



Per la pizza l'olio extravergine è la scelta migliore

L'olio migliore per la pizza è l'extravergine di oliva, anche se molti locali usano olio di oliva o di girasole per risparmiare qualche euro. Il tema è riproposto da [Teatro Naturale](#), che riprende una ricerca di qualche anno fa (*) secondo cui l'extravergine ha una maggiore resistenza alle alte temperature del forno, e sviluppa composti volatili che migliorano il prodotto. Questa è la conclusione di uno studio condotto dall'Università di Napoli attraverso alcune prove di cottura con i diversi tipi di olio vegetale. La ricerca ha esaminato la quantità dei polifenoli in seguito alla cottura nei tradizionali forni a legna. Il valore dei perossidi è aumentato significativamente nei tre tipi di olio, in particolare nel girasole. La cottura della pizza con extravergine abbinato alla salsa di pomodoro ha favorito lo sviluppo di composti volatili che migliorano in modo significativo aroma e sapore, anche rispetto al semplice olio di oliva. "L'extravergine - conclude [Teatro Naturale](#) - caratterizza la pizza napoletana per la composizione di acidi grassi, per la presenza di polifenoli, di composti aromatici e la maggiore resistenza alle alte temperatura".

(*) Nicola Caporaso, Virginia Panariello & Raffaele Sacchi (2015) The "True" Neapolitan Pizza: Assessing the Influence of Extra Virgin Olive Oil on Pizza Volatile Compounds and Lipid Oxidation, *Journal of Culinary Science & Technology*, 13:1, 29-48