

Le 10 regole per non sbagliare l'olio evo

Comprare, conservare e usare l'olio extra vergine di oliva: poche regole, quelle che chi lavora con l'olio applica quasi senza pensarci.

-
-  **1 Non accontentarti di una sola bottiglia.**
Tieni in casa due o tre oli diversi: uno leggero, uno medio, uno intenso. Meglio bottiglie piccole: una volta aperta, l'olio perde qualità, quindi finiscila in tempi ragionevoli.

 -  **2 Proteggilo da luce, aria e calore.**
Sono i tre nemici dell'olio evo. Scegli vetro scuro, tienilo in un posto fresco e asciutto, lontano dai fornelli.

 -  **3 Richiudi sempre bene il tappo.**
Ogni volta che l'olio resta a contatto con l'aria più del necessario, invecchia più in fretta.

 -  **4 L'amaro e il piccante non sono difetti.**
Se l'olio pizzica in gola o lascia un retrogusto amaro, è ricco di polifenoli: segno di qualità. Diffida degli oli che non fanno di niente.

 -  **5 Piatto delicato, olio leggero. Piatto deciso, olio intenso.**
È la prima regola di abbinamento: l'olio non deve sparire sul piatto, né sovrastarlo.

 -  **6 Non fidarti del colore.**
Più verde o più dorato dipende dall'oliva e dal momento della raccolta, non dalla qualità. Un olio molto verde non è automaticamente migliore.

 -  **7 Un olio opaco non è un difetto, ma va consumato in fretta.**
Se non è filtrato, può essere un po' torbido per i residui della spremitura. Consumalo entro qualche mese.

 -  **8 Diffida dei prezzi troppo bassi.**
Un vero olio extra vergine di oliva ha un costo di produzione che non scende sotto una certa soglia. Se il prezzo è sorprendente, lo è quasi sempre anche la qualità.

 -  **9 Compra l'olio nuovo, il più vicino possibile alla fonte.**
Due momenti: ottobre-novembre per un carattere vivace e deciso; dicembre-gennaio per uno più morbido. Si considera «nuovo» un olio con meno di un anno.

 -  **10 Leggi l'etichetta, non guardarla soltanto.**
Categoria, origine e anno di raccolta contano molto più del design della bottiglia o dello slogan scritto in grande.
-

Queste sono le regole. Il perché è nel libro.

Quale olio stai comprando davvero? Guida semplice per scegliere, conservare e usare l'olio extra vergine di oliva.

Di Andrea Leonardi, autore di «Come si mangia l'olio». In uscita a novembre.