



ACEITE DE OLIVA, ESENCIA DE SABOR I

El aceite, utilizado por cocineros y bendecido por cardiólogos y dietistas, es el condimento base en la preparación de alimentos y un aderezo de sabor fundamental en todas las comidas. Su existencia y larga tradición en nuestra gastronomía están unidas a la dieta más beneficiosa de todas, la Mediterránea.

Cultura, tradición y naturaleza se dan cita en uno de los árboles con más historia en España y en toda la cuenca mediterránea, el olivo. Su figura está presente en gran parte de los paisajes peninsulares y su fruto, la aceituna, nos ha brindado una de las mayores joyas de nuestra gastronomía, el aceite de oliva.

El cultivo del olivo se inició en el Oriente Próximo hace más de 6.000 años y desde entonces todas las civilizaciones que han poblado los países mediterráneos lo han protegido. Griegos, fenicios, romanos y árabes han favorecido su cultivo y elevado el consumo del aceite de oliva a límites inimaginables. De hecho, el libro de cocina más antiguo que se conserva – que data del primer siglo de nuestra era- incluye numerosas recetas con aceite de oliva y destaca el aceite de Hispania del resto.

El aceite en la Dieta Mediterránea

La Dieta Mediterránea se ha ido configurando con el devenir de los años. Sin embargo, hasta 1970 su existencia pasaba totalmente desapercibida para todos aquéllos que se encontraban alejados de nuestra zona geográfica. Aquel año, un estudio impulsado por Estados Unidos y realizado por siete países demostraba que existía una relación entre los hábitos alimentarios y las cifras de colesterol de cada región. También se comprobaba el vínculo directo entre la mortalidad por enfermedades cardiovasculares y el nivel de colesterol. Así una región mediterránea como Creta mostraba la menor mortalidad por este tipo de afecciones y a su vez las cifras más bajas de colesterol. Estudios posteriores han corroborado esta conclusión y han situado a la Mediterránea como la dieta cardiosaludable por antonomasia, en la que el aceite de oliva juega un papel fundamental. De hecho, el área de cultivo del olivo coincide prácticamente con la ubicación geográfica de esta dieta. El aceite de oliva, reconocido por fin universalmente, es una grasa monoinsaturada que tiene la propiedad de aumentar el llamado "colesterol bueno" -HDL- y reducir el colesterol "malo" -LDL-. El resto de aceites vegetales reducen el colesterol total y sólo el de oliva mejora los niveles de HDL.

Además, este aceite contiene vitamina E, una sustancia antioxidante que impide la oxidación del colesterol, paso previo a las lesiones propias de las enfermedades del corazón. Otra de las ventajas del aceite de oliva es en el

momento de la fritura que, efectuada a temperaturas adecuadas (unos 180° C) y sin rebozo, cuando contiene albúmina o almidón, o con un rebozo ligero, si carecen de esa capa protectora, resulta una de las formas más adecuadas de consumo de las grasas. Gracias a que el aceite forma una costra protectora alrededor del alimento que, además de hacerlo apetitoso y crujiente, reduce la penetración de la grasa caliente en el interior y no mezcla su sabor original con el del aceite, como ocurre con las otras grasas de semillas, mantiene su valor nutritivo y reduce el aporte calórico.

Obtención de aceite

El aceite de oliva virgen es aquel en el que para su obtención se utilizan únicamente procesos mecánicos que no causan alteraciones. Su extracción se consigue a través de un proceso que se puede estructurar en las siguientes fases:

- **Recolección:** la fecha óptima para recolectar es cuando en el mayor porcentaje de aceitunas del árbol, el color negro de la epidermis no llega a la mitad de la pulpa. Entonces deberá efectuarse la recolección lo más rápido posible y sin dañar al fruto (es aconsejable utilizar las técnicas de vibrador y el ordeño que las de vareo y es preferible barrer el suelo a usar recogedores de rodillos).

- **Molturación de las aceitunas:** ya en las almazaras, las aceitunas se lavan y escurren eliminando todo lo que puede comunicar sabores u olores extraños. A continuación, se realizará la molienda.

Otra alternativa es sustituir la molturación del aceite por la extracción, aunque en la mayoría de las ocasiones ambos procesos se combinan para obtener el máximo rendimiento.

La extracción de aceite se inicia con el lavado y la descascaración de la semilla. Entonces empieza el proceso de molturación y trituración para elaborar la pasta de la que saldrá el aceite por medio del prensado.

Previo a este proceso, los frutos o semillas se calientan hasta una temperatura de 38°C. Durante este proceso conviene remover a menudo para evitar socarrarlos. De este modo, el contenido de aceite se diluye y se facilita la extracción durante el proceso de prensado.

- **Prensado:** la masa resultante se centrifuga y se compacta por el movimiento rotativo. La presión que ejerce dicho movimiento rotativo es la que libera lentamente el aceite de la pasta.

Para la separación del aceite se emplea un sistema centrifugador que separa el líquido obtenido, primero de los fragmentos sólidos, y a continuación de las aguas y del resto de los residuos.

- **Filtrado selectivo:** mediante un disolvente (normalmente hexano), la semilla se abre a temperaturas bajas para liberar el aceite restante. Al mismo tiempo,

todos los contenidos liposolubles (como la vitamina E) se extraen de las semillas.

Después de la extracción, el disolvente se evapora y se separa completamente del aceite.

- Refinado (purificación): este es el último paso para la producción del aceite. Se realiza cuando las sustancias sólidas o sabores no deseados se extraen del aceite en varias fases a temperaturas no superiores a 200° C. Mediante la extracción de estas sustancias dañinas, fibras y pigmentos procedentes del medio ambiente y la dilución de los aromas inherentes a esas sustancias se incrementa la durabilidad y calidad del aceite. En algunos casos, los aceites no son comestibles hasta que se han refinado, como por ejemplo el aceite de soja. Este aceite no es apto para el consumo hasta que el proceso de refinado extrae los componentes amargos que contiene.

No obstante, ingredientes útiles como ácidos grasos no saturados o vitaminas E no se eliminan por este proceso, permaneciendo en el aceite.

Sin embargo, hay excepciones que prohíben el refinado de aceites determinados. Es el caso de los aceites que se obtienen mediante presión en frío, cuyo refinamiento está prohibido según las directrices europeas. Estos aceites se describen para la venta al consumidor como extracción en frío o prensado en frío, que significa que no se ha utilizado calor durante el prensado.

Este método utiliza un prensado ligero que no proporciona una cantidad muy grande de pasta. Entonces, estos aceites sólo se lavan, se secan, se filtran y se remueven ligeramente. Este proceso no separa los residuos que se desprenden del fruto y van a parar al aceite, por lo que resulta especialmente importante la selección del fruto para evitar riesgos para la salud. El aceite no refinado se conoce como "aceite virgen".

Clasificación

De acuerdo con las normas de la Unión Europea, el aceite de oliva se presenta comercialmente en cuatro calidades diferentes, dependiendo de los resultados de una serie de análisis químicos y una prueba organoléptica, sólo para los aceites vírgenes, que mide el color, olor y sabor del aceite. De este modo, y al igual que los vinos, poseen distinta acidez -contenido en ácido oleico- que está vinculada a la cosecha, a la zona de olivos de la que procede, al tipo de aceituna, a su grado de maduración, a la forma de cosechar, entre otros factores.

- Aceite de Oliva Virgen Extra: es el producto exprimido, sometido a los procesos ya indicados que no producen modificaciones. Este aceite conserva intactos el sabor y aromas propios, y tiene un color que recorre una gama cromática entre el amarillo y el verde siempre con tonalidades doradas. Su grado de acidez oscila entre los más suaves, con 0,2°, hasta un máximo de 1°.

- Aceite de Oliva Virgen: este aceite admite hasta un máximo de 2° de acidez.
- Aceite de Oliva: es el aceite refinado enriquecido con aceite virgen. El aceite se refina cuando su color, olor, sabor o acidez no le hacen apto para ser comercializado como virgen extra. Al refinarlo se reducen o suavizan estas características. La acidez puede ser, como el virgen, desde 0,4° hasta el 1,5°.
- Aceite de Orujo de Oliva: es el aceite procedente de los orujos de la aceituna, de la pasta residual del prensado y su acidez máxima es el 1,5°.