Extra Cuoca 2025, iscrizioni aperte fino al 30 settembre

20250704100806extracuocaolioevo-935f21d5

Sono aperete le iscrizioni per partecipare alla quinta edizione di **“Extra Cuoca - Il talento delle donne per l’olio extravergine di oliva” 2025**, il concorso nazionale ideato per valorizzare il talento delle cuoche professioniste che, attraverso le loro ricette, esaltano le caratteristiche di qualità e gli impieghi in cucina dell’olio extra vergine d’oliva.

Le iscrizioni resteranno **aperte fino al 30 settembre 2025**. Promosso dal Comitato di Coordinamento del Premio Ercole Olivario, dall’Associazione Nazionale Donne dell’Olio APS e da Lady Chef (Dipartimento femminile della FIC - Federazione Italiana Cuochi), il concorso si prefigge l’obiettivo di promuovere la professionalità delle cuoche e, nel contempo, di far conoscere le potenzialità legate all’uso consapevole dell’olio in cucina, prevedendo l’obbligo di impiegare, nelle ricette elaborate, uno degli oli finalisti alla XXXIII edizione del Premio Nazionale Ercole Olivario e della IV edizione de La Goccia d’Ercole, in quanto oli extravergini di comprovata qualità grazie alle rigorose fasi di selezione e alla serietà e imparzialità dei criteri di accesso.

Peculiarità di Extra Cuoca, primo concorso in Italia a premiare cuoche professioniste di eccezionale talento, sono la **formazione dedicata alle cuoche**, che si svolge secondo diverse modalità di fruizione e parallelamente al concorso, con focus sulle caratteristiche sensoriali degli oli extravergine, gli aspetti nutrizionali, gli usi dell’olio in cucina e gli abbinamenti in sala, la biodiversità legata al territorio di produzione, e la promozione delle singole cuoche partecipanti, perseguita attraverso la realizzazione di interviste e la pubblicazione di contenuti sui canali social e sui media.

Le cuoche professioniste possono iscriversi gratuitamente a Extra Cuoca 2025 entro martedì 30 settembre 2025, compilando il modulo online di iscrizione (disponibile, insieme al regolamento, al sito https://extracuoca.it/iscriviti/).

Le partecipanti hanno la possibilità di inviare **un massimo di quattro ricette**, una per ciascuna delle quattro categorie in gara: Antipasti e altre preparazioni (finger food, contorni, torte salate, tramezzini, cocktail), Primi Piatti, Secondi Piatti e Dolci. Gli elaborati, completi di foto del piatto finito, verranno sottoposti al vaglio di un Collegio composto da esperti del settore, che attribuirà loro un punteggio, espresso in centesimi, attenendosi a sette parametri: l'attenzione prestata al profilo sensoriale dell'olio prescelto, la cura nella scelta degli ingredienti utilizzati, la valorizzazione dei prodotti locali, la gradevolezza desumibile dalla descrizione della ricetta, l'aspetto estetico valutabile dalla foto del piatto allegata alla ricetta, la salubrità e il profilo nutrizionale del piatto proposto e infine l'originalità, creatività e innovazione come valori aggiunti.

Una volta formata la graduatoria, si procederà alla fase successiva di proclamazione delle finaliste, che parteciperanno alla **"Sfida ai fornelli"** finale, dove eseguiranno, in presenza le loro preparazioni davanti a un commissario di cucina. Le due giurie delle finali - una specializzata in antipasti e primi piatti e l'altra in secondi piatti e dolci -, composte da un tecnologo alimentare, con funzioni di Presidente, due giudici internazionali di cucina, un assaggiatore d'olio oliva e un commissario di cucina, assaggeranno i piatti ed esprimeranno il proprio giudizio assegnando un punteggio sulla base di specifici criteri di valutazione: la *mise en place* e pulizia, la valorizzazione dell'olio extravergine utilizzato, la preparazione professionale, la gestione degli scarti alimentari e sostenibilità, l'aspetto estetico e servizio, e il gusto (sapore gradevole in armonia con il tipo di alimento impiegato e uso corretto dei condimenti).

A seguire la proclamazione delle **8 cuoche vincitrici, la prima e la seconda classificata per ogni categoria di gara**.