

Nella Sala Fratianni del Circolo Sannitico
l'interessante convegno organizzato
dalla Delegazione di Campobasso
dell'Accademia Italiana della Cucina



◆ Premio Dino Villani a Marco Barca



◆ Premio Giovanni Nuvoletti a Carmela Di Soccio



◆ Premio Massimo Alberini a Maurizio Palladino

CAMPOBASSO. La Delegazione di Campobasso dell'Accademia Italiana della Cucina, ha organizzato un interessante convegno che si è tenuto sabato scorso nella Sala Domenico Fratianni del Circolo Sannitico di Campobasso.

L'incontro è stato introdotto e moderato dall'ingegnere **Ernesto Di Pietro**, coordinatore territoriale per il Molise e Delegato di Campobasso: «L'amaro tra i cinque gusti riconosciuti – ha detto Di Pietro – è sicuramente il più controverso: gli uomini, sin dalla nascita, tendono ad evitarlo, prima perché giudicato sgradevole poi, forse per precauzione, per evitare sostanze potenzialmente tossiche. Oggi però i palati sono abituati a trovare soddisfazione anche in questo particolare sapore. Ma un alimento amaro può piacere davvero? Che ci sta davvero alla base della reazione al cibo? Una domanda cui molti hanno cercato di rispondere: molto di più delle papille gustative, della lingua, dell'olfatto, è il continuo dialogo tra cervello e



“L'AMARO IN CUCINA” Sano ma ormai sconosciuto: il caso dell'olio Evo e non solo

stomaco, mediato dal cuore, che ci dice se un cibo ci piace o no. In definitiva è il cervello a governare la nostra risposta emozionale. Allora bisogna usarlo bene: è necessario studiare, conoscere, sapere».

Al prof **Leonardo Seghetti**, docente di Chimica agraria e trasformazione dei prodotti agroalimentari dell'Università di Teramo, accademico di Pescara Aternum, il compito di tracciare le varie tappe dell'evoluzione del gusto “amaro” negli alimenti e nel caso specifico dell'olio EVO.

«Il gusto amaro è stato sempre apprezzato, da più di 2000 anni: sempre presente nelle olive e nell'olio.

Già Columella (I secolo d.C.) nel suo trattato “*De re rustica*” parlava di “*Oleum Acerbum*” ottenuto da olive verdi, fruttato ed amaro, usato per insaporire i cibi”.

Anche Marziale e Trimalcione parlavano delle olive amare usate nei loro mitici pranzi addirittura come “*antipasto e fine pasto... per stimolare l'appetito e per pulire la bocca*”.

Anche Luigi Alamanni nel 1530 nel libro le *Coltivazioni* parlò delle olive e della produzione di olio: *chi vuole l'olio amaro e piccante raccoglie le olive acerbe!*

Finalmente anche ai giorni nostri il fruttato, l'amaro ed il piccante risultano attribuiti positivi per l'olio EVO».

Nell'intervento “*L'amaro dell'olio extra vergine di oliva: un racconto di molecole, sapore e salute*”, la prof **Antonella De Leonardis**, docente di Industrie Agrarie e Tecnologia delle Sostanze Grasse presso il Dipartimento di Agricoltura, Ambiente e Alimenti dell'Università del Molise, ha raccontato le relazioni che esistono tra le molecole dell'amaro, i nostri organi di senso e le loro potenzialità salutistiche.

Ha spiegato che le sensazioni di amaro e piccante dell'olio extra vergine sono legate alla presenza di composti fenolici tipici dell'olivo, un patrimonio molecolare che prende forma nelle olive e poi evolve durante la produzione e la conservazione dell'olio.

Questi fenoli, complessi o semplici, sono quasi privi di sapore ma dotati di una marcata attività antiossidante.

Ha poi illustrato il modo in cui, attraverso papille gustative e recettori trigeminali, percepiamo amaro e piccante, evidenziando la relazione diretta tra intensità del sapore e contenuto fenolico.

Infine, ha spiegato perché i fenoli si considerano salutari per l'uomo e per l'olio stesso: nel nostro organismo contribuiscono a proteggere i lipidi ematici dallo stress ossidativo, mentre nell'olio contrastano l'irrancidimento e favoriscono la stabilità.

Da qui l'invito a preferire gli oli amari.

Un contenuto di 250–500 mg/kg di fenoli totali rappresenta l'intervallo ideale per ottenere un olio extra vergine equilibrato, ricco di gusto, stabile e benefico.

Il prof **Sebastiano Delfine**, docente di Produzioni vegetali presso il Dipartimento di Agricoltura, Ambiente e Alimenti dell'Università del Molise nel suo intervento ha sottolineato l'origine agricola della qualità dell'olio d'oliva extravergine.

In particolare ha evidenziato l'effetto della tecnica culturale sull'accumulo di sostanze che caratterizzano la qualità nutracutiva dell'olio d'oliva come le sostanze bioattive quali polifenoli, carotenoidi e vitamine. In una breve ma intensa analisi dei singoli accorgimenti colturali, ha evidenziato come la scelta ambientale, la varietà, la gestione agronomica del suolo, la nutrizione, la disponibilità idrica, la potatura e la modalità di raccolta possano influenzare la presen-

za della sostanza bioattiva nell'olio di oliva.

Attingendo dalla ricca esperienza scientifica personale, il prof Delfine ha sottolineato l'importanza della gestione sostenibile dell'olivo per una produzione di qualità e come questo approccio sia largamente seguito ed apprezzato dagli olivicoltori molisani.

La seconda parte dell'incontro si è spostata dalla chimica dell'amaro alle strategie di produzione dell'olio EVO, grazie all'intervento di **Federica Ortuso**, produttore locale da quattro generazioni, che ha dibattuto sull'amaro nell'olio e sulle cultivar più appetibili per i consumatori. Nella nostra regione, su 25 tipologie diverse esistenti, le più “gradite” sono *Gentile di Larino* e *Leccino* che tendono a dare oli armonici, con un amaro moderato, mentre varietà come la *Coratina*, molto diffusa nel Sud Italia, si distinguono per un amaro e un piccante più intensi. La maggior parte dei consumatori non gradisce gli oli considerati di alta qualità dagli esperti, proprio a causa della loro amarezza e piccantezza; in pratica, quasi tre persone su quattro faticano ad apprezzare ciò che per un assaggiatore è segno di pregio. In sintesi, pur sapendo che l'amaro può essere collegato a qualità elevate (polifenoli, salute, freschezza), la realtà è che il mercato premia profili più “digeribili” con maggiore facilità d'uso in cucina e minore “rischio” di non piacere.

Interessante anche il contributo dello chef **Nino Nasillo**, del ristorante “Villa dei Conti” di Campobasso che ha fornito una serie di accostamenti nella composizione di ricette al gusto amaro e di abbinamenti prettamente legati all'arte culinaria.

Alla fine della conferenza sono stati consegnati dal Delegato Ernesto Di Pietro e dalla sindaca di Campobasso Marialuisa Forte importanti premi e riconoscimenti dell'Accademia Italiana della Cucina ad alcune eccellenze molisane:

Premio Dino Villani - 2025- al prodotto artigianale di comprovata tipicità locale e con una tradizione da mantenere e tutelare. **L'ABATINA della Bottega delle carni di MARCO BARCA**

Premio Giovanni Nuvoletti - 2025 - a persona o organizzazione che abbia contribuito in modo significativo alla conoscenza e valorizzazione della buona tavola tradizionale - **CARMELA DI SOCCIO**

Premio Massimo Alberini - 2025 - a quegli esercizi commerciali o attività artigianali che, da lungo tempo, offrono alimenti di produzione propria, lavorati con ingredienti di qualità eccellente e tecniche rispettose della tradizione del territorio, del codice etico e delle norme vigenti. **MACELLERIA SABINO di MAURIZIO PALLADINO**

