

# Come partecipare



Per partecipare è necessario compilare la scheda di adesione al progetto **entro e non oltre il 15 ottobre 2018**.

Gli istituti Alberghieri delle Città dell'Olio aderenti potranno accedere ad un'area riservata del sito [www.olioincattedra.it](http://www.olioincattedra.it) nella sezione dedicata al progetto in cui potranno scaricare tutte le istruzioni utili e i materiali grafici per partecipare al progetto.

## Cosa fare

### 1. Realizza la tua ricetta a base di olio extravergine di oliva

Gli alunni delle classi degli Istituti Alberghieri delle Città dell'Olio coinvolti dovranno lavorare insieme ai loro insegnanti alla creazione di una ricetta della tradizione culinaria della propria Città dell'Olio, eventualmente anche rivisitata. I piatti dovranno avere come ingrediente principe l'olio extravergine d'oliva e i prodotti utilizzati dovranno essere originari della regione di provenienza, oppure ingredienti che sono entrati a far parte della cultura gastronomica del luogo.

### 2. Racconta la tua ricetta a base di olio extravergine di oliva

Gli alunni delle classi coinvolte che hanno realizzato la ricetta, dovranno descriverla accuratamente indicando: nome del piatto, descrizione del piatto (storia e caratteristiche), elenco degli ingredienti, descrizione dell'olio Evo utilizzato (indicando le ragioni della scelta fatta), preparazione del piatto (istruzioni per realizzare la ricetta). Dovrà essere allegata una fotografia digitale del piatto e dovranno essere specificate le generalità del partecipante (nome, cognome, classe, istituto) o del gruppo o classe nel caso di ricette realizzate collettivamente.

### 3. Carica la ricetta sul sito [www.olioincattedra.it](http://www.olioincattedra.it) per farla votare

Nell'ultimo step del progetto i partecipanti (singoli, gruppi o intere classi) dovranno caricare tutte le informazioni relative alla ricetta sul sito [www.olioincattedra.it](http://www.olioincattedra.it). Basterà entrare nella sezione MASTEROIL, compilare il form dedicato al Concorso, compilando la scheda relativa alla ricetta con tutte le informazioni richieste (sopraelencate) e allegando la foto digitale del piatto con una brevissima didascalia. La ricetta con foto e relativa scheda di presentazione sarà visibile sulla piattaforma del sito a tutti gli utenti che vorranno votarla. La ricetta più votata dal pubblico, otterrà un riconoscimento che si aggiungerà ai premi assegnati dalla giuria di esperti (come previsto da Regolamento).

## Suggerimenti

### **Cucinare è un po' come raccontare una storia.**

I piatti della cucina tradizionale e tipica delle nostre Città dell'Olio custodiscono storie, racconti e leggende antichissime che spesso vengono tramandate di generazione in generazione attraverso l'arte della cucina. Ogni piatto è un intreccio di storia, cultura e tradizione del territorio e del suo popolo. E il cibo rappresenta anche il modo migliore per scoprire e conoscere la tradizione e la cultura del luogo da cui nasce. A partire da queste premesse e in considerazione del fatto che il 2018 è stato proclamato Anno del Cibo italiano, la sfida che dovrete raccogliere è quella di dar vita a ricette capaci di raccontare la storia e l'identità del vostro territorio.

Come? Ecco alcuni suggerimenti che speriamo possano esservi utili

### **LA CUCINA DEL TERRITORIO: ogni piatto ha una storia da raccontare...**

Prima di realizzare la tua ricetta ti consigliamo di approfondire la tradizione culinaria della tua città o della tua regione. Quali sono i piatti tipici e tradizionali della tua città o della tua regione, li conosci tutti? Dopo avere risposto a questa domanda con l'aiuto dei tuoi insegnanti, puoi cominciare a selezionare il piatto della tradizione che realizzerai. Il piatto della tradizione che hai scelto potrà essere rivisitato o re-intepretato ma ti consigliamo di partire sempre da una ricerca storica sulle origini della ricetta e dal suo legame con il territorio. Sapere da dove viene un piatto e quali storie custodisce, è il primo passo verso la realizzazione di una ricetta dal forte valore culturale e identitario.

### **L'IMPORTANZA DI SCEGLIERE L'OLIO GIUSTO: ogni ricetta ha il suo olio...**

L'olio extravergine d'oliva (EVO) riveste un ruolo di primo piano nella cucina italiana. E' il protagonista indiscusso di innumerevoli ricette tradizionali e tipiche. Non è un banale condimento ma una alimento essenziale, un ingrediente prezioso in grado di caratterizzare ed esaltare i nostri piatti rendendoli davvero unici. Conoscere gli oli extravergine d'oliva del proprio territorio è un prerequisito fondamentale per realizzare una ricetta che ne incarna lo spirito. Per questo ti consigliamo di condurre una ricerca sulle cultivar presenti nel tuo territorio e di approfondire la conoscenza degli oli Evo della tua Città dell'Olio a partire da come vengono prodotti e dalle loro caratteristiche e proprietà organolettiche. Se puoi, scegli il tuo olio solo dopo aver vissuto una esperienza diretta, visitando un frantoio o una azienda agricola che lo produce. Procedi all'assaggio di più oli e confrontati con i tuoi insegnanti su quelli che meglio si abbinano al tuo piatto. Solo quando avrai trovato l'olio giusto, descrivilo nel dettaglio e illustraci la motivazione gastronomica e sensoriale della scelta e dell'abbinamento.

## **LA SCELTA DEGLI INGREDIENTI: puoi fidarti del km 0...**

Fondamentali per la buona riuscita di un piatto – dal più semplice al più complesso – sono gli ingredienti. Se scelti con cura daranno al tuo piatto quel qualcosa in più che lo renderà speciale anche con pochi passaggi, cotture semplici ed accostamenti alla portata di tutti. La scelta degli ingredienti è un momento cruciale nella realizzazione del vostro piatto. Ti consigliamo di preferire sempre ingredienti a km 0 e di puntare sulle eccellenze del tuo territorio, perché questo darà più valore al tuo piatto. Utilissima nella scelta degli ingredienti la conoscenza diretta del produttore. Un tempo si andava dal contadino di fiducia, se puoi fallo anche tu! Fatti raccontare i luoghi, la storia e il mestiere che c'è dietro ogni prodotto tipico locale che utilizzerai per la tua ricetta.

## **LA PREPARAZIONE: nulla può essere lasciato al caso...**

Nella preparazione della tua ricetta nulla può essere lasciato al caso. Dietro ogni piatto c'è ricerca, creatività e sperimentazione. Non solo talento ma anche e soprattutto mestiere. Ore ed ore di studio e di lavoro per tendere all'equilibrio perfetto. Nel realizzare la tua ricetta ricordati che nessun passaggio può essere saltato. Per questo ti consigliamo di dettagliare con precisione ogni fase di preparazione. Non dimenticare di descrivere ingredienti, quantità, tempi e tecniche di cottura. Se vuoi, aggiungi trucchi del mestiere ed accorgimenti che possono rendere la ricetta ancora più ghiotta. Può esserti utile in questa fase, farti aiutare dai tuoi insegnanti, per scoprire come viene raccontata la loro preparazione.

## **LA CURA DEI DETTAGLI: anche l'occhio vuole la sua parte..**

Una nuova frontiera della cucina è il food styling, l'abilità di trasformare un piatto in una vera e propria opera d'arte. Ormai lo sappiamo, si mangia anche con gli occhi e forse prima di tutto con gli occhi. Per questo la presentazione di un piatto è forse l'aspetto più delicato della realizzazione di una ricetta. Nell'impiattare dovrai dunque avere la massima cura per i dettagli e mettere in gioco tutta la tua creatività. Può esserti utile in questa fase, cogliere qualche suggerimento dai tuoi insegnanti. Ma poi fidatiti del tuo istinto. Dalla presentazione di un piatto si capisce molto della personalità di chi lo ha realizzato.