

EL ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva es el más importante en las cocinas de los países mediterráneos. Se extrae de las aceitunas y tiene un sabor muy característico y apreciado.

1

RECOGIDA DE LA ACEITUNA.

Tendría mucho que decir sobre esto, y seguro que tendría cientos de críticas sin salir del círculo de la propia gente que me rodea. En el mundo del olivo y la aceituna cada uno hace las cosas “como se deben hacer”, pero es curioso, porque cada uno las hace de una manera y todos quieren tener razón, seguro que incluso la tienen.

Bueno os podría hablar de como se hace en grandes fincas o en explotaciones de alto rendimiento, pero quedaría claro que no tengo la más mínima idea. Lo que sí sé es como funciona en pequeñas explotaciones familiares, como son la mayoría, en este pueblo y sus alrededores.

Nosotros hasta hace muy poco, ni siquiera utilizábamos la máquina vibradora, y envasábamos y transportábamos la aceituna en sacos. Incluso recuerdo perfectamente, cuando teníamos que ablentar y cribar las aceitunas para llevarlas limpias al molino. Actualmente casi todos los pequeños agricultores poseen el que mas y el que menos, que sí un tractor, un todoterreno, remolque, etc., eso para el transporte, y máquinas vibradoras, sopladoras etc. para la recolección.

Así que una vez decidido que hay que empezar la campaña, y con todo el jato y las máquinas preparadas, no queda más que salir a la aventura, y entonces conforme vas saliendo del pueblo, te vas encontrando con unos y otros que te hacen los comentarios típicos, a saber, “vamos chíquillos, a las morenas”, “¿cuántos vais hoy?, a ver si cogéis mucha”, “venga niños que vais los últimos”, “abrigaos bien que mira el día que hace, eh!” total cualquier forma de saludar que no sea un simple hola o adiós.

Para empezar la jornada, en estas pequeñas explotaciones, lo primero que se hace es extender los lienzos, o mantos, cada cual

que los llame como quiera, es importante que estos sean lo más grandes posible, para que al varear la aceituna, salpiquen fuera de ellos las menos posibles. A la vara, aquí en Cogollos Vega la llamamos "piqueta", y a la más grande de todas las que se utilizan, fijaros que incoherencia, no sé porqué, la llamamos "mediana", antes eran todas de madera, actualmente se fabrican de fibra en varias medidas, y claro quién es el guapo que no se apunta al carro de la modernización y el consumismo moderno; pues eso, a sacar las varillas de fibra, que las viejas ya no sirven. Bueno a lo que íbamos, que hay que arrancar la máquina, en este caso una vibradora, y ¡ala!, ya no se puede ni hablar, porque no te enteras, y pa eso sí arrancas también la sopladora, entonces ya es posible que hasta llegues al final del día con dolor de coco. Antes con las herramientas más rústicas, la producción era menor, pero se convivía mas, ya no solo con los miembros de tu cuadrilla, sino también con otras que hubiese en las fincas colindantes, ya sabes, "que nosotros acabamos hoy aquí", "que no se oyen las piquetas", "vaya cuadrilla que llevas hoy niño", "cuantos sacos lleváis ya?, a nosotros solo nos quedan tres olivos eh!".

Seguimos; a enganchar ramas y darle palos, "niño que no caen", "anda que no están duras", "pues no los apuréis, que los hacemos peazos", y ya todo es ir cambiando de olivo en olivo hasta la hora del ángelus, que hay que estar pa tó. A esta hora a rezar, sacamos las cervecillas, la bota, alguna tapilla, o alguna chocolatina, matecaos etc.

Y a seguir con el rollo, "dale a esa rama, que yo no llego", "pues vámonos a otro, que este ya está listo", "y como ponemos los lienzos en esa linde", "pues yo ya tengo hambre, así que vamos a comer ya, que pa lo que nos pagan".

Así, hay que sacar la capacha, cada uno lleva lo quiere, pero anda que no están buenos los torreznos, el lomo de orza y otros productos de matanza, así como el remojón de naranjas con aceitunas, la tortilla de pan, el atún con tomate y tó lo que echen, que en el campo está todo bueno.

Lo que queda después sí que es penoso, ya mas cansaillos, y con la barriga llena, y para eso sí hace mucho calor, o mucho frío, que a esas horas todo molesta, y así empezamos ya, "a ver si acabamos aquí pronto, que luego hay mucha cola pa pesar", "vamos a ir cargando y luego ya veremos", y entonces nos ponemos a cargar,

y una vez cargado, “tira para la cooperativa que ahora ya vemos nosotros lo que hacemos”, y se va el tío con el remolque, y los otros, “¿Qué hacemos?”, “pues que vamos ha hacer, recoger el jato, rápido y ligero, que viene este, y quiere que sigamos aquí”, así que venga todo el mundo tiene mas buya que en todo el día, y se le pone la cara de risa, que ya se ha acabado la tarea. Ahora me acuerdo de cuando nos ponían tarea, y nos decían “cuando cojas un saco de aceitunas del suelo, ya te puedes ir”, y no sé porqué el saco nunca se llenaba, y eso que hasta hacíamos trampa. También me acuerdo de los días que hacía mucho frío, mi padre encendía una lumbre y cada olivo que acabábamos, nos podíamos ir a calentar, incluso nos calentaba piedras en la ceniza, para que nos calentásemos las manos.

ELABORACIÓN DEL ACEITE DE OLIVA

Este apartado lo voy a dejar un momento, a ver si me da tiempo a hablar con Lopez, Wilí, y algunos más, tanto de los que han trabajado en la fábrica antigua como en la nueva, así mientras miráis todo lo otro, que hay pa entretenerse un rato.

Os prometo que será pronto.

VOCABULARIO ACEITUNERO:

Albarda: Pieza del aparejo de las caballerías de carga que se compone de dos almohadones rellenos, generalmente de paja, unidos por la parte que cae sobre el lomo del animal y sujetos mediante una cincha.

Almazara: Molino de aceite

Almendro: Un árbol que en vez de echar aceitunas echa almendras, que tienen la cascara muy dura, y que sirven para hacer turrón. Ahh.. y sopa de almendras.

Alpechín: Líquido oscuro y fétido que sale de las aceitunas cuando están apiladas antes de la molienda, y cuando, al extraer el aceite, se las exprime con auxilio del agua hirviendo.

Amocafre: Herramienta pequeña (se utiliza con una sola mano) consistente en una pala de hierro con forma que va de triangular a punta de lanza, del que sale un mango del mismo metal, que gira 90º, y se rematada en una empuñadura de madera.

Utilizada para remover la tierra y quitar las malas hierbas de forma cuidadosa.

Aparejo: Arreo necesario para montar o cargar las bestias.

Aperos: Todos los útiles que se emplean en el campo en general, ya sea para la recogida de la aceituna como para otras labores.

4

Arado: Instrumento movido por fuerza animal o mecánica, que sirve para labrar la tierra abriendo surcos en ella.

Ataero: Cuerda más o menos fina para atar la boca de los sacos.

Aventadora: Máquina que agita y sopla con aire, con el objeto de separar la aceituna de las hojas y tallos así como de las piedrecillas y otros objetos indeseados. Antes se "ablentaba" la aceituna a mano en el campo, lanzándola al viento, ya fuese con una pala como a puñados, al fondo se colocaba algún lienzo abierto para recogerlas.

Azada: Herramienta consistente en una pala cuadrangular grande de hierro, de 20 a 25 cm de lado, provista de un anillo donde encaja un astil o mango que forma un cierto ángulo agudo con la pala.

Azadón: Es un instrumento análogo a la azada pero con la pala algo curva y más larga que ancha.

Parata o Balate - Margen de un bançal, suele ser un terreno de poca anchura pero con gran pendiente, que frecuentemente se construye de mampostería en seco trabada con ripios y ocasionalmente barro. - Borde exterior de las acequias (aunque estén en terrenos llanos).

Bançal: Porción de tierra que para facilitar su cultivo se nivela formando terrazas o gradas, y cuyos desplomes, a modo de escalones, se denominan balate, recibiendo también la denominación de paratas o poyatas.

Báscula: Aparato que sirve para pesar las aceitunas

Bestias: Animales de caballería, tales como mulos, burros etc, utilizados para las labores del campo.

Bidón: Recipiente con cierre hermético, que se destina al transporte de líquidos o de sustancias que requieren aislamiento.

Brazal: Sangría que se saca de un río o acequia para regar.

Cagarrache: Operario de la almazara dependiente del maestro o contramaestre.

Cántara: Medida de capacidad para líquidos, que tiene ocho azumbres y equivale a 16,13 L. Antes se utilizaban para transportar el aceite.

5

Capacha: Especie de espuertilla de esparto con tapa, que sirve para transportar la merienda, que es como se le llama a la comida del mediodía cuando estamos en el campo.

Capote: Trozo de tierra que quedaba sin arar, al no poder pegarse más al olivo la yunta o el tractor, y que había que cavar a mano, a esto se le llama todavía, cavar los capotes.

Cenacho o capacho: Filtro sobre el cual se coloca la pasta de aceituna, y cuando hay varios pasan a la prensa. Con la maquinaria nueva ya no se utilizan.

Cíncha: Faja de cáñamo, cuero o esparto, con que se asegura la silla o albarda sobre la cabalgadura, ciñéndola ya por detrás de los codillos o ya por debajo de la barriga y apretándola con una (o más) hebilla o tarabita.

Criba: Se utilizaba para limpiar la aceituna en el campo, se coloca formando una pendiente por la cual las aceitunas pasan hasta llegar a algún envase, y las hojas se quedan por el camino.

Dediles: Cada una de las fundas de cuero o de otra materia, que se ponen en los dedos para que no se lastimen o manchen. A nosotros, mi padre nos lo preparaba con las caperuzas de las bellotas.

Desmamonar: Quitar los mamones a los olivos.

Engurruñío: Término empleado para designar a una persona tacaña. Estos pueden ser tanto los que racanean a la hora de pagar la peonada como los que gustan de alargarla.

Escardillo: Es similar a la azada pero con la pala algo más pequeña.

Esparto: *Planta gramínea de hojas alargadas, duras y tenacísimas, que siempre se han utilizado para la fabricación de útiles empleados en la recolección de la aceituna, sogas, espuertas, serones, capachos etc.*

Espuerta: *Especie de cesta de esparto, palma, goma u otra materia, con dos asas, que sirve para llenar la aceituna y llevarla de un lado a otro o para ayudarse a llenar los sacos o remolques.*

6

Hacha: *Herramienta que se utiliza para desmamonar y talar.*

Hocino: *Instrumento corvo de hierro acerado, con mango, que se usa para desmamonar y cortar leña.*

Jáquima: *Cabezal de distintos materiales que sirve para amarrar o guiar a las bestias.*

Lavadora: *Máquina que sirve para lavar la aceituna antes de pasar a la báscula, aquí queda el resto de tierra y hojas que no haya sido capaz de eliminar la aventadora.*

Lienzo, toldo, manto, gante, fardo: *Tela o red muy tupida, de grandes dimensiones, que se extiende debajo del olivo para recoger las aceitunas.*

Lumbre: *Fuego que se enciende para calentarse los días más fríos, o para asar algún trozo de tocino o chorizo a la hora de la merienda.*

Mamones o varetas: *Son los hijos o ramas nuevas que echan los olivos todos los años y que hay que cortar, ya que privan al olivo de mucha savia y perjudican la producción.*

Masa o pasta: *Mezcla que de la aceituna que ha pasado por el molino y tiene que pasar a la prensa.*

Mediana: *La vara más grande que se utiliza para tirar aceitunas, lógicamente sirve para las ramas más altas y de olivos más grandes.*

Molino: *Máquina para moler, compuesta de una muela, una solera y los mecanismos necesarios para transmitir y regularizar el movimiento producido por una fuerza motriz, como el agua, el viento, el vapor u otro agente mecánico.*

Molturar: Hecho de moler las aceitunas para facilitar la extracción de aceite en la prensa

Motosierra: Sirve para cortar las ramas de los olivos, pero más rápido que con el hacha o la sierra, y si la arrancas, corta más rápido todavía.

Orujo: Residuo de la aceituna molida y prensada, del cual se saca aceite de calidad inferior.

Orza: Vasija de barro vidriado, alta, de boca ancha y sin asas, que se utiliza para conservar y guardar cosas.

Palillo, varilla, piquetilla: La vara o piqueta más pequeña, la que usa normalmente el que se sube a los olivos, debe ser así para facilitar el movimiento de la misma allí arriba, ya que si la llevas muy grande, “te piernan las tiemblas”.

Peazo, peazillo: nombre que se da por aquí a las parcelas de cultivo.

Piedra de molino: las de los molinos del aceite eran normalmente de forma cónica.

Piqueta: vara con la que golpeando las ramas de forma adecuada, se hace caer la aceituna.

Prensa: Máquina que sirve para comprimir, cuya forma varía según los usos a que se aplica.

Rebuscaores: se le llamaba así a la gente que una vez acabada la cosecha de una finca, pasaban por esta para rebuscar las aceitunas que allí hubiesen quedado, luego las vendían a las básculas que mejor le pagasen.

Remate: comilona o fiesta, que debe organizar y sin excusas el patrón, normalmente el mismo día o el siguiente a la finalización de la campaña, para que no quede en olvido, mejor si hay choto y vino mosto.

Sabañón: Hinchazón o ulceración de la piel, principalmente de las manos, pies y orejas, con ardor y picazón, causada por el frío excesivo. No veas los que nos salían antes, cuando teníamos que ir andando a los peazos, con el frío que hacía.

Saco: Envase de boca ancha, que se debe de proveer de un ataero, para transportar las aceitunas, normalmente de esparto.

Saquito: jersey de punto, imprescindible para hacer el camino hacia el tajo, mientras se cogen suelos o antes de dar palos, una vez que empiezas a varear te lo quitas inmediatamente

Serones: espuerta grande, más larga que ancha, que colgado a ambos lados del animal sirve para cargar una caballería.

Soga: cuerda gruesa de esparto.

Tarabita: pieza curva de madera (u obtenida a partir de la horquilla de una rama), con forma de herradura, utilizada como polea o lazada para atirantar; se suele colocar en el extremo de la cincha para poder tensarla.

Tinaja: Vasija grande de barro cocido, y a veces vidriado, mucho más ancha por el medio que por el fondo y por la boca, y que encajada en un pie o aro, o empotrada en el suelo, sirve ordinariamente para guardar agua, aceite u otros líquidos.

Tolva: Caja en forma de tronco de pirámide o de cono invertido y abierta por abajo, dentro de la cual se echan las aceitunas para que caigan poco a poco a la cinta que las transportará a la ablentadora.

Tomiza: Cuerda de esparto formada por dos sogas más finas liadas entre sí (devanadas).

Torna: Obstáculo, por lo general de tierra y piedras, que se pone en una reguera o acequia para cambiar el curso del agua.

Trocha: Vereda o camino angosto, abierto entre la maleza, que sirve de atajo para ir a una parte. Antes sí que las utilizábamos, cuando también nos salían los sabañones.

Trola: Embuste, engaño, falsedad, mentira. Total lo que algunos cuentan cuando llegan y dicen “mira toda la que he cogió yo solo”.

Vara: palo largo y delgado, se utilizan de diversas medidas, según la persona que la va a utilizar y también del puesto táctico donde se coloque en el olivo.

Yunta: Pareja de bestias (bueyes, mulas, etc.) empleados en labores agrícolas o de tiro. Antes era así como se araban los olivos, y se acarreaba la aceituna, algunos más privilegiados tenían un carro.

Zaranda: criba, Cedazo rectangular con fondo de red de tomiza o metálico, que se emplea en los lagares para separar los escobajos de la casca.



Los tipos y calidades de aceite de oliva son:

- *Aceite de oliva virgen extra:* Sabor y olor absolutamente irreprochables. Acidez no superior a 0´8°.
- *Aceite de oliva virgen:* En algunos casos es llamado fino. Igual que el extra pero pudiendo llegar su acidez a 2°.
- *Aceite de oliva virgen corriente:* Procede de aceitunas frescas, pero que han podido sufrir alguna alteración media, tanto en el árbol como en la recolección o en el transporte, o incluso porque la almazara las ha mezclado, calentado,

atrojado etc. Puede tener una acidez de hasta 3,3°.

Hay personas que lo prefieren al de más calidad, por tener un sabor menos acentuado o ácido, pero en cambio se le puede notar el sabor a aceituna atrojada o en mal estado.

- **Aceite de oliva virgen lampante:** Es al aceite que incluso recién hecho no es apto para el consumo, no porque sea perjudicial, sino por su sabor y su acidez, que es superior a 3,3°. Este aceite una vez obtenido, tiene que pasar por un proceso de refinado.
- **Aceite de oliva refinado:** Procede de haber refinado el lampante o el corriente, el sabor es neutro, la acidez también, el color ambarino, casi transparente.
- **Aceite de oliva:** Antes se le llamaba puro de oliva, se obtiene al mezclar, enriqueciendo el refinado con otros vírgenes, y según con cual de ellos lo mezclamos y en que cantidad, obtendremos la calidad y el grado de acidez, que puede ser de hasta 1,5°.
- **Aceite de orujo refinado:** Del orujo, se extrae el aceite de orujo crudo, que después de pasar por refinadora nos aporta el aceite de orujo refinado.
- **Aceite de orujo de oliva:** Se obtiene al enriquecer el aceite de orujo refinado con aceite de orujo de oliva, su acidez puede ser de hasta 1,5°.



VARIETADES

- *Existen tantas variedades como variedades de aceitunas y mas, ya que se hacen de una sola variedad, o mezclando algunas de ellas en mayor o menor proporción; las más conocidas son:*
- ***Arbequina:** originaria de Cataluña, su forma es ovalada, de tamaño pequeño, cónica, casi simétrica. Su rendimiento graso es del 17 al 20 %. Sabor almendrado, muy dulce y agradable, sin dejar ningún amargor ni picor.*
- ***Blanqueta:** Es la variedad principal del Levante español, cuyo nombre hace referencia al color claro de la aceituna. Muy productiva, pero sensible a los cambios bruscos de temperatura y a los inviernos duros, el aceite es muy aromático y con un elevado índice de ácido linoléico. Los aceites más reconocidos proceden de las comarcas de Sierra del Espadán y de la montaña de Alicante. Su forma es ligeramente ovalada, algo asimétrica. Su rendimiento graso es de 25% al 30%.*

- **Cornicabra:** También llamada cornezuelo. Esta variedad es originaria de Mora de Toledo y es la segunda variedad más cultivada. Su forma es alargada, algo encorvada, asimétrica, bombeada y plana por el dorso, vientre en forma de cuerno en las formas típicas. Su rendimiento graso es del 21 al 27 %. Su sabor es frutado y aromático, mostrando valores medios de amargo y picante.
- **De Álora (Malaga):** hago mención a esta aceituna, aunque no es usual utilizarla para hacer aceite, ya que se consume casi en su totalidad para el verdeo, pero es la única en toda España con Denominación de Origen Calificada. Se clasifican en extra, primera, segunda y perdigón, esta última es la que se destina a la producción del aceite.



- **Empeltre:** La variedad Empeltre se cultiva sobretodo en el Bajo Aragón donde ocupa aproximadamente el 85 por ciento de las comarcas. Su área de cultivo abarca desde las provincias de Logroño y Teruel por el Valle del Ebro hasta la provincia de Tarragona, cultivándose también en las islas Baleares. Es uno de los olivos más antiguos de España. Puede alcanzar una gran envergadura, aunque su capacidad de arraigo es baja, por lo que se impone la utilización del injerto como principal método de expansión. De hecho, la etimología del nombre se encuentra en la palabra catalana "empelt" cuyo significado es injerto. Sus hojas son de color verde oscuro y muy brillantes; sus aceitunas de tonalidad negra azabache son aptas tanto para el consumo como

aceituna de mesa como para la producción de aceite. Su rendimiento graso se encuentra en torno al 18%. La maduración de sus frutos es temprana, desde la primera semana de Noviembre a la primera de diciembre. Su aceite, de color entre amarillo paja y oro viejo, es de textura fluida, con un olor afrutado suave (sobre todo de manzana) y de sabor delicado, dulce y algo almendrado que casi nunca presentan amargor ni picor, por lo que son muy agradables en boca.

- **Gordal:** su forma es algo alargada, ovalada, en algunas algo asimétricas. Su rendimiento graso es de 22%. Se utiliza principalmente para el verdeo, aliñadas, deshuesadas y rellenas.
- **Hojiblanca:** su forma es oblonga, poco asimétrica. su rendimiento graso es de 23 al 28%. Su área de influencia se extiende por Andalucía, en concreto por el este de la provincia de Sevilla, el sur de Córdoba y todo el norte de la provincia de Málaga. Es conocida también con el nombre de Lucentino, por los reflejos metalizados de sus hojas cuando les da el sol. Las aceitunas hojiblancas sirven tanto para consumo como aceitunas de mesa negra por la firme textura de su pulpa, como para la producción de aceite. Sus aceites son de color verde intenso, y desde el punto de vista organoléptico, presentan una inmensa gama de sabores, con predominio de los sabores vegetales. Su cata nos ofrece al inicio de forma significativa las propiedades de dulzura, frutado de hierba fresca en el aroma, ligero amargor a fruta verde y otras frutas que a veces recuerdan a una macedonia o aguacate, ligero picante en garganta y un regusto almendrado al final.
- **Lechín:** de Sevilla principalmente, su forma es elipsoidal, un poco bombeada por el dorso. Su rendimiento graso es de 23 al 26%. Desde el punto de vista organoléptico, es un aceite fluido de sabores vegetales, amargor medio y un regusto a almendra verde en boca. No es frecuente la comercialización de aceites exclusivamente con la variedad Lechín, pero suele utilizarse complementando otras variedades como la hojiblanca y picual.
- **Loaime:** su característica más notable es que se arruga en cuanto madura, se secan con sal, y se utilizan aliñadas con orégano, para los remojones o ensaladas. El aceite obtenido con estas aceitunas es dulce y suave

- **Manzanilla:** de origen cacereño, su forma es ovalada, algo corta, casi simétrica, más bien ancha hacia el ápice su rendimiento graso es de 19%. Esta variedad conocida en Portugal como "negrinha y azeitera" se cultiva en la Alta Extremadura (Sierra de Gata, Las Hurdes, Valle del Jerte y la Vera). Ocupa una superficie del 95% del olivar de esta zona y es la variedad protegida de la Denominación de Origen -actualmente en trámite- Gata-Hurdes. Se destina tanto a mesa como a almazara. Da unos aceites que exhiben bastante cuerpo, con aromas herbáceos, picante y amargor en el rango medio-alto y aromas a otros frutos/as maduros, especialmente plátano dulce.
- **Panojera:** los frutos se arraciman, y son especiales para el verdeo.
- **Pícuál o marteña:** es la variedad más importante del mundo. Su forma es elipsoidal apuntada por el ápice (con un piquito). Los olivos de esta variedad tienen una alta productividad, siendo ésta una de las razones por las que se han intensificado de manera notoria sus plantaciones. Su rendimiento graso es de 23 al 27%. Su elevado contenido en polifenoles, lo convierten en el aceite más estable que existe. Su sabor es frutado-verde, agradable olor a hierba fresca recién cortada, y ligero olor a manzana.
- **Pícuá:** La aceituna pícuá, también conocida como carrasqueña de Córdoba, es seguramente la variedad más emblemática de Córdoba y está amparada por la DO de Baena y Priego de Córdoba. En el pueblo de Luque se le llama "pajarero". Este nombre le viene porque se dice que su aceite es tan dulce que en el momento de la maduración los pájaros pican los frutos. Las características organolépticas de la variedad pícuá son muy buenas, con un equilibrio y dulzura inmejorables, sin sabores duros. A veces se puede encontrar ligeros sabores y aromas que recuerdan a frutas exóticas, así como manzana y almendrados. Por su composición en ácidos grasos, el pícuá se coloca en la gama de aceites delicados ante la oxidación, por lo que se complementa con otras variedades como la pícuál.
- **Verdial:** de Vélez Málaga, es una variedad típica de la zona de la comarca de la Axarquía, en el Sureste de la provincia de Málaga. De la variedad verdial se obtienen unos aceites afrutados con sabor muy dulce y agradable carentes de amargor o picante.

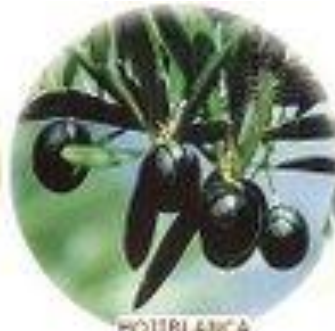
Y como una imagen vale más que mil palabras, aquí os pongo una foto que he encontrado en internet



PICUAL



CORRICABRA



HOJIBLANCA



LECHÍN



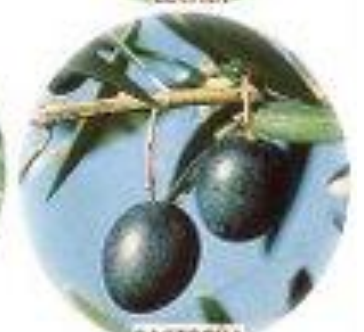
MANZANILLA



EMPELTRE



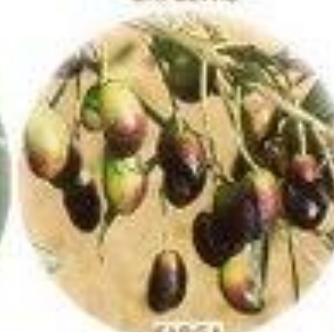
ARBEQUINA



CACERENA



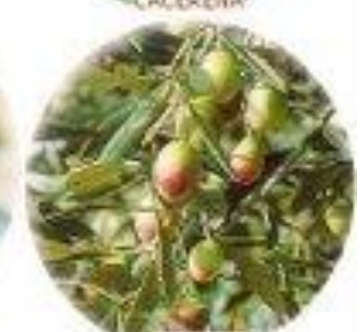
PICUDO



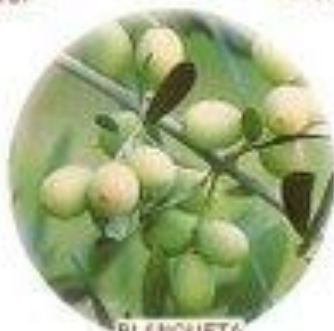
FARGA



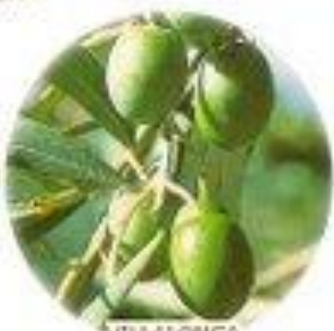
GORDAL



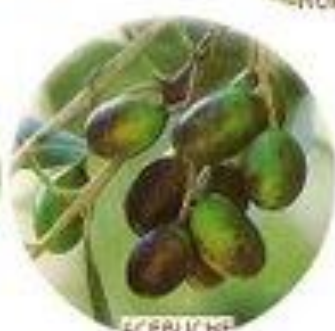
HOJRUT



BLANQUETA



VILLALONGA



ACEBUCHÉ

CUALIDADES DEL ACEITE DE OLIVA

- *Es ideal para las frituras, pues resiste las altas temperaturas, y así lo podemos usar más veces en la cocina, es el más natural de todos los aceites, protege y regula el equilibrio de nuestra salud.*
- *La investigación científica confirma que el aceite de oliva virgen:*
 1. *Disminuye el riesgo de infarto.*
 2. *Disminuye la acidez gástrica.*
 3. *Regula el tránsito intestinal.*
 4. *Reduce el nivel de colesterol.*
 5. *Reduce las probabilidades de trombosis arterial.*
 6. *Ofrece una acción eficaz de protección contra úlceras y gastritis.*
 7. *Estimula la secreción de la bilis, y es el mejor absorbido por el intestino.*
 8. *Beneficia nuestro crecimiento óseo.*
 9. *Es el más conveniente para prevenir los efectos deterioradores de la edad, sobre funciones cerebrales, y sobre todo el envejecimiento de los tejidos y de los órganos en general.*

16

COMO UTILIZAR EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EN LA COCINA

- *En crudo: ensaladas, salsas o aderezos, verduras, rociando en pan o tostadas, etc.*
- *En rehogados y guisos: legumbres, verduras, etc.*
- *En las frituras y asados: Consigue freír y no cocer como lo hacen otros aceites.*
- *El orden en el aliño: en ensaladas, se pone primero la sal, después el vinagre, y por último el aceite, ya que este crea una capa que impide que los demás ingredientes penetren en los alimentos.*

- Como no, usar como aceite para mojar, pan con aceite y sal o azúcar, con quesos, etc.
- Como conservante, para embutidos, carnes, pescados, quesos y verduras, cocinados o no según el caso.
- En alta cocina se hacen espumas y helados de aceite de oliva, y se utiliza también cambiando su estado natural a sólido, utilizando nitrógeno líquido.

Podéis visitar museos del aceite de oliva, seguro que en varios sitios, pero me dice Álvaro Abril, mi primo, que ha estado en Baeza, en la Hacienda La Laguna, y que el museo del aceite de oliva de allí, expone prensas antiguas, olivos de varios lugares del mundo, un mapa de la evolución y producción mundial del aceite de oliva, entre otras muchas cosas. Y también me dice de otro en la carretera antigua de Motril, en el Azud de Vélez junto al Restaurante El Castillo.

También podéis visitar el molino de la Cooperativa de Cogollos Vega, seguro que estarán encantados de explicaros como funciona todo. A mí me lo explicó López, claro que luego lo tuve que invitar a una cervecilla porque se le quedó la boca seca, ya que hay que explicar muchas cosas.