

# Historia del Aceite de Oliva en España



# Historia del Aceite de Oliva en España

## EL ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva español ha sido muy apreciado desde los tiempos más remotos pues, ya en el libro más antiguo que se conoce dedicado a la cocina, titulado *De re coquinaria*, escrito por Apicius en el siglo I, se habla de la gran calidad del aceite de oliva de Hispania.

España es el país de mayor producción de aceite de oliva de la mejor calidad del mundo. Sus aproximadamente 308 millones de olivos plantados en 2,3 millones de hectáreas, a lo largo y ancho del suelo geográfico de nuestra piel de toro, aportan casi el 50 % de toda la producción mundial. España figura de manera indiscutible a la cabeza de los países productores de aceite de oliva, seguida de Italia y Grecia, Túnez, Marruecos, Turquía y Siria que tienen producciones significativas.

Las comunidades españolas de mayores extensiones de cultivo para la obtención de aceite de oliva son: en primer lugar Andalucía, seguida de Castilla La Mancha, Cataluña, Extremadura, Comunidad Valenciana, Aragón y otras.

En España se cultivan alrededor de 100 variedades con diversos nombres autóctonos y locales que a veces se hacen difíciles de identificar, ya que todas ellas tienen muchos siglos de antigüedad. Las variedades más conocidas y protegidas por sus correspondientes Denominaciones de Origen son:

**PICUAL**, es la reina mundial de las variedades, con sabor fuerte de amargor intenso. Se cultiva en Andalucía.

**CORNICABRA**, de color verde-amarillo oro de gran calidad y sabor suave muy agradable. Se cultiva en Castilla La Mancha.

**HOJIBLANCA**, de color verde intenso con sabor amargo picante y aromas de frutas. Se cultiva en Andalucía.

**ARBEQUINA**, de color verdoso-amarillo con aromas a frutas. Se cultiva en Cataluña.

**EPILTRE**, de color amarillo pajizo con reflejos de rojo-verdoso y aromas de manzana. Se cultiva en Aragón y Baleares.

**BLANQUETA**, aceites de color verdoso muy afrutados. Se cultiva en la Comunidad Valenciana.

**MANZANILLA CACEREÑA**, de color verde intenso con sabor amargo picante con recuerdos de almendra. Se cultiva en Extremadura

**LECHIN DE SEVILLA**, de color muy verdoso, son aceites de calidad que se cultivan en Andalucía y Extremadura.

**PICUDO**, color amarillo-verdoso suave, con sabor afrutado y dulce. Se cultiva en Andalucía.

**VERDIAL DE BADAJOZ**, de color verde claro y sabor dulce a frutos secos. Se cultiva en Extremadura.

## **EL OLIVO**

El olivo conocido con el nombre de acebuche cuando hace 6.000 años se criaba en estado silvestre en toda la cuenca mediterránea, árbol mítico y símbolo de inmortalidad, se funde con la historia, la tradición y la cultura de los pueblos mediterráneos.

El origen del olivo, en su forma primitiva, se remonta a la Era Terciaria, antes de la aparición del hombre y se sitúa, según la opinión de varios autores, en la zona de Asia Menor.

Esta clase de olivo silvestre crecía de forma espontánea en las tierras del entorno mediterráneo. Su transformación y la mejora de sus características fue lográndola el hombre, a lo largo del tiempo, hasta conseguir lo que hoy llamamos olivo cultivado.

El olivo, protagonista indiscutible de la agricultura mediterránea, tiene una larga historia que va unida a la evolución de los hombres y de los cultivos que, como el trigo y la vid han sido básicos en la alimentación de los pueblos del Mediterráneo.

La importancia del aceite de oliva venía dada por sus muchas utilidades, ya que servía no sólo como alimento, sino que era un producto básico para la medicina tradicional, la higiene y la belleza.

Se utilizaba como combustible para la iluminación, como lubricante para las herramientas y los enseres del campo, como impermeabilizante para las fibras textiles y, además, su comercio especialmente por vía marítima, tuvo un papel predominante en el desarrollo de la economía mediterránea.

## **EL OLIVO Y LA ACEITUNA**

El crecimiento del olivo es lento. En las condiciones más favorables da fruto al cabo de 5 años desde su plantación y no alcanza su pleno desarrollo hasta los 20 años. Desde los 35 hasta los 150 años está en su periodo de madurez y de plena producción. Después, de los 150 años envejece y sus rendimientos son desiguales.

En toda la cuenca mediterránea el olivo es el árbol común, ya que requiere un clima caracterizado por inviernos suaves, otoños o primaveras lluviosos, veranos secos y cálidos, con una gran luminosidad.

Sus frutos sólo maduran tras los meses de verano y su recolección se realiza en otoño-invierno.

El proceso de maduración de la aceituna, llamado envero, consiste en el cambio gradual de coloración del verde al violáceo y del morado oscuro hasta el negro. En el transcurso de este tiempo, el aceite de oliva se va generando en la pulpa de la aceituna y a este proceso se le llama lipogénesis.

El grado de madurez de los frutos condicionan su sabor y así, según la variedad, la zona y si es para utilizar en conservas o para consumo en crudo, se cosecha en el momento adecuado. La recogida de la aceituna es un proceso que apenas ha variado desde hace siglos. Es un trabajo artesanal duro, al aire libre y normalmente en época fría. Si los frutos se cogen a mano se les llama a ordeño o por vareo, golpeando el árbol con mucha técnica con unas varas largas y flexibles para que las aceitunas vayan cayendo sobre las mantas o lonas extendidas alrededor de los troncos de los árboles. Existe también en sistema mecánico de recogida por vibración que puede adaptarse según las características del árbol y del terreno.

En torno al olivo y la aceituna se han escrito, coplas y rfranes que entre lazan en sus decires las duras tareas de la cosecha con los amores y desamores de las gentes del campo.

## **OBTENCIÓN DEL ACEITE DE OLIVA**

Una vez recogida la aceituna en el campo se traslada a la almazara o molino donde se criba. Luego los frutos se lavan con agua fría para eliminar hojas, ramillas y cualquier cuerpo extraño. Después de lavado pasan a la molienda.

Para obtener aceite de oliva de calidad la aceituna debe procesarse en las 24 horas siguientes a su cogida.

La molienda de la aceituna consiste en la trituración del fruto sin deshuesado previo y se realiza por medios mecánicos.

Actualmente y en la extracción propiamente dicha, conviven tres sistemas de obtención del aceite de oliva: las prensas hidráulicas, ( con tendencia a desaparecer) el sistema continuo de tres fases o salidas y el de dos fases, ecológica y sin producción de alpechin.

Para obtener un litro de aceite de primera extracción se necesitan, aproximadamente, cinco kilos de aceitunas.

Tato el procedimiento tradicional de prensado, seguido de la decantación, como el habitual de centrifugación tienen como finalidad la extracción del aceite, quedando como residuo un líquido llamado alpechín y una pasta llamada orujo.

En estos procesamientos de la aceituna en la almazara o molino, los aceites obtenidos según los métodos habituales decritos y en condiciones térmicas adecuadas que no produzcan alteración del aceite, se denominan aceites vírgenes y pasan diversos controles para determinar su calidad.

## **TIPOS DE ACEITE DE OLIVA**

La calidad de un producto puede definirse como el conjunto de características propias que posee y que permiten considerarlo como mejor, igual o peor que los restantes de su misma especie.

Los criterios de calidad que se aplican normalmente al aceite de oliva virgen vienen definidos por:

-Parámetros químicos: grado de acidez, estado de oxidación, componentes anormales.  
-Análisis sensorial de sus características órgano-épicas (olor y sabor), definidas por los expertos a través de una cata.

-Respecto ala acidez es importante saber que el grado de acidez no se refier alo que la palabra ((ácido)) significa normalmente. Como parámetro químico, la acidez se refiere a la proporción de ácidos grasos libres que contiene el aceite de oliva, expresada en grados. Estos grados no tienen relación con la intensidad del sabor.

Las características organolépticas del aceite de oliva (sabor, olor y color) dependen sustancialmente de lo componentes presentes en la carne del fruto y que son extraídos con el aceite que contiene.

La calidad de un aceite de oliva nace en el campo por la combinación de factores ambientales (clima y suelo), genéticos (variedad de aceituna) y agronómicos (técnica de cultivo), y continúa con las operaciones siguientes a la recolección hasta el envasado.

Los aceites de oliva vírgenes según su categoría, se destinan al consumo directo, al encabezamiento de otros aceites o se destinan a un proceso de refinado.

Los diferentes tipos de aceites de oliva vírgenes existentes, teniendo en cuenta que la legislación comunitaria no permite el envasado para el consumo de aceites de oliva vírgenes con acidez superior a 2°.

Aunque el color no se valora en el análisis sensorial, las tonalidades del aceite de oliva recorren una amplia gama de transparencias.

Generalmente, los tonos amarillos-dorados corresponden a aceites de oliva dulces, extraídos de aceitunas maduradas de recolección tardía.

Los tonos amarillos-verdosos o verdosos son propios de los aceites de oliva afrutados, un punto amargos, que provienen de las aceitunas que aún no han ultimado su proceso de maduración.

## **EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y LA SALUD**

El aceite de oliva virgen extra es un alimento único para la salud, está considerado actualmente por los expertos en nutrición como la mejor grasa para el corazón. El aceite de oliva virgen extra es un zumo de frutas natural que conserva el sabor, aroma, vitaminas y todas las propiedades del fruto del que procede, siendo además el único aceite vegetal que puede consumirse directamente virgen y crudo.

La grasa del aceite de oliva, contiene un elevado porcentaje, aproximadamente del 80 %, en ácido oleico (ácido monoinsaturado). También contiene ácidos linoleico y linolénico que forman parte de los ácidos Omega-3, aportación necesaria para la dieta diaria.

Las grasas para ser transportadas por la sangre, se asocian con proteínas formando unas asociaciones moleculares llamadas lipoproteínas: La proteína de baja densidad LDL (o colesterol malo) y la Lipoproteína HDL (o colesterol bueno). El aceite de oliva por la alta cantidad de ácido oleico que contiene, se considera la grasa ideal. El ácido oleico aumenta el colesterol bueno (HDL) y ejerce un papel protector, ya que transporta el colesterol malo hasta el hígado para su eliminación, reduciendo los riesgos de trombosis arterial y de infarto.

El aceite de oliva virgen extra, contiene también ácidos antioxidantes y vitaminas A, B, D, E y K, que dependen necesariamente de la grasa para ser absorbidas.

Se recomienda tomar al menos una ó dos cucharadas diarias de aceite de oliva virgen extra, para una correcta nutrición. El aceite de oliva virgen extra es recomendado en la alimentación humana por que aporta cualidades preventivas muy saludables como:

**Aparato circulatorio:** ayuda a prevenir la arteriosclerosis y sus riesgos.

**Aparato digestivo:** mejora el funcionamiento del estómago y páncreas, el nivel hepato-biliar y el nivel intestinal.

**Piel:** efecto protector y tónico de la epidermis.

**Sistema endocrino:** mejora las funciones metabólicas.

**Sistema óseo:** estimula el crecimiento y favorece la absorción del calcio y la mineralización. Por su contenido en vitamina E y el efecto antioxidante de ésta sobre la membrana celular, el aceite de oliva virgen extra es muy indicado para la infancia y personas de mayor edad.

## LA COCINA MEDITERRÁNEA

La cocina mediterránea ha de ser aquella que ejerce con disciplina la elaboración de platos apetitosos y agradables de la llamada D. M. (dieta mediterránea) tan valorada y recomendada por los expertos en nutrición de la era moderna. El aceite de oliva virgen extra ha de ser la estrella de todos sus componentes. Este precioso zumo de la aceituna en su punto óptimo de maduración ha de estar presente de manera imprescindible en todos los guisos, cocidos, asados, fritos, aliños y también en aquellos ornamentos y complementos que conlleven matices culinarios, bien sean de color, aromas, sabor y ó texturas, dentro del complejo paradigma de la cultura gastronómica actual.

Ya los antiguos griegos dieron gran importancia al régimen de vida o *diatitia*, es decir al conjunto de hábitos del cuerpo y del alma que constituyen la actividad total del hombre.

Pues bien esta dieta tradicional del mediterráneo redescubierta afortunadamente cuando los expertos en nutrición, en esa lógica preocupación por la alimentación y formas de vida sana, han buscado la manera de transformar las recomendaciones nutricionales en alimentos concretos y tipos de comidas. De las conclusiones de esos estudios se acuñó el término D. M. (Dieta Mediterránea) como dieta saludable, especialmente por efecto beneficioso sobre las enfermedades cardiovasculares. Una de las bases que justifica este reconocimiento es el aceite de oliva.

### ASPECTOS GASTRONÓMICOS, COMPRA Y CONSUMO

Hoy en día la cultura de el aceite de oliva virgen extra , forma parte del estilo de un cierto arte de vivir. Su consumo se ha convertido en uno de los signos fundamentales de la cocina de calidad, que sabe dar a cada alimento su justo lugar en una alimentación inteligente adecuada a los tiempos actuales.

En el aceite de oliva virgen extra, tanto el cocinero más creativo de la alta restauración, como el gourmet de paladar más delicado ó el ama de casa más exigente pueden encontrar en el mercado, el virgen extra monovarietal con un determinado y genuino color, aromas, sabor y textura según su lugar de procedencia y elaboración y los virgen extra de coupage, ( una selección de aceites virgen extra de distintas variedades mezclados en proporciones equilibradas ) para alcanzar determinadas sutilezas culinarias. Con cada uno de ellos se pueden personalizar al gusto, todos los platos; salsas mayonesas, aliños, emulsiones, etc.

#### **Algunas consideraciones del aceite de oliva virgen extra**

- Da sabor, aroma y color
- Modifica las texturas.
- Transmite el calor.
- Integra los alimentos.
- Identifica y personaliza los platos.
- El rendimiento es mayor que el de las otras grasas vegetales.
- En frío para los aderezos, puede utilizarse en menor cantidad por ser más intenso.
- En caliente aumenta su volumen y se necesita menos cantidad para guisos y fritos.

Al comprar el aceite, dentro de la amplia gama que existe actualmente, su elección dependerá de la utilización que le vaya a dar, Ud, puede elegir y utilizar un aceite distinto dependiendo del alimento que vaya a preparar.

El aceite más adecuado para tomar crudo con tostadas por ejemplo, es siempre sin duda el virgen extra, se disfruta más de sus cualidades sensoriales y sus propiedades biológicas. En crudo para aliñar ensaladas, verduras y pescados blancos, resultan excelentes los aceites suaves. Estos aceites son igualmente adecuados para tortillas, revueltos, huevos fritos, salsas mayonesas y repostería en la que tiene un doble protagonismo, tanto en el interno como ingrediente principal de la masa, como en lo externo cuando estas masas requieren una fritura posterior.

Las masas para empanadas, empanadillas, etc. adquieren una textura mejor al utilizar aceite de oliva como ingrediente preferencial.

Los aceites con sabor afrutado medio darán más personalidad a las ensaladas y a otros platos como escabeches, pescados en salsa verde, bacalao, gazpachos, etc.

Para potenciar el sabor de los fritos, en especial el de las patatas, y como base de sofrito, guisos y estofados, los aceites con un sabor afrutado más intenso, darán un mejor resultado que otros, incluso si tienen un matiz amargo

Con la práctica, Ud, llegará a saber seleccionar un aceite por sus cualidades sensoriales y por su lugar de origen, entre la amplia gama que existe en el mercado, todos ellos con sus características propias diferentes, sin que esto implique que unos sean mejores que otros.

El aceite de oliva es un producto que se mantiene mejor alejado del calor, del aire, de la humedad y sobre todo de la luz, para conservar su frescor y su integridad.

La fritura es un sistema de cocción que consiste en sumergir los alimentos crudos o cocidos en un baño de aceite, en un recipiente hondo, a una temperatura lo suficientemente elevada, de 130 ° mínimo, para que queden dorados y crujientes, evitando así que se embeban en el aceite de la cocción.

En las condiciones adecuadas de temperatura de fritura, el aceite de oliva no manifiesta ningún cambio sustancial de su estructura y conserva mejor que otros aceites sus propiedades dietéticas. Otra ventaja del aceite de oliva como grasa de fritura, es la formación de una corteza en la superficie del alimento que impide que entre aceite en el interior del mismo.

No se debe mezclar el aceite de oliva con otros aceites vegetales ni con otras grasas.

Dependiendo del alimento que se fríe, el aceite de oliva puede utilizarse más o menos veces, podrían hacerse hasta 10 frituras según las circunstancias.

El aceite de oliva siempre es el más adecuado para las frituras, es el más sabroso, el más ligero con un rendimiento de hasta el 35% mayor que otros aceites, aguanta bien temperaturas hasta 180°, pudiendo llegar a más de 200. En las primeras frituras no sufre prácticamente ninguna alteración de sus propiedades.