



Come abbinare l'olio ai cibi, le regole per piatti buoni e equilibrati

L'olio è uno dei prodotti di eccellenza dell'Italia e di tutto il bacino mediterraneo. Le prime civiltà lo consideravano molto prezioso e, insieme a vino e grano, costituiva la base dell'alimentazione. Nella dieta mediterranea l'olio è ancora oggi protagonista, grasso di elezione per arricchire tutti i piatti, specialmente quelli della tradizione. L'olio però non è tutto uguale: in Italia esistono più di 500 cultivar le cui spremiture hanno caratteristiche molto diverse e altrettanto complesse. Come abbinare in modo corretto alle varie preparazioni gusti e aromi così differenti? Ecco le regole per realizzare piatti armonici ed equilibrati, soltanto con un filo d'olio.

In questo [articolo](#) di Susanna Danieli che consigliamo di leggere