

EL ACEITE DE OLIVA Y EL BUEN YANTAR

** Por Juan Martorell, vicepresidente de AVACU*



Es la alimentación mediterránea una sabia, variada y peculiar combinación de alimentos, resultando ser el régimen alimenticio más saludable según los más prestigiosos estudiosos. Y sabemos que la base de toda la dieta mediterránea está en la grasa utilizada para la preparación de los alimentos y que no es otra que el aceite virgen de oliva. El consumo de frutas y hortalizas, vino, frutos secos, plantas aromáticas y miel resulta ser la forma de alimentación que nos es propia de las gentes ribereñas del Mediterráneo. Pero, por culpa de la penetración de otros sistemas de alimentación, que son alentados desde las multinacionales de la comida rápida o "comida basura", estamos cayendo en multitud de errores. Porque, actualmente vivimos deslumbrados por todo lo que suena a innovación.

Basta que nos llegue algo nuevo y más si es de fuera y está apoyado por la TV, para que creamos que es mejor que lo que teníamos y cambiemos sin más. Esto que ocurre en todas las facetas de la vida, puede tener consecuencias desagradables o cuanto menos poco favorables para nuestra salud cuando se trata de cuestiones relacionadas con la alimentación.

Y así ocurre que no apreciamos lo nuestro, como el caso del aceite de oliva; y, cuando por la causa que sea, tal como es el caso de la alarma creada por la aparición de una partida contaminada de girasol procedente de Ucrania, nos damos cuenta de esa circunstancia y de que el aceite nuestro de siempre, el de oliva, es muchísimo mejor y más saludable según se ha demostrado, no vale la pena arriesgarnos con el consumo de otras grasas menos saludables.

Porque está demostrado que el consumo regular del aceite de oliva virgen, si es posible el de la primera presión en frío (extraído mediante el sistema tradicional de prensa hidráulica) que es el que obtienen los socios cosecheros de la Cooperativa de Millares y otras muchas poblaciones de Valencia, es muy beneficioso para mantener la salud.

Y quienes consumen aceite virgen, con la calificación de "ecológico", saben que a las bondades de un aceite de oliva virgen, de extraordinaria calidad, se une el requisito de estar producido con el mayor respeto al medio ambiente.

Además, el aceite de oliva es un producto "vivo", que va evolucionando y si no lo almacenamos adecuadamente se deteriora su calidad dado que la luz y el oxígeno del aire favorecen el "enranciamiento" y la decoloración. Por eso se recomienda guardarlo en envases como las jarras de siempre o de acero inoxidable, cerrados y depositados en lugares oscuros, secos y frescos. Y nunca se debe añadir aceite en los envases que contengan restos de aceites viejos por causa del enranciamiento y la turbidez.

Por otra parte, la comida mediterránea no es homogénea durante todo el año, porque en otoño-invierno se comen más carnes de forma tradicional, ya que es el tiempo de las matanzas y en esta época también es cuando está abierta la veda para la caza; en primavera-verano, es cuando más ensaladas, pistos y frutas se comen. Pero sin embargo, el consumo de quesos, pescados y el aceite de oliva, se mantiene prácticamente igual todo el año.

Recapitulemos para concluir que lo fundamental que debemos recordar es lo conveniente del consumo de aceite de oliva; y todos sabemos que en las zonas olivareras de la Comunidad Valenciana se obtienen aceites excelentes con sabores monovarietales con los que podremos hacer extraordinarios arroces caldosos o secos además de platos tan sencillos y nutritivos como unas patatas en caldo o un par de huevos fritos con patatas, una tortilla de espárragos o de "esclatasans", unos "gaspachos manchegos" o unas simples migas o gachas, que si las regamos con un trago de vino tinto y luego concluimos con algo de fruta del tiempo es, sin duda, un yantar extraordinario.



PATROCINADO POR LA



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE AGRICULTURA,
PESCA Y ALIMENTACIÓN

(Promoción y Modernización del Sector Agroalimentario)