tipologie di uva. Basta leggere le etichette per avere le informazioni e notare le differenze. Non basta dire olio extra vergine di oliva, noi oggi siamo in grado di specificare la provenienza, con una origine ben definita e certificata, non soltanto la distinzione tra olio italiano o comunitario, ma tra differenti aree di produzione territoriale e tra distinte tipologie di olive. È un mondo diverso quello che si presenta oggi. Per questo, l'idea da parte di Todis di allestire un libretto dal titolo "Carta degli oli", è davvero una intuizione brillante, ma soprattutto è un utile servizio a vantaggio di chi l'olio deve sceglierlo, acquistarlo, consumarlo e dividerlo con le persone care. Diventa così una piacevole scoperta che ci apre a un mondo finora inesplorato. Non è un caso che l'olio che si ricava oggi dalle olive sia del tutto differente da quello prodotto già solo alcuni anni fa. Da qualche decennio a questa parte possiamo

disporre di oli extra vergini di oliva del tutto nuovi, con profili sensoriali come non si erano mai sperimentati. Si può forse perdere una simile occasione? Certamente no, perché la curiosità di fronte a ciò che è da ritenere nuovo, ci spinge a provare i tanti differenti oli, e cambiare i criteri di scelta e di consumo. Oltre a concepire l'olio anche come dono. Pensare per esempio di portare a cena da amici una bottiglia di olio pregiatissimo in dono (proprio come si fa con i vini) riuscendo così a stupire e a meravigliare. Oltretutto una bottiglia d'olio ha una durata di molti giorni. Non si consuma certo all'istante. Questa pubblicazione di Todis chiarisce quel che serve sapere degli oli e ci consegna a tal fine quelle che possiamo definire le "istruzioni per l'uso" - anche se in realtà più che di istruzioni si tratta di consigli, ma più che di consigli si tratta di un vero e proprio racconto, strutturato in modo schematico, semplice, essenziale. C'è tutto, concentrato, un sapere che ci può solo arricchire e renderci più consapevoli di ciò che mangiamo.



Da oleologo quale sono, posso assicurare che lo scenario che si presenta ai nostri occhi è del tutto inedito. È un cambio di prospettiva epocale. Mai è stata raggiunta, nel corso della storia, una qualità e varietà di oli così elevata e differenziata. Proprio per questo è il caso di affrontare una materia prima alimentare come l'olio extra vergine di oliva con uno sguardo completamente nuovo, sempre aperto alla curiosità e alla sperimentazione. Ebbene, come selezionare gli extra vergini in ragione dei differenti impieghi? Come individuare gli oli da destinare ai condimenti a crudo? Come identificare i più adatti per la cottura, scegliendo anche un prezzo adeguato e conveniente senza rinunciare alla qualità? Come ricorrere a oli destinati alla frittura e avere un fritto sano, sapido e digeribile? Come regolarsi con i vari formati oggi disponibili, considerando che si possono oggettivamente avere oli di diverse provenienze regionali anche in bottiglie che consentono un impiego agevole e senza rischio di

ossidazioni? Come scegliere e gestire le tante origini e le tante peculiarità sensoriali che oggi si presentano sullo scaffale? Come conservare correttamente l'olio dal momento che si tratta di una materia prima altrettanto fragile? Le risposte sono tutte in questo libretto. Buona lettura.

*Luigi Caricato*

*Scrittore e oleologo, direttore di Olio  
Officina Magazine*





# Partiamo dall'inizio: l'oliva

---

Perché l'olio extra vergine di oliva è universalmente considerato il miglior grasso alimentare? La risposta è semplice: perché è un olio da frutto e non da seme. Nell'oliva vi sono preziosi componenti antiossidanti che servono a proteggere e difendere il frutto dall'assalto di agenti esterni. La pianta dell'olivo per difendere i propri frutti elabora delle preziose molecole che si ergono a barriera protettiva. Queste sostanze rappresentano la parte non grassa dell'olio. Costituiscono tra l'1 e il 2% del totale, la restante parte è la frazione grassa. Queste sostanze così pregiate, presenti nel frutto, si trasferiscono nell'olio estratto, svolgendo, anche in questo caso, un decisivo ruolo a difesa della componente grassa dell'olio, ovvero: ne ritardano l'inevitabile azione ossidativa. L'aspetto più interessante è che queste stesse sostanze antiossidanti vengono poi assorbite dall'organismo e contrastano l'azione dei radicali liberi. Le stesse sostanze che proteggono il frutto e in seguito l'olio e il nostro organismo, sono le medesime sostanze che conferiscono anche il colore all'olio, e determinano anche la varietà di profumi, di gusto e pure le note aromatiche dell'olio, oltre che la stessa palatabilità e le sensazioni tattili, le note dolci, o amare e piccanti. Il tutto, a partire da un frutto: l'oliva.

## La qualità degli oli da olive è indiscutibile

La qualità intrinseca agli oli ricavati dalle olive è ampiamente riconosciuta, ma ci sono anche tante differenti qualità da considerare. Non a caso ci sono extra vergini ed extra vergini. Gli stessi prezzi giustificano il differente grado di qualità. Quel che possiamo dire con certezza è che tutti gli oli da olive sono dei functional food, alimenti che possono essere utilizzati ogni giorno, seppur con moderazione (ma d'altra parte un olio extra vergine di oliva ha un alto effetto condente e di conseguenza ne basta versare poco per avere l'effetto desiderato). È anche utilizzato un nuovo termine per definire gli extra vergini, quello di "alimento nutraceutico". Pertanto, essendo un presidio di medicina preventiva: non cura, ma previene. La qualità, dunque, è garantita di per sé dalla categoria merceologica di appartenenza. Basta dire olio extra vergine e siamo sicuri di ciò che mangiamo, ma vi sono nel contempo molteplici volti che possiamo assegnare a questa parola. Tante differenti qualità: qualità chimico-fisica (che rimanda alla specifica composizione), qualità sensoriale (che si percepisce attraverso i sensi), qualità nutrizionale (in relazione ai tanti nutrienti), qualità igienico/sanitaria e c'è pure una qualità sognata (quella che evoca i nostri desideri, espressi o latenti), e vi sono molte altre qualità non dette, o non ancora del tutto percepite, o non sufficientemente valorizzate.

## L'olio da olive è un olio plurale

L'olio da olive. Questa definizione è necessaria in quanto esistono quattro distinte categorie merceologiche, rappresentate da una piramide qualitativa al cui vertice è l'olio extra vergine di oliva e, a seguire, in ordine di qualità decrescente, l'olio di oliva vergine, l'olio di oliva e l'olio di sansa di oliva. Sul mercato a dominare la scena è ciò che sta al vertice della qualità, ma tutte e quattro le categorie di prodotto sono espressione di una medesima qualità. La piramide della qualità ha in sé il suo valore e rappresenta i diversi possibili impieghi dei differenti oli. Negli oli "extra vergini" e "vergini" vi si trova l'essenza del frutto.



**L'olio extra vergine di oliva** è versatile, ed è consigliabile per ogni tipo di impiego, anche ad alte temperature. Anche se viene data la massima priorità per l'utilizzo a crudo. In virtù del suo alto effetto condente, se ne può versare poco e, di conseguenza, è indirettamente dietetico, perché consente di insaporire le pietanze e, nel contempo, di assumere un ridotto consumo di grassi.

**L'olio di oliva vergine** è indicato negli utilizzi in cottura, anche ad alte e prolungate temperature. È più difficile e raro da trovare in commercio come prodotto imbottigliato. Poi ci sono gli "altri" oli da olive, meno richiesti, ma pur presenti e nutrizionalmente preziosi: l'olio di oliva e l'olio di sansa di oliva. Non si spiegano qui le caratteristiche, perché si richiederebbe un ampio trattato. Riportiamo invece gli impieghi più indicati.

**L'olio di oliva** è utilizzabile in cottura e, in particolare, per le frittiture leggere, in modo da non conferire troppo sapore ad altri cibi, ma è altrettanto prezioso anche quale ingrediente nei prodotti da forno, o per le conserve sott'olio.

**L'olio di sansa di oliva** è particolarmente indicato sia per le frittiture, sia quale ingrediente nei prodotti da forno.



# La forza e la fragilità

---

Come ogni bene buono e prezioso, è bene riservare la massima cura e protezione al fine di mantenere integro tutto il valore contenuto nell'olio extra vergine di oliva. Se da un lato la sua potenza antiossidante lo rende unico tra tutti i grassi alimentari in commercio, e rappresenta un solido punto di forza, dall'altro lato c'è tuttavia da tener presente anche l'elemento della fragilità tipico di tutti gli oli, intrinsecamente fragili. Anche perché, nonostante l'olio extra vergine di oliva disponga di una importante e consistente componente antiossidante e dall'elevato valore nu-

trizionale, è necessario comunque osservare la massima diligenza nel proteggerlo. Dai quattro grandi nemici: ossigeno, luce, calore e umidità. Alcuni utili consigli per una corretta conservazione. La bottiglia va tenuta sempre chiusa, perché l'olio è come una spugna: assorbe tutti gli odori. Subito dopo l'impiego è bene pertanto richiudere la bottiglia, anche perché l'ossigeno è devastante per l'olio, contribuisce alla sua ossidazione e di conseguenza all'irrancidimento, rendendo sgradevoli odore e sapore. L'altro grande nemico dell'olio è la luce, motivo per il quale si predilige la bottiglia in vetro scu-



ro, ma anche questa non garantisce la massima protezione, pertanto è bene conservare l'olio dopo l'utilizzo sempre ben protetto, nel chiuso della credenza, in nessun caso va esposto alla luce diretta del sole: sarebbe drammatico l'effetto sull'olio. Il calore è altrettanto nefasto, la sua azione è devastante perché determina una rapida ossidazione della materia grassa. La bottiglia va sempre tenuta lontana dai fornelli, solo il tempo dell'impiego, non oltre. Anche il luogo in cui si conserva l'olio deve rispettare i criteri di una corretta conservazione. La temperatura ideale è tra i 15 e 18°C, al buio,

lontano dunque da fonti di calore e in assenza di umidità, anche perché quest'ultima non giova alla buona tenuta e stabilità degli oli: sarebbe bene conservare i contenitori sempre in luoghi asciutti. Il fatto che l'olio extra vergine di oliva sia più resistente e il più stabile tra tutti i grassi in commercio, non ci dispensa dal preservare le sue qualità. Ogni materia grassa è soggetta a deperimento, è materia fragile e una corretta conservazione allunga la vita e la bontà sensoriale del prodotto.



# Davanti allo scaffale

---

Quando si è davanti allo scaffale degli oli dobbiamo pensare che abbiamo tante opportunità di scelta. Ci occorre un extra vergine destinato alla cottura e vogliamo risparmiarci, come è giusto che sia? Allora possiamo individuare un extra vergine più economico, sia per frittura o più in generale per le cotture, soprattutto per alcune preparazioni, come nel caso del ragù, che richiede tempi prolungati di cottura è bene che sia un buon extra vergine, perché più resistente alle alte temperature o a quelle che richiedono un tempo più dilatato. Possiamo dunque scegliere tra un 100% italiano o un prodotto comunitario. Il consiglio è di scegliere sempre l'olio che più ci piace, quello che è più vicino ai nostri gusti. Un buon criterio è provare tutti gli oli presenti su uno scaffale, per farsi una idea delle loro caratteristiche sensoriali. Per far questo occorre assaggiare l'olio così come accade con i vini, prendere confidenza con l'olio per valutarne la bontà e soprattutto per verificare la corrispondenza alle proprie esigenze sia in termini di gusto, sia per i criteri di impiego, a crudo o in cottura. Da qui il senso di curiosità che dobbiamo suscitare nelle nostre scelte di acquisto. Per ciò che concerne i condimenti a crudo, in questo caso è altamente consigliabile optare per oli di maggior prestigio e valore, per esempio quelli territoriali certificati Dop, sigla che sta per Denominazione di origine

protetta, e Igp, acronimo di Indicazione geografica protetta. Cosa hanno di particolare questi oli? Oltre ad avere una origine limitata ad areali di produzione ben precisi, con la certezza che siano stati effettivamente prodotti nei luoghi riportati in etichetta, c'è anche il grande vantaggio che tali extra vergini si basano su un "disciplinare di produzione" che detta regole ben precise cui attenersi, avendo così la certezza di una qualità garantita, basata tendenzialmente su parametri più restrittivi rispetto alla qualità di un ordinario olio extra vergine di oliva. Inoltre, da diversi anni a questa parte si sta diffondendo anche la cultura del monovarietale, o monoolivigno, l'equivalente, per i vini, del monovitiigno: oli dunque ricavati da una unica varietà di olive – e considerando che in Italia vi sono ben 538 olivigni censiti, si comprende bene come si abbia con ciò l'opportunità di avere a disposizione tanti differenti profili sensoriali. Si hanno così oli sensorialmente più caratterizzati. Talvolta ci sono produttori così bravi da creare oli "sartoriali", fatti su misura delle esigenze dei consumatori: per chi ama l'olio dolce, o per chi preferisce oli più amari e piccanti. Se si ha curiosità, e voglia di provare, quando si è davanti a uno scaffale si apre una infinità di scelte. Il consiglio in questo caso è di acquistare anche più bottiglie, tra loro diverse per tipologia di profilo sensoriale. Scegliere in funzione del

tipo di impiego che vogliamo farne. Esistono già tre distinte categorie: fruttati leggeri, medi e intensi. Ma anche nell'ambito di questa ampia distinzione, vi è la possibilità di sperimentare anche varie altre peculiarità, individuando le caratteristiche più affini ai nostri gusti personali. In questa logica, acquisire la conoscenza dell'olio attraverso la capacità di assaggiarlo, e acquisen-

do nel contempo i criteri di corretto abbinamento, ci si renderà conto che stazionare davanti a uno scaffale di oli diventa anche divertente e stimolante. Esiste un "codice degli abbinamenti" che ci consente di scegliere gli oli in modo funzionale alle nostre esigenze, senza dunque che l'olio prevarichi in alcun modo sui profumi e sul sapore di altri cibi.



# Ci vuole naso

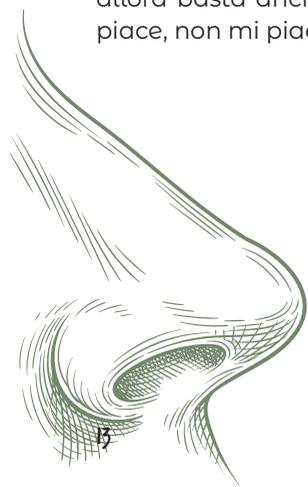
Ricordate la celebre canzone “Ci vuole orecchio”, di Enzo Jannacci? Ebbene, nel caso dell’olio ci vuole soprattutto naso. È al naso che si coglie immediatamente la bontà di un olio. Se si è soddisfatti delle sensazioni olfattive, allora si può essere certi che l’olio non deluderà al palato e nelle sensazioni retro-olfattive. Un buon profumo ci consegna un olio complessivamente di qualità. Ci vuole naso, dunque. La scelta di un olio extra vergine di oliva deve partire sempre da una valutazione sensoriale. Per l’assaggio si parte dal naso e si prosegue con le sensazioni al palato e con quelle retro-olfattive che ci consegnano l’aroma che l’olio sprigiona. L’assaggio ci è utile non solo nel decifrare la bontà di un olio e cogliere le sue caratteristiche sensoriali, ma ci permette di interpretarlo per gestire al meglio l’olio nei vari possibili impieghi. Si gestisce bene ciò che si è scelto in modo consapevole. Se non si è a conoscenza delle tecniche di assaggi, allora basta anche un generico “mi piace, non mi piace”, per cominciare.

## **Cosa dobbiamo trovare in un olio extra vergine di oliva.**

Un extra vergine è di qualità quando all’assaggio rimanda al frutto da cui è stato estratto. I profumi devono essere netti pur nelle diverse intensità, devono essere soprattutto profumi puliti, freschi, piacevoli. La distinzione degli oli in extra vergini dalle note fruttate leggere, medie e intense, consente di districarsi correttamente in cucina, al momento dell’utilizzo. Per non sbagliare: sono banditi gli odori sgradevoli, tra i quali le sensazioni di riscaldamento e ossidato. L’olio deve profumare di buono.

## **Come utilizzare un olio extra vergine di oliva.**

Non bisogna mai eccedere nelle quantità da versare, questa è la prima regola. Mentre un generico olio da seme è adatto per ogni uso, in quanto inodore e insapore, un extra vergine, proprio per le sue qualità così peculiari e uniche e differenti, si esprime in modi appunto diversi. C’è da osservare che quasi tutti gli extra vergini sono versatili e si prestano ai più svariati usi, a crudo come in cottura. La sapiente combinazione delle varie sensazioni all’olfatto e al gusto, rende più gradevole qualsiasi alimento, se abbinato a un extra vergine, proprio in virtù dell’alto effetto condensante con cui si manifesta. Il consiglio è di avere almeno tre oli in casa. Non c’è spazio per conservarli? Nessun problema, si va al super e si acquista di volta in volta quel che occorre.



# Guida agli abbinamenti

Esiste un codice (non scritto) degli abbinamenti. Proviamo a scriverlo noi, per sommi capi. Visto che non tutti gli extra vergini sono uguali, ogni volta dobbiamo utilizzare quelli che ci sembrano più efficaci. Alcuni esempi guida, utili per procedere senza difficoltà. I cibi dalla struttura delicata (focacce, insalate a foglia tenera, pesto, pesci di lago, ecc.) richiedono oli dal fruttato leggero, dalle note gustative e tattili tendenzialmente morbide, oli dunque delicati, tendenzialmente dolci, per lo meno al primo impatto, oli, per intenderci, con sensazioni amare e piccanti lievi o comunque poco accentuate. I cibi dalla struttura media (insalate di pomodoro, verdure al vapore, zuppe di funghi, grigliate di pesce, crostacei al vapore, ecc.) richiedono oli dal fruttato medio e dagli aromi più pronunciati e sapidi, extra vergini dal gusto rotondo e armonico, ben dosati nelle sensazioni amare e piccanti. I cibi dalla struttura più robusta (zuppe di legumi, pasta e fagioli, arrosti di selvaggina, tagliate alla rucola, castagnacci, ecc.) richiedono oli dal fruttato intenso, quindi dagli aromi più netti, marcati e persistenti, con l'amaro e il piccante piuttosto marcato ma mai disarmonico. Ricordate, indipendentemente dal profilo sensoriale, uno dei valori in assoluto più importante è l'armonia, non possono esserci sbilanciamenti. Fin qui alcuni consigli restando sul

generale. In caso si voglia approfondire è consigliabile partecipare a corsi di assaggio, così come accade con il vino, attraverso i sommelier, sono tante le iniziative per apprendere attraverso l'assaggio i diversi profili sensoriali degli oli. Partecipate e divertitevi. Quanto agli abbinamenti olio-cibo, se proprio vi sentite in difficoltà o avete dubbi, lasciatevi andare all'istinto. Di solito non si sbaglia, e se qualcosa proprio non va nella giusta direzione è sempre l'istinto a indicarci il corretto abbinamento. Non esistono comunque regole perfette. A fronte dei gusti personali, qualsiasi consiglio può risultare arbitrario, anche perché ciascuno di noi reagisce in modo diverso. Un esempio? C'è chi non sopporta l'amaro e c'è chi nemmeno avverte l'amaro. Pertanto, occorre di volta in volta interpretare. Inoltre, va pur detto che occorre tenere in seria considerazione anche la complessità stessa dei diversi ingredienti di ciascuna ricetta. Se possono semplificare le operazioni, ebbene, ecco alcune indicazioni di massima, in soccorso di quanti desiderano essere in qualche modo orientati.

**Antipasti e contorni:** tutti gli extra vergini.

**Prodotti da forno:** fruttati medi o leggeri (o l'olio di oliva).

**Zuppe e minestre:** oli amari e piccanti.

**Paste e risotti:** fruttati medi.

**Crostacei e molluschi:** fruttati medi o intensi.

**Pesci:** fruttati leggeri o medio-leggeri.

**Carni bianche:** fruttati medio-leggeri.

**Carni rosse o nere:** fruttati medi o intensi.

**Formaggi e latticini:** fruttati medi o intensi.

**Dessert:** fruttati leggeri.

Attenzione, però. Queste sono indicazioni di massima.

# L'approccio diretto attraverso l'assaggio

## L'assaggio dell'olio in dieci punti

Non tutti hanno dimestichezza con le tecniche di assaggio. Ci sono figure professionali che svolgono questo compito e sono anche ben allenati, assaggiando decine e decine di oli al giorno per lavoro. Chi deve solo capirci qualcosa per farsi un'idea dell'olio, suggeriamo alcuni punti, dieci, da seguire per essere certi di assaggiare in modo coerente e corretto un olio extra vergine di oliva.

- 1 Si versa l'olio nel bicchiere (per esempio quelli in plastica, minuscoli, da caffè), poco più di un cucchiaino, 12 ml circa.
- 2 Si osserva l'olio nella sua tonalità di colore e limpidezza (anche se gli assaggiatori professionisti ignorano il colore, ma per un consumatore è importante anche questo aspetto).
- 3 Si annusa l'olio, cercando di cogliere tutte le possibili sensazioni.
- 4 Si scalda l'olio tenendo stretto il fondo del bicchiere contro il palmo della mano, tenuto a mo' di base concava atta ad accogliere il bicchiere. Si procede roteando, con la parte superiore del bicchiere chiusa con un coperchietto – e ove non vi fosse, con una mano inodore, che non sia stata profumata prima. Si libera il coperchietto con cui si è richiuso il bicchiere e si riannusa, in modo da percepire tutti gli aromi che si sono sprigionati nel frattempo attraverso la spinta del calore.
- 5 Si assume in bocca un piccolo sorso d'olio, aspirando l'aria con una suzione lenta e delicata, poi più vigorosa, fino a far vaporizzare l'olio nel cavo orale, portandolo a diretto contatto con le papille gustative e poi, in seguito, procedendo per via retronasale, per il tramite del bulbo olfattivo.



- 6 Si lascia riposare la bocca per un po', muovendo lentamente la lingua contro il palato, in modo da percepire le sensazioni tattili.
- 7 Si ri-aspira ancora l'olio presente in bocca, con le labbra semi aperte, muovendo lievemente la lingua contro il palato.
- 8 Si ripete una o più volte l'operazione dell'assaggio (a partire dal punto 4 di questo decalogo), trattenendo in bocca l'olio per non più di 20 secondi.
- 9 Si espelle l'olio in un altro bicchiere, con all'interno un foglio di carta assorbente a trattenere l'olio che abbiamo espulso.
- 10 Si continua infine a muovere la lingua contro il palato, valutando con attenzione le sensazioni retro-olfattive che si percepiscono in chiusura, il tutto dopo aver opportunamente appuntato le nostre sensazioni all'assaggio su un taccuino apposito.

È forse difficile tutto questo? Nessun problema, agite allora d'istinto, ma annusate, annusate sempre, gustate un po' d'olio, provatelo. Se non vi piace, vuol dire che non è di vostro gusto. Cosa fare se l'olio acquistato non risponde ai propri gusti? Semplice: lo si utilizza in cottura.



# La carta degli oli Todis

## **IGP TOSCANO**

**Origine:** Toscana.

**Olive:** Frantoio, Moraiolo, Leccino e Pendolino

**Formato:** 500 ml

**Utilizzo:** versatile; molto indicato a crudo.

**Intensità note fruttate:** medie.

### **Profilo sensoriale**

**Colore:** verde dai riflessi dorati.

**Olfatto:** sentori erbacei con rimandi a erbe di campo e mandorla.

**Palato:** buona fluidità, sensazione morbida e dolce al primo impatto, per poi aprirsi a note amare e piccanti contenute, e un gusto netto e sapido di carciofo, cardo e foglia.

**Retro-olfatto:** lieve punta piccante e sentori di erbe di campo.

**Suggerimenti di impiego:** adatto a ogni impiego, a crudo come in cottura, l'abbinamento ideale è con verdure grigliate, zuppe di legumi, carni rosse alla brace.



# olio extra vergine di oliva "L'ARTE DELLE SPECIALITÀ"



## **DOP UMBRIA**

**Origine:** Umbria.

**Olive:** Moraiolo, Leccino, e Frantoio.

**Formato:** 500 ml

**Utilizzo:** versatile; molto indicato a crudo.

**Intensità note fruttate:** tra il medio e l'intenso.

### **Profilo sensoriale**

**Colore:** verde intenso.

**Olfatto:** note fruttate erbacee dai sentori di mandorla verde.

**Palato:** gusto sapido, vegetale, con netti richiami al carciofo e altri ortaggi, una buona fluidità e armonia, l'amaro e il piccante netti e ben dosati.

**Retro-olfatto:** lieve punta piccante e sentori di mandorla verde.

**Suggerimenti di impiego:** adatto a ogni impiego, a crudo come in cottura, l'abbinamento ideale è con pinzimonio, caprese, zuppa di farro.



# La carta degli oli Todis

## **DOP SABINA**

**Origine:** Lazio.

**Olive:** Carboncella, Leccino, Raja, Pendolino, Frantoio, Moraiolo, Olivastro, Salviana, Olivago, Rosciola.

**Formato:** 500 ml

**Utilizzo:** versatile; molto indicato a crudo.

**Intensità note fruttate:** medie.

### **Profilo sensoriale**

**Colore:** giallo oro dai lievi riflessi verdolini.

**Olfatto:** note fruttate medio leggere con sentori floreali e richiami alle erbe di campo.

**Palato:** buona fluidità e morbidezza, con percezione dolce nell'impatto iniziale e l'amaro e il piccante che si aprono progressivi, lievi e ben dosati.

**Retro-olfatto:** sentore di mandorla e una persistente punta di piccante.

**Suggerimenti di impiego:** adatto a ogni impiego, a crudo come in cottura, l'abbinamento ideale è con insalate di mare, farinata di ceci, carni bianche ai ferri.



# olio extra vergine di oliva "L'ARTE DELLE SPECIALITÀ"



## **IGP OLIO DI ROMA**

**Origine:** Lazio.

**Olive:** Frantoio, Carboncella e Caninese.

**Formato:** 500 ml

**Utilizzo:** versatile; molto indicato a crudo.

**Intensità note fruttate:** medie.

### **Profilo sensoriale**

**Colore:** giallo oro dai riflessi verdolini.

**Olfatto:** note erbacee con sentori di mandorla verde e cardo.

**Palato:** morbidezza e sapidità, con un netto gusto di carciofo; dopo il primo impatto dolce si scorge l'amaro e il piccante, netti ma armonici, ben dosati.

**Retro-olfatto:** mandorla verde e lieve punta piccante.

**Suggerimenti di impiego:** adatto a ogni impiego, a crudo come in cottura, l'abbinamento ideale è con minestre di verdure, insalate di pomodoro, carni bianche alla griglia.



# La carta degli oli Todis

## **DOP TERRA DI BARI**

**Origine:** Puglia.

**Olive:** Coratina.

**Formato:** 750 ml

**Utilizzo:** versatile; molto indicato a crudo.

**Intensità note fruttate:** tra il medio e l'intenso.

### **Profilo sensoriale**

**Colore:** giallo oro dai riflessi verdi.

**Olfatto:** note fruttate erbacee dai sentori di mandorla verde.

**Palato:** un primo impatto morbido, per poi svelare personalità e carattere, con l'amaro e il piccante netti, una buona fluidità e sapidità, e un gusto di carciofo.

**Retro-olfatto:** punta piccante, con richiami alla mandorla verde.

**Suggerimenti di impiego:** adatto a ogni impiego, a crudo come in cottura, l'abbinamento ideale è con piatti a base di ricotta, verdure al vapore, bolliti di carne.





# La carta degli oli Todis

## **FRANTOIO**

**Origine:** Umbria.

**Olive:** Frantoiano.

**Formato:** 500 ml

**Utilizzo:** versatile; molto indicato a crudo.

**Intensità note fruttate:** medie.

### **Profilo sensoriale**

**Colore:** verde dai riflessi oro.

**Olfatto:** note fruttate erbacee con richiami al cardo e al carciofo.

**Palato:** impatto dolce e morbido, con una apertura progressiva all'amaro e al piccante, sensazioni che si scorgono nette e marcate, ma sempre ben dosate.

**Retro-olfatto:** punta piccante netta ed erbe aromatiche.

**Suggerimenti di impiego:** adatto a ogni impiego, a crudo come in cottura, l'abbinamento ideale è con creme di zucca, insalate di pomodoro e patate, carpaccio di tonno.



# olio extra vergine di oliva "MONOCULTIVAR"



## **BIANCOLILLA**

**Origine:** Sicilia.

**Olive:** Biancolilla.

**Formato:** 500 ml

**Utilizzo:** versatile; molto indicato a crudo.

**Intensità note fruttate:** medie.

### ***Profilo sensoriale***

**Colore:** giallo dai riflessi verdolini.

**Olfatto:** sentori erbacei, freschi, delicati, con richiami alla mandorla verde.

**Palato:** morbido, fine, armonico, dolce al primo impatto, dal gusto vegetale di carciofo, con amaro e piccante contenuti e in equilibrio.

**Retro-olfatto:** punta piccante, con richiami alla mandorla verde.

**Suggerimenti di impiego:** adatto a ogni impiego, a crudo come in cottura, l'abbinamento ideale è con insalate verdi e di mare, tartare di carne, acciughe marinate.

# La carta degli oli Todis

## **KORONEIKI**

**Origine:** Grecia.

**Olive:** Koroneiki.

**Formato:** 500 ml

**Utilizzo:** versatile; molto indicato a crudo.

**Intensità note fruttate:** medie.

### **Profilo sensoriale**

**Colore:** verde dai riflessi oro.

**Olfatto:** sentori erbacei verdi, freschi, vivaci, con richiami alla mandorla verde.

**Palato:** buona fluidità e armonia, è sapido, con note amare e piccanti ben dosate, il gusto che richiama il sedano e altri ortaggi.

**Retro-olfatto:** lieve punta piccante e sentori di mandorla verde.

**Suggerimenti di impiego:** adatto a ogni impiego, a crudo come in cottura, l'abbinamento ideale è con risotti con verdure, molluschi alla griglia, crostacei in umido.





**Luigi Caricato**, scrittore e giornalista, è ideatore del progetto culturale Olio Officina. Conferenziere e relatore in importanti convegni e congressi internazionali, è ideatore e direttore dal 2012 a tutt'oggi, del più grande e autorevole happening al mondo dedicato ai condimenti: Olio Officina Festival. Ha pubblicato molti libri, tra cui *L'incanto dell'olio italiano* (Bibliotheca Culinaria, 2001), *Oli d'Italia* (Mondadori, 2001), *Star bene con l'olio d'oliva* (Tecniche Nuove, 2003), *Olio. Puro succo d'oliva* (Tecniche Nuove, 2005), *A tavola e in cucina con le olive* (Tecniche Nuove, 2007), *Friggere bene* (con Giuseppe Capano; Tecniche Nuove, 2009), *Olio di lago* (Mondadori, 2010), *Olio: crudo e cotto* (con Giuseppe Capano; Tecniche Nuove, 2012), *Libero Olio in libero Stato* (Zona Franca, 2013; Olio Officina, 2018) *Atlante degli oli italiani* (Mondadori, 2015) e *Il grande libro dell'olio* (Olio Officina, 2021). Ha inoltre pubblicato un romanzo, *L'olio della conversione* (Besa, 2005 e 2006), e collabora da anni con prestigiose testate giornalistiche italiane ed estere. Dirige il trimestrale in edizione cartacea OOF Magazine – La rivista dei condimenti, nonché l'annuario *L'Almanacco di Olio Officina* e il giornale telematico *Olio Officina Magazine* e, da giugno 2019, il mensile *Oliocentrico*.



[www.todis.it](http://www.todis.it)