



Luigi Caricato

# IL LATO FEMMINILE DELL'OLIO

Extra vergini Dop Riviera Ligure,  
l'armonia che seduce.



Luigi Caricato,  
Il lato femminile dell'olio.  
Extra vergini Dop Riviera Ligure, l'armonia che seduce

**Copyright per i testi:**

Luigi Caricato, giugno 2010 (www.luigicaricato.net)

Le ricette delle salse sono di Virgilio Pronzati

**Copyright per l'edizione:**

Consorzio di tutela olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure

**Fotografie:**

Max Mencarelli (www.maxmencarelli.com)

**Stampa:**

RDS Webprinting - Arcore

**Finito di stampare nel mese di**

maggio 2010

**Progetto Grafico:**

Federico Crespi & Associati

**Si ringrazia:**

Assessorato al Turismo del Comune di Alassio

Abbigliamento My Style Fashion

Parrucchiera Laura Capelli

Profumeria Joan

Ristorante La Prua

Pizzeria La Lanterna

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con qualsiasi mezzo, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto da richiedere al Consorzio di tutela olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure

C'è un lato femminile dell'olio che non va per nulla trascurato. Non è soltanto una questione di morbidezza al palato. Gli oli extra vergini di oliva della Riviera Ligure si caratterizzano abitualmente per la loro finezza ed eleganza.

Al momento dell'assaggio si scorge subito la gradevole nota dolce che cattura e seduce, senza che manchi nel contempo la lieve punta amara e piccante che rende altrettanto intriganti gli oli in abbinamento con i vari alimenti.

C'è quel tocco di personalità che unita alla delicatezza dei profumi e dei sapori fa sempre la differenza. Ogni regione d'altra parte ha la sua identità. In Liguria le asperità "maschili" del territorio – con un'olivicultura d'alta quota, collinare e ruvida, in molti casi impervia – hanno lasciato un segno opposto, conferendo agli oli le duttili e persuasive caratteristiche organolettiche che tanto piacciono al consumatore contemporaneo.

La gentilezza delle note sensoriali lascia un'impronta ben caratterizzata e peculiare. Tant'è che quando si dice olio, tra la gente comune, si pensa subito a un liquido fluido che avvolge, senza prevaricare.

La rassicurante armonia degli oli liguri, con la tipica assenza di spigolosità, lega alla perfezione con il senso di consolante equilibrio che caratterizza in

generare l'elemento della femminilità. Non è un caso che la mitologia classica abbia visto proprio in Atena, la figlia di Zeus, la "grande madre" dell'ulivo quale simbolo della raggiunta civiltà. Gli uomini la veneravano perché riconoscevano in lei la capacità inventiva, e l'uso sapiente della tecnologia agricola, che ha portato al definitivo passaggio dall'oliva-stro all'olivo, dal selvatico al domestico. L'impronta femminile dell'olio non è presente tuttavia soltanto nel mito: la si ritrova in tutta la sua evidenza anche nella composizione della frazione grassa. Non è un caso che alcuni recenti studi riscontrino una curiosa analogia compositiva tra l'olio ricavato dall'oliva e il latte materno. Ma le sorprese di sicuro non mancano, soprattutto quando a entrare in scena è il tema della bellezza, con il suo senso di ineluttabile caducità. Conservare la bellezza nel tempo è la vera grande scommessa. Un sana alimentazione è la strada maestra per conseguire risultati apprezzabili. Gli antiossidanti presenti nell'olio extra vergine di oliva aiutano moltissimo, sia quando assunti per via alimentare, sia quando vengono assorbiti per via esterna, agendo sulla pelle. E' il lato femminile dell'olio, se vogliamo. Basta coglierlo, per trarne tutti i vantaggi possibili.

## NON TUTTI GLI OLI SONO UGUALI

Gli oli extra vergini di oliva? Essendo “oli da frutto” hanno una marcia in più. La pianta elabora una serie di composti dalle note proprietà antiossidanti a difesa del frutto dall'azione di agenti esterni. Il seme, essendo ben protetto perché racchiuso nel frutto, non ha le medesime proprietà. Motivo per cui gli oli da seme non possono essere equiparati agli oli ricavati dall'oliva. Quest'ultimi sono di gran lunga superiori sul piano nutrizionale e salutistico. Sul fronte del gusto sono più gustosi e digeribili, ma non prevaricano sugli altri alimenti. Con gli oli Dop Riviera Ligure, delicati e tenui, si va sul sicuro.

## IL LATO FEMMINILE DELL'OLIO

Un consumatore consapevole sceglie sempre la qualità certificata. Non si ferma mai alla prima bottiglia che gli capita sottomano. Né si lascia abbindolare dal prezzo più conveniente. Un prezzo basso non può mai coincidere con la qualità. Non ha senso sacrificare gusto e benessere per un risparmio solo illusorio. Il nostro corpo è importante, va trattato con la massima cura e dedizione. Con la Dop, la denominazione di origine protetta, si è garantiti circa provenienza e qualità. Un territorio ad alta

vocazione olivicola come la Liguria in virtù della Dop può vantare il sano orgoglio di chi da secoli produce un olio delicato, fine ed elegante. Le sue note fruttate morbide e suadenti seducono e appagano. E' il lato femminile dell'olio, è l'armonia di profumi e sapori che si traduce in wellness.

## ELOGIO DEL 100% LIGURE, UNA SCELTA ETICA

Oggi è importante dire “quest'olio è ciò che fa per me, mi fa star bene, mi piace”. Dietro ogni goccia versata non può esserci un prodotto tra i tanti, anonimo e senza identità. Dietro a ogni goccia d'olio c'è la solerte operosità di agricoltori intenti a coltivare la terra anche in condizioni impervie ed estreme, da veri paladini del territorio. Senza di loro, il paesaggio sarebbe diverso. Non ci sarebbe la buona tenuta dei suoli, le frane devasterebbero il territorio. L'olivicultura in Liguria ha una storia sedimentata in secoli di grande impegno. Scegliere un extra vergine dalla provenienza certa, significa sostenere nel contempo l'impegno di chi lotta contro l'erosione dei suoli. E' una scelta etica cui si aggiunge, non meno importante, il piacere dell'olio all'assaggio.

## IL SENSO DELL'OLFATTO PER L'OLIO

La qualità? E' tutta una questione di naso. Per riconoscerla occorre affidarsi ai propri sensi, all'olfatto in particolare. Tutti gli oli a denominazione di origine protetta vengono valutati da un gruppo di assaggiatori professionisti che degustano, giudicano, approvano. Si imbottigliano e si certificano solo extra vergini rispondenti alle caratteristiche previste dal disciplinare di produzione. Vi sono parametri più restrittivi che permettono di differenziare l'olio certificato dai tanti oli presenti sul mercato. Il buon naso non è solo quello, allenato, degli esperti. Chiunque può far valere i propri sensi. Basta conoscere i passaggi fondamentali.

1. Si versa l'olio nel bicchiere, il contenuto di circa un cucchiaino, non di più.
2. Si annusa l'olio, cercando di cogliere tutte le sensazioni possibili, gradevoli o sgradevoli che siano.
3. Si scalda l'olio contenuto nel bicchiere, agitando lentamente il palmo della mano, così da far liberare ed esaltare le componenti volatili aromatiche.
4. Si assume in bocca un sorso d'olio, aspirando aria con una suzione dapprima lenta e delicata, poi più vigorosa, al punto da far vaporizzare l'olio nel cavo orale, portandolo a diretto contatto con

le papille gustative, quindi solo successivamente, per via retronasale, verso il bulbo olfattivo.

5. Si fa riposare la bocca per qualche manciata di secondi, muovendo con la giusta lentezza la lingua contro il palato.
6. Si ri-aspira di nuovo l'olio, con le labbra semi aperte, muovendo la lingua contro il palato.
7. Si ripete l'operazione più volte, tratteneendo l'olio in bocca per almeno venti secondi.
8. Si valutano con attenzione le sensazioni retro-olfattive percepite.
9. Si espelle infine l'olio, che non va deglutito.
10. Si annotano in ultimo, su un foglio di appunti, le sensazioni percepite.

## DOP RIVIERA LIGURE, UNA MAPPA SENSORIALE

A catturare è l'eleganza delle sensazioni mandorlate, la distinta percezione di morbidezza, la nota dolce in bocca che si apre a punte amare e piccanti lievi, mai sbilanciate. E' la perfetta e naturale armonia cui tanti oli aspirano. E' il lato femminile dell'olio che seduce.

**Riviera dei Fiori.** Da olive Taggiasca, è giallo chiaro dalle sfumature verdoline. Al naso profumi freschi, delicati e puliti di



oliva. Al palato morbidezza, buona fluidità, amaro e piccante in equilibrio. In chiusura sentori di mela e lieve nota piccante.

**Riviera del Ponente Savonese.** Da olive Taggiasca, è giallo chiaro dalle sfumature verdoline. Al naso profumi freschi e puliti di oliva. Al palato morbidezza, rotondità, amaro e piccanti armonici. In chiusura sentori di mandorla, mela e lieve punta piccante.

**Riviera di Levante.** Da olive Lavagnina, Razzola, Pignola e Frantoio, è giallo oro dai riflessi verdolini. Al naso freschi sentori vegetali di carciofo. Al gusto tocco vellutato e armonico, lieve punta piccante persistente e progressiva. In chiusura mandorla ed erbe di campo.

#### ALLA RICERCA DEL GIUSTO ABBINAMENTO

L'accostamento tra diverse materie prime non è mai scontato e nemmeno casuale. Incontrando un altro alimento, ogni extra vergine muta inevitabilmente la sua identità, contribuendo a mutare anche la percezione degli altri alimenti.

**Zuppe e minestre.** Con prevalenza di verdure, oli Dop Riviera Ligure dal

fruttato di media intensità. Con zuppe di pesce, oli dal fruttato leggero, ma anche di media intensità, purché vi sia equilibrio di sapori. Oli più delicati con creme legate da besciamella e con le vellutate.

**Paste e risotti.** Con paste asciutte oli Dop Riviera Ligure unitamente a sughi e salse. Con risotti oli dal fruttato leggero o di media intensità ma morbidi e rotondi al gusto. Con insalate di riso oli fruttati di media intensità, o più intensi, ma con l'accortezza di versare quantità inferiori d'olio, visto l'alto potere condente.

**Crostacei.** Con crostacei come la canocia, condita con prezzemolo, extra vergini Dop Riviera Ligure più delicati. Con gamberi fritti, oli dal fruttato medio e armonico. Con gamberi d'acqua dolce oli più tenui e morbidi.

**Pesce.** La bontà e freschezza di un Dop Riviera Ligure dal fruttato leggero o medio trova la massima espressione con i pesci, siano essi di mare o d'acqua dolce. I fruttati leggeri sono i più indicati in assoluto. Con pesci alla griglia, oli più aromatici; con pesci cotti al forno, oli più delicati e dolci; con pesce crudo oli dal fruttato di media intensità.



**Fritti.** L'extra vergine è il liquido di cottura ideale. Alcuni esempi: con oli Dop Riviera Ligure dal fruttato leggero fritti di gamberi e zucchine, pomodori e crocchettine di riso, ma anche fiori di zucca, panzerotti, crocchette; con oli dal fruttato medio alici fritte in pastella, frittelle di piselli, frittelle con basilico, involtini di spinaci pastellati, ma anche polpettine di carne di cavallo.

**Carni bianche.** Oli Dop Riviera Ligure dalle note fruttate di media intensità, perché olfattivamente né troppo leggeri, né troppo intensi.

**Carni rosse.** Meglio oli dal fruttato intenso. Possono essere impiegati in alternativa oli Dop Riviera Ligure dal fruttato medio e da olive spremute ancora verdi.

**Verdure cotte.** Su verdure delicate, per non coprire il sapore, oli Dop Riviera Ligure morbidi e rotondi, dal fruttato leggero; su verdure a grana più consistente, meglio oli dal fruttato medio o intenso.

**Insalate.** Oli Dop Riviera Ligure con insalate a base di porri, cipolla, cuori di lattuga, valerianella, ma anche con insalate a base di carne cruda o pesce.

**Salse.** Gli oli Dop Riviera Ligure sono ideali perché non prevaricano sugli ingredienti: esprimono una funzione emulsionante, aggregante, nonché antiaderente e lubrificante, buona per garantire la sufficiente consistenza cremosa all'impasto. Con salse bianche e delicate, oli altrettanto delicati e dolci, morbidi e rotondi al palato, armonici. Con salse brune oli dal fruttato medio più marcati, purché non sbilanciati.

**Dolci.** Gli extra vergini Dop Riviera Ligure sono sicuramente tra i più indicati, anche in pasticceria fine.

## L'OLIO DOP RIVIERA LIGURE INCONTRA IL CIBO

### TRENETTE AL PESTO

*Ingredienti:* Trenette; basilico genovese Dop; aglio di Vessalico; pinoli di Pisa prima scelta; Parmigiano Reggiano Dop di 30 mesi grattugiato; Pecorino Sardo Dop di 15 mesi grattugiato; sale grosso marino; olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure.

*Preparazione:* si prepara il pesto in un mortaio ponendo due spicchi d'aglio e qualche grano di sale, pestando e aggiungendo le foglie asciutte di basilico, quindi i pinoli, il pecorino sardo e il parmigiano, continuando senza sosta a pestare e incorporando volta per volta l'olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure, avendo sempre cura di strofinare lungo le pareti anziché premere e pressare dall'alto. Una volta ottenuto un composto cremoso, si versa in una terrina e, con un cucchiaino di legno, si amalgama aggiungendo dell'altro olio. Si cuociono le trenette e appena cotte al dente si versa il pesto e sono pronte per essere servite.

*Nota.* È prevista anche un'altra variante, con l'aggiunta, tra gli ingredienti, dei fagiolini e delle patate. In tal caso, si mettono a cuocere i fagiolini spezzettati insieme con la patata tagliata a tocchetti e si uniscono alle trenette e al pesto.

## FILETTO DI MERLUZZO AL POMODORO E OLIVE NERE TAGGIASCHE

*Ingredienti:* 600 g di filetto di merluzzo; 250 g di pomodorini maturi; 60 g di olive nere Taggiasche; 2 spicchi d'aglio; 100 ml di olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure; sale e pepe q. b.

*Preparazione:* si lava il merluzzo e si asciuga bene, lo si pulisce e lo si dispone in una pirofila da forno unta d'olio. Si aggiungono le olive nere e i pomodorini tagliati in due, si versa pochissimo sale e del pepe, si versa infine dell'olio. Si pone la pirofila nel forno a 200 °C per dieci minuti circa.

A cottura ultimata si è pronti per servire il piatto dopo aver utilizzato la salsa prendendola dal fondo della pirofila.

## FRITTI DI ZUCCHINI D'ALBERELLO DI SARZANA

*Ingredienti:* 500 g di zucchini Alberello di Sarzana; olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure; farina; uova; sale q. b.

*Preparazione:* si puliscono e si tagliano a filetti gli zucchini, nel senso della lunghezza. Si spolverano con un po' di sale. Si infarinano le sottili fette di zucchini e si versano in un contenitore insieme con il bianco d'uovo montato a neve. Si friggono gli zucchini in olio bollente.



### ORATA ALLA LIGURE

*Ingredienti:* 1 orata da 1200 g; 1 kg di patate novelle; 80g di olive nere Taggiasche; 3 dl di fumetto di pesce ottenuto bollendo gli scarti di pesce; 1 rametto di timo; 1 decilitro d'olio extra vergine d'oliva Dop Riviera Ligure.

*Preparazione:* Pulire il pesce eliminando interiora e squame, quindi adagiarlo in una capiente teglia da forno. Sbucciare le patate, affettarle in modo sottile e sistemarle nella teglia in modo da contornare il pesce. Unire tutti gli altri ingredienti, infornare a 200°C e fare cuocere per 20 minuti circa. Trascorso il tempo, trasferire il tutto in un piatto da portata e irrorarlo con l'acqua di cottura. Servire ben caldo.

### CONIGLIO CON OLIVE TAGGIASCHE

*Ingredienti:* 1 grosso coniglio nostrano; 200 g d'olive taggiasche in salamoia; 2 foglie di alloro; 3 cucchiaini di farina; 1 bicchiere d'olio extra vergine d'oliva Dop Riviera Ligure; 1 bicchiere di vino bianco secco; 2 spicchi d'aglio; 1 dado di brodo di carne; sale e pepe.

*Preparazione:* Pulire, lavare e asciugare il coniglio. Tagliarlo a pezzi, infarinarlo e farlo rosolare in olio extra vergine d'oliva Dop Riviera Ligure. Unire aglio, alloro e versare il vino. Sciogliere

il dado in acqua a fuoco basso. Quando il vino sarà evaporato unire sale e pepe e aggiungere il brodo. Far cuocere per 15 minuti circa, quindi aggiungere nel tegame i pinoli e le olive snocciate. Proseguire la cottura con coperchio per il tempo necessario.

### INSALATA DI BOTTARGA E OLIVE NERE TAGGIASCA

*Ingredienti:* 200 g di lattuga; 15 g di bottarga di tonno; 15 olive nere Taggiasca denocciate; 6 noci sgusciate e spellate; 3 cl di olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure; succo di limone sale e pepe q. b.

*Preparazione:* si lava e si asciuga la lattuga e la sistema nel piatto dove si dispongono alcune fette di bottarga.

Si versa il succo di limone in una ciotola, dove si aggiunge sale, pepe, olio extra vergine di oliva e si amalgama il tutto.

Si pestano a parte le olive nere denocciate insieme con i gherigli di noce e si versa l'impasto sull'insalata unitamente al preparato liquido.

Si serve l'insalata con i crostini caldi.



## L'OLIO DOP RIVIERA LIGURE IN TUTTE LE SALSE

### PESTO

*Dosi e ingredienti per 1 kg:* 30% di Basilico genovese Dop (di Prà o d'altre località della Liguria); 3% di aglio di Vessalico (comune in provincia d'Imperia); 10-12% di pinoli di Pisa prima scelta; 20-22% di Parmigiano Reggiano Dop di 30 mesi grattugiato; 5% di Pecorino Sardo Dop di 15 mesi grattugiato; 1-1,5% di sale grosso marino; 24-26% di olio extra vergine Dop Riviera Ligure (dolce e maturo).

*Preparazione:* togliere le foglie di basilico dalle piantine, lavarle e farle asciugare su carta assorbente o nella centrifuga, facendo attenzione a non schiacciarle. Porre l'aglio già mondato nel mortaio, pestarlo col pestello d'olivo o di frasinino fin tanto da ridurlo in poltiglia, unire i pinoli e pestare, amalgamando così i due ingredienti. Unire il basilico e il sale e schiacciare - senza più pestare - a lungo roteando col pestello, mentre con l'altra mano si fa girare il mortaio nel senso opposto, sino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere i formaggi e, sempre, roteando, incorporare l'olio Dop Riviera Ligure versato a filo. Se il pesto fosse troppo denso, diluirlo con un cucchiaino d'acqua calda della

cottura della pasta.

### MARÒ

*(Pestun de bazann-e)*

*Dosi e ingredienti per 6 persone:* 400 gr di fave sgusciate piccole e fresche; 2 spicchi d'aglio di Vessalico; 4 foglie di menta; 40 g di Parmigiano Reggiano; 50 g di prescinseua (cagliata); olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure e sale marino grosso q.b.

*Esecuzione:* pestare nel mortaio l'aglio, unire le fave, il sale, la menta e continuare a pestare fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere la prescinseua, il formaggio, mescolare e diluire con l'olio Dop Riviera Ligure. Nel tempo è stato aggiunto del formaggio pecorino stagionato.

Alcuni secoli fa era usata per minestre in brodo. Oggi si può abbinare a delle costine d'agnello alla griglia e con sformati di patate e di zucchini.

Può condire paste come farfalle, trofie e lasagnette.

### SALSA DI PIGNOLI

*(Sarsa de pigneu)*

*Dosi e ingredienti per 6 persone:* 180 g di pinoli di Pisa 1a scelta; 2 spicchi d'aglio di Vessalico; 30 g di mollica di pane ba-



gnata nel latte e strizzata; 30 g di Parmigiano reggiano stagionato; 1 cucchiaino di prescinseua (cagliata); le foglioline fresche di due rametti di maggiorana; olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure e sale grosso marino q.b.

*Esecuzione:* pestare l'aglio nel mortaio, unire i pinoli e continuare a pestare sino ad ottenere un denso composto. Roteando col pestello, aggiungere la maggiorana e il sale, la mollica passata al setaccio, la prescinseua e il formaggio. Sempre mescolando, diluire la salsa con l'olio Dop Riviera Ligure versato a filo. Se la salsa è troppo densa, aggiungere un cucchiaino d'acqua calda di cottura della pasta.

Ideale per condire corzetti stampati e polceveraschi.

## SALSA DI NOCI

*(Sarsa de noxi)*

*Dosi e ingredienti per 6 persone:* 200 g di gherigli di noci; 1 spicchio d'aglio di Vessalico; 30 g di mollica di pane bagnata nel latte e strizzata; 30 g di Parmigiano Reggiano stagionato; 1 cucchiaino di prescinseua (cagliata); olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure e sale fino marino q. b.

*Esecuzione:* immergere i gherigli nell'acqua bollente per alcuni minuti e to-

glierci la pellicina. Pestare nel mortaio l'aglio e, continuando a pestare, aggiungere i gherigli e il sale. Unire la mollica, la cagliata, il formaggio, amalgamare e diluire con l'olio Dop Riviera Ligure. Se la salsa è troppo densa, aggiungere un cucchiaino d'acqua calda di cottura della pasta.

Ideale per condire i classici pansoti.

Ottima con tortelli di borragine.

**Luigi Caricato**, scrittore e giornalista, è membro dell'Accademia dell'olivo e dell'olio di Spoleto, nonché autore di una lunga serie di volumi sull'olio di oliva.

Collabora con varie testate giornalistiche italiane ed estere, con rubriche e articoli, e dirige il settimanale on line "Teatro Naturale", specializzato in agricoltura, alimentazione e ambiente. Tra i suoi principali libri, si segnalano L'incanto dell'olio italiano (Bibliotheca Culinaria, 2001), Oli d'Italia (Mondadori, 2001), Star bene con l'olio di oliva (Tecniche Nuove, 2003), L'olio (Food, 2005), Olio puro succo di oliva (Tecniche Nuove, 2005), A tavola e in cucina con le olive (Tecniche Nuove, 2007) e Friggere bene (Tecniche Nuove, 2009). Il suo sito internet è [www.luigicaricato.net](http://www.luigicaricato.net)

**Consorzio per la tutela dell'olio extra vergine di oliva Dop Riviera Ligure.** Costituitosi nel 2001, forte della partecipazione dei soci olivicoltori, frantoiani ed imbottiglieri e grazie al riconoscimento ottenuto dal Ministero delle Politiche agricole e forestali, ha nei suoi obiettivi la tutela di un prodotto dalle caratteristiche uniche e svolge un'azione di promozione e vigilanza dell'olio ligure nelle sue tre menzioni geografiche (Riviera dei Fiori, Riviera del Ponente Savonese, Riviera di Levante) per offrire ai consumatori una qualità d'olio tra le più ricercate dagli intenditori.





**Consorzio per la Tutela  
dell'Olio Extra Vergine di Oliva  
D.O.P. - Riviera Ligure**

Viale T. Schiva, 29 - 18100 Imperia  
*Tel.* 0183 76 79 24 *Fax* 0183 76 90 39

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



**MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI**



Con il contributo  
del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali  
ai sensi del D.M. N. 3662 del 18 luglio 2008