



ACEITE DE OLIVA II

Por ser España tierra de olivos, nuestra tradición gastronómica ha contado siempre con el aceite de oliva como pilar de una gran parte de sus elaboraciones. Una base que, además, se ha visto reforzada por los continuos estudios que revelan los beneficios que esta grasa tiene para la salud.

Según el diccionario de la Real Academia Española, la palabra aceite proviene del término árabe az-zait (jugo de la oliva) y se refiere a la grasa líquida de color verde amarillento, que se obtiene por presión de las aceitunas. Así pues, es el aceite de oliva el único que debería denominarse como tal. El resto han adaptado su nombre por extensión. Asimismo, etimológicamente, por sabor y características nutricionales, el aceite de oliva puede considerarse como el número uno de las grasas comestibles.

Este aceite es prácticamente el único aceite vegetal que puede consumirse en crudo, conservando íntegramente sus vitaminas y ácidos grasos esenciales. Puede asegurarse, que el aceite de oliva refinado pierde casi todas las propiedades que lo diferencian del resto de aceites vegetales.

El aceite de oliva es beneficioso para combatir enfermedades coronarias; al contener vitamina E, provitamina A y polifenoles (acción antioxidante en el organismo que favorece la longevidad) y sus extraordinarios aromas y sabores mejoran la palatabilidad de los alimentos.

Del aceite de oliva, se puede encontrar la siguiente clasificación:

* *Aceite de oliva virgen*: es aquel obtenido exclusivamente por procedimientos mecánicos que no producen alteración del aceite y que no ha tenido más tratamiento que el lavado, la decantación, la centrifugación y el filtrado. Es un producto natural que conserva el sabor, los aromas y las vitaminas de la fruta. A su vez se clasifica en:

- *Extra*: de gusto irreprochable y con acidez (expresada en ácido oleico), no superior a un grado. Es indispensable para su uso en crudo, como en ensaladas, tostas, verduras o gazpachos. Además, también resulta fundamental en la mayoría de platos elaborados con pasta. Este aceite resulta extremadamente sabroso si se deja macerar con ajo, albahaca o laurel.
- *Virgen*: (también recibe el nombre de fino) de gusto irreprochable y su acidez no supera un 2°.
- *Corriente*: gusto agradable y su acidez no supera el 3,3°.
- *Lampante*: de gusto defectuoso y cuya acidez es superior al 3,3°.

El aceite de oliva refinado es el obtenido por refinación de aceites de oliva vírgenes y con acidez no superior a 0,5°, mediante técnicas de refinado que no producen alteración en la estructura.

Prestigiosos cocineros, como Ferran Adriá, recomiendan el aceite 0,4° para freír. El aceite de oliva es la mezcla de aceites de oliva vírgenes diferentes al lampante y de oliva refinado, con acidez no superior a 1,5° (este es el producto más consumido en España).

El aceite de orujo crudo es el obtenido por medio de disolventes a partir del orujo, un subproducto de la aceituna. Aceite de orujo refinado es el obtenido por refinación del aceite de orujo crudo y con acidez no superior a 0,5°.

Aceite de orujo de oliva es la mezcla de aceite de orujo refinado y aceite de oliva vírgenes distintos al lampante, con acidez no superior a 1,5°. En general los orujos son buenos para freír, aunque no a temperaturas elevadas.

La acidez del aceite, que se valora en grados, depende de factores como el tipo de aceitunas y la climatología, entre otros aspectos. Estos grados no tienen importancia de cara a la salud y su elección depende de cuestiones gastronómicas.

Cata del aceite

Al igual que los caldos, el aceite de oliva tiene unas señas de identidad propias que lo enriquecen: puede ser apreciado por su color, sabor y aroma; se pueden valorar su cosecha, añada, diferenciar por su procedencia geográfica y variedad de aceituna empleada e incluso clasificarlo por su acidez.

Color, aroma y sabor, por este orden, son los aspectos que deben analizarse a la hora de catar un aceite y evaluar la calidad sensorial de este alimento. Así, en cuanto al color, es preciso comprobar los pigmentos que confieren al aceite esos hermosos colores amarillos y verdosos. Su color varía del amarillo claro al verde oscuro, dependiendo de la cantidad de clorofila y carotenoides disueltos en el mismo. Por regla general, el aceite de oliva puede ser oro pálido (amarillo verdoso) u oro viejo (amarillo), aunque siempre con algunos matices alimonados o verdosos. Además, si el aceite presenta un color turbio estamos ante un líquido sin filtrar.

En cuanto al aroma, en un aceite de oliva el olfato puede distinguir toques más o menos intensos frutados (en estas catas no se emplea la palabra afrutado como en el vino) cuando estamos ante una potencia aromática fresca. También se puede percibir aromas a higuera o a hierbas, más o menos fuertes.

Por último, en boca pueden salir a relucir sabores picantes o suaves, dulces o amargos, con toques a almendra o avellana, ligeros o espesos. Es un error pensar que el grado de acidez del aceite (contenido en ácido oléico) es inversamente proporcional a su calidad. Sin embargo, estos grados tienen que ver con la intensidad de su impresión en el paladar, pero no es determinante de

la calidad del aceite (al igual que el grado de alcohol de un vino no refleja su calidad).

En realidad un universo muy amplio en el que se debe buscar un equilibrio de los tres sentidos para encontrar el aceite redondo y adecuado para cada plato.

Denominaciones de origen y calidad

España, como país mediterráneo, posee una gran zona de olivar, que ocupa más de dos millones de hectáreas a lo largo y ancho de la península. Su conservación, frente a normativas europeas y otros problemas de diversa índole, es uno de los objetivos de las seis Denominaciones de Origen existentes y de las dos Denominaciones de Calidad que, por el momento, se encuentran en nuestro país y cuyos aceites son, necesariamente, extra vírgenes.

- D. Origen Protegida Aceite de Navarra: comprende 135 municipios navarros, más el territorio de Bardenas Reales, abarcando unas 5.200 hectáreas de cultivo, repartidas en más de 18.000 parcelas. Su variedad autóctona es la Arróniz, que se complementa con la Arbquina y la Empeltre.

- D.O. Baena: ampara la producción de aceite de oliva en una amplia zona de la provincia de Córdoba, entre la campiña cordobesa y las tierras altas del sur. Su zona de producción alcanza 37.000 hectáreas y los aceites se elaboran a partir de las variedades de aceituna Picuda o Carrasqueña de Córdoba, y se caracterizan por un alto contenido en ácido linoléico.

- D.O. Les Garrigues: esta zona se encuentra en un conjunto de municipios situados al sur de la provincia de Lleida, en las comarcas de Les Garrigues y la Segarra Baja y ocupa 36.000 hectáreas. El aceite procede de las variedades de aceitunas Arbequina y Verdial. Dependiendo de la época de recolección, los aceites se denominan Frutado y Dulce. El primero procede de una recolección más temprana, presenta un color verdoso, con más cuerpo y con sabor almendrado amargo. El Dulce, por su parte, es de una recolección más tardía y se caracteriza por ser más fluido, de color amarillo y sabor dulzón.

- D.O. Priego de Córdoba: se encuentra en la provincia de Córdoba y su aceite se elabora con aceitunas de las variedades Picuda, Hojiblanca y Picual. Su ratificación definitiva como Denominación de Origen se realizó en 1996.

- D.O. Sierra de Segura: la comarca Sierra de Segura se sitúa al noroeste de la provincia de Jaén, en donde predomina la variedad de aceituna Picual. Los aceites, cuya producción abarca alrededor de 38.000 hectáreas, son amarillo-verdosos, frutados, aromáticos y ligeramente amargos.

- D.O. Sierra Mágina: esta Denominación es la más amplia de todas puesto que la superficie del olivar sobrepasa las 60.000 hectáreas, ubicadas en la parte central de la zona sur de la provincia de Jaén. La variedad de aceituna empleada, en un 99%, es la Picual que produce un aceite muy frutado y

ligeramente amargo. Su color varía desde el verde intenso hasta el amarillo dorado.

- D.O. Ciurana: ampara una zona de producción de más de 23.000 hectáreas que se extienden por una franja que cruza la provincia de Tarragona de noreste a sureste. La variedad más extendida de aceituna es la Arbequina y, en menor proporción, Rojal y Morrut. El aceite de esta Denominación presenta dos tipos diferenciados, el Frutado y el Dulce, según la época de recolección. Además de estas Denominaciones de Origen existen dos Denominaciones de Calidad situadas en las provincias de Murcia y Teruel.