Sapori e Saperi: quale olio è indicato per certi abbinamenti?

Per iniziare ci starebbe benissimo, la classica citazione latina “*De gustibus non disputandum est*”, che tradotto nella lingua dei nostri giorni sarebbe “*tutti i gusti sono gusti*” ma anche “*a ciascuno il suo olio*”. Praticamente detto questo si potrebbe aver già concluso il nostro intervento e mettersi a fare dell’altro. Ma come?… Tutto qui?

Davvero è un fatto così personale che non si può trovare un denominatore comune? In prima battuta è fondamentale affrontare la distinzione fra oli EVO – extravergini di qualità e quelli commerciali. Qui non si tratta solo di tracciare una linea di demarcazione fra sapori e saperi, ma fra qualità organolettiche e nutritive che possono dare all’organismo un apporto fondamentale salutare. Cioè mettere in tavola non solo un sapore ma un ingrediente di salute, un elisir di lunga vita. Vale la pena di ricordare come ad un mio cliente inglese, fosse stato prescritto come nutrimento quotidiano l’utilizzo di *minimo* due cucchiai di olio extravergine (ricco di polifenoli) al giorno, come cura.

Non sempre però si riesce a far percepire che ciò che fa bene

ha anche un buon sapore. Facciamo un esempio: (vero). Una centrale del latte decide di mettere in commercio un latte arricchito di lactobacillus acidophilus cioè un batterio come quelli dello yogurt. Ne scaturisce un latte arricchito che aiuta ad aumentare le difese dell'intestino. Peccato che quel fermento sia insapore e che quindi il consumatore possa arrivare facilmente a domandarsi: … perché pagare il 20% in più per un latte che ha lo stesso sapore dell'altro? Se non sento la differenza … non sono convinto. Quindi i furboni del marketing della centrale cosa fanno? Suggeriscono di alzare la soglia di grasso. Una piccola variazione fa percepire il latte come più gustoso. Il palato 'sente' un latte più sapido, percepisce qualcosa, immagina che sia il sapore del buon batterio e invece è un'altra cosa … è semplicemente più grasso! Ok, avete capito.

Tagliolini al limone Saltapoggio

Torniamo all’olio extravergine di oliva. Ed ai diversi tipi di oli e a quale impatto possono avere sul palato e sui cibi. Quante volte è capitato al mare o in vacanza di portare in regalo ad amici milanesi o torinesi, ma anche veneti o emiliani, il tipico olio di frantoio toscano, così verde, così intenso, così denso? E vedere, nelle loro facce, dipingersi lo stupore? E che, una volta scoperto quel gusto, sia diventata una piacevole abitudine da portare in tavola? E’ normale infatti che il confronto fra olio toscano (di alta qualità) e quello che normalmente stava sulla loro tavola li lasciasse spaesati. E’ capitato anche a noi, di andare in vacanza in montagna e trovare sulla tavola quelle ampolle d’olio dai contenuti così trasparenti che in certe occasioni avresti potuto tranquillamente scambiarli per aceto o vino bianco.

Insalata sfiziosa con olio Saltapoggio

Quindi, per chi non è abituato, c'è sicuramente da superare un impatto di colore e anche … di sapore! Si certo perché anche su una banale insalata, l'olio extravergine di oliva eccellente ha un sapore, eccome se ce l'ha! Ecco uno schema di massima che potrà guidarvi negli abbinamenti:

OLIO EVO DI GUSTO FRUTTATO LEGGERO si accompagna a salse tipo maionese, pesci delicati e bolliti, insalate di gusto leggero e delicato come la lattuga e la valeriana.

OLIO EVO FRUTTATO **MEDIO** è invece indicato per le minestre di verdura, il carpaccio di pesce o carne, o per la bresaola, i pesci cucinati al forno o grigliati, le verdure lessate, il pinzimonio di finocchio, carciofo e carote, le melanzane grigliate.

OLIO EVO FRUTTATO **INTENSO** è invece indicato per le zuppe importanti come la ribollita o quella di farro, la minestra di pasta e ceci, le insalate miste con cicoria o con rucola, le verdure cotte ma dal gusto più deciso come le rape o il cavolo nero e infine i legumi come ceci, fagioli, lenticchie.

Abbiamo suggerito abbinamenti per accompagnare in modo armonico il gusto di un piatto ad un determinato tipo di olio, ma va tenuto presente che per certi tipi di cucina e per certi palati, è invece preferibile un sapore a contrasto: ad esempio su una caprese può piacere mettere il sapore intenso dell'olio Evo con la dolcezza del latte della mozzarella …

Mozzarella in insalata Saltapoggio

Ve l’avevo detto, … **de gustibus** …, si però fino ad un certo punto. Perché l’olio deve essere **eccellente** e non il primo che capita …