



ACEITE DE OLIVA III

A la hora de elegir un aceite hay que tener en cuenta que se debe reconocer por su aroma y sabor -no es cierto que la calidad de un aceite esté en función inversa de su grado de acidez, ésta simplemente tiene que ver con la intensidad de su impresión en el paladar.

Normalmente se eligen aceites suaves y frutados para los usos en crudo: ensaladas, aperitivos fríos, vinagretas, verduras cocidas, pescados al vapor, salsas o repostería. Sin embargo, se seleccionan aceites más aromatizados y con más sabor para frituras, guisos, asados o adobos.

El aceite tiene la ventaja de combinarse muy bien con casi todos los alimentos. Mezclado con sustancias ácidas, como el vinagre o el limón, desprende una gran variedad de sabores. Gracias a esta propiedad, se elaboran aceites aromáticos para dar sabores particulares a los alimentos. Las hierbas aromáticas que se utilizan más frecuentemente son guindilla, romero, albahaca, salvia, ajo, orégano, estragón y tomillo.

En cuanto a la conservación del aceite es preferible mantenerlo en botellas de vidrio verde oscuro, en ambientes sombríos y frescos y sin cambios de temperatura.

Técnicas culinarias

La gran mayoría de las técnicas de cocina cuentan con el aceite como elemento diferenciador. Por regla general es más saludable el uso de aceite, no sólo de oliva, sino de cualquier otro vegetal en la elaboración de un plato. Las técnicas más importantes en las que se emplea el aceite se pueden resumir en:

- *Adobar*: consiste en mantener cierto tiempo algunos alimentos (sobre todo carne y pescado) en una mezcla de vino o vinagre o aceite, con cebolla, ajo y diversas especias como tomillo, orégano y laurel.
- *Saltear*: supone cocer y dorar rápidamente un alimento en una mínima cantidad de aceite con una temperatura de entre 90 y 100°C. Su rapidez permite que los alimentos mantengan todos sus jugos y el sabor.
- *Rehogar*: significa sazonar un alimento a fuego lento, sin agua y tapado, en aceite sin que tome color.
- *Estofar*: consiste en rehogar un alimento en aceite a unos 180 °C, para cocer a continuación en un líquido. Con el rehogado se desprenden ciertas sustancias que pasan al líquido aportando mayor sabor al preparado.
- *Confitar*: consiste en cocer de manera lenta y prolongada, a una temperatura muy baja, productos introducidos en aceite. Con este sistema se pierde el

auténtico sabor del alimento aunque contribuye a conseguir una textura más suave y gelatinosa.

- *Escabeche*: es similar al confitado aunque se añade además del aceite de oliva, vinagre y agua.

- *Asar*: es cocinar con poco aceite y calor seco.

- *Freír*: supone cocinar un alimento con abundante aceite muy caliente. La temperatura de la grasa es elevada para que los poros de la pieza se cierren y formen rápidamente una costra. La temperatura depende del tamaño y la consistencia de lo que se va a freír aunque, por regla general, suele oscilar entre los 150 y los 180°C. Al igual que en el salteado, es preciso tener en cuenta la fuerza del fuego, la amplitud de la sartén y la cantidad de productos. En este caso, cuanto mayor sea el tamaño menor deberá ser la temperatura del aceite.

Para freír es aconsejable emplear grasas que no se quemen fácilmente como el aceite de oliva, el de coco o el de palma. Aunque, en determinados casos, la fritura puede realizarse a temperaturas inferiores de 130° y 150°C (las frutas y verduras, por ejemplo) y, entonces, utilizar otros aceites vegetales como el girasol o el maíz. Esta temperatura se detecta cuando una miga de pan flota burbujeando.

Para los alimentos que deben freírse con costra, de modo que se evite el que el aceite penetre dentro del producto (por ejemplo en rebozados y empanados) se utiliza una temperatura de entre 150 y 170°C. Para detectar esta temperatura se introduce una miga y si produce un gemido agudo, ya está listo.

Por el contrario, para aquellos que necesitan temperaturas muy altas (alrededor de 180°C), como alimentos de pequeño volumen y que necesitan sólo unos segundos de fritura, el aceite empieza a echar humo.

Es muy importante no calentar en exceso el aceite puesto que puede arder y formar partículas tóxicas para el organismo. Es indispensable no mezclar dos tipos de aceites distintos, ni aceites ya utilizados con aceites nuevos. Si se utiliza un aceite varias veces, debe estar perfectamente filtrado para que no queden residuos carbonosos que puedan desarrollar mal sabor y productos tóxicos.

Un consejo que dan algunos expertos para que el aceite no haga una gran cantidad de espuma, sobre todo al freír el pescado a la romana, es poner un clavo nuevo de hierro o dejar flotar medias cáscaras de huevo en el aceite. Mientras que si el aceite salta puede espolvorearse un poco de sal por encima.