

Los 10 secretos del aceite de oliva

Oro líquido ♦ Aproveche estos consejos para poder presumir con sus amigos en los restaurantes de verano

ISRAEL GARCÍA-JUEZ



Todo el mundo habla de la dieta mediterránea, de sus cualidades, sus ingredientes básicos, pero poca gente conoce a uno de sus grandes protagonistas: el aceite de oliva. De cara a las vacaciones de verano, cuando la gente suele salir a viajar fuera y socializar, hay una serie de cuestiones que conviene conocer para protagonizar estas veladas estivales.

¿Cuáles son los tipos de aceites de oliva? Hay tres clases principales: el virgen extra, el virgen y el aceite de oliva, y siempre se indican en el etiquetado del envase. Es muy importante destacar que la calidad del aceite en cualquiera de estas categorías es independiente de la variedad de aceituna de la que proviene.

El aceite de oliva virgen extra: Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente del fruto y sólo mediante procedimientos mecánicos (lavado, molturación, centrifugado o presión, decantación y filtración). Presenta excelente aroma y sabor y su acidez es inferior a 0,3% (por normativa vigente).

El aceite de oliva virgen: aceite de oliva obtenido directamente del fruto y sólo mediante procedimientos mecánicos (lavado, molturación, centrifugado o presión, decantación y filtración). Presenta buen aroma y sabor y una acidez inferior a 2% (por normativa vigente).

El aceite de oliva: contiene exclusivamente aceites de oliva refinados y aceites de oliva vírgenes. Aceite que contiene exclusivamente aceites de oliva que se hayan sometido a un tratamiento de refinado (que corrige el olor, el color y la acidez) y de aceites obtenidos directamente de aceitunas mediante procedimientos mecánicos (lavado, molturación, centrifugado o presión, decantación y filtración). Presenta una acidez por normativa inferior a 1%.

¿Tienen los aceites de oliva variedad de sabores? Sí. De la misma manera que sucede con el vino, los aceites de oliva virgen extra varían considerablemente de sabor. Sus variedades de gusto y de color dependen del tipo de



© PHOTODISC / AL

1

aceitunas con las que se elaboran y de factores externos como el clima, la altitud y el tipo de suelo.

¿Cuántos tipos de aceitunas hay? En España se cultivan más de 260 variedades de aceitunas. Las más representativas son las siguientes: picual, hojiblanca, arbequina, cornicabra, empeltre, blanqueta, manzanilla, manzanilla cacereña, verdial, carrasqueña, lechin y gordal.

¿Qué es la acidez del aceite de oliva? La acidez es un parámetro químico más que determina la calidad de los aceites y no tiene ningún efecto en el sabor. Un grado de acidez bajo indica que los aceites de oliva vírgenes se han obtenido a partir de las mejores aceitunas y en condiciones óptimas a lo largo de todo el proceso productivo.

¿Cómo se conservan los aceites de oliva? Deben mantenerse siempre en un lugar fresco, a temperatura suave (15-20°C) y lejos de la luz directa. Han de consumirse a los pocos meses de su compra, ya que es cuando mantienen sus cualidades de sabor y nutricionales en mejores condiciones.

¿Cuál es el aceite de oliva más apropiado para ensaladas y aderezos? El más popular es el aceite de oliva virgen extra debido a su amplia variedad de sabores. Son perfectos para acompañar con pan y aderezar comidas frías y calientes, ya que potencian los sabores de los platos.

¿Qué son los aceites de oliva aromatizados?

Son los sabores aromáticos que aportan, por ejemplo, la albahaca o la trufa, perfectos para sazonar platos calientes. Además, tienen la ventaja de que pueden ser preparados de forma fácil en casa, empleando como base aceites de oliva virgen extra.

¿Con qué aceites de oliva podemos cocinar? Todos los aceites de oliva son perfectos para cocinar, ya que elevan los sabores de los demás ingredientes de la comida.

¿Puede usarse el aceite de oliva para postres, pasteles o panes? Sí. La dieta mediterránea emplea aceites de oliva tanto para platos dulces como para salados.

¿Dónde se producen los aceites de oliva? Europa produce el 75% del total mundial, representando España la mitad de esta producción. ♦

■ 1. El sol, fuente de vida, es el que alimenta a las ricas olivitas. ■ 2. Recogida artesanal: aun así, hay máquinas (las villos) que sacuden el olivo la mejor recogida es manual con la ayuda de peines y varas. ■ 3. Oro líquido: el zumo de oliva recién exprimido es de un color verdoso. ■ 4. Olivitas: tanto para aceituna de masa como para fabricar aceite son un manjar y un plato sensacional de nuestra agricultura.



2



3



4