


Los 10 mejores aceites de oliva (y cómo distinguir uno bueno de uno malo)

Rankings de los mejores AOVE hay muchos. El nuestro los agrupa todos, así que está feo que lo digamos, pero es el más completo. ▶

 Por Andrés Galisteo 14/12/2021



- ▶ [¿Sabes cómo distinguir el tequila bueno del malo?](#)
- ▶ [¿Y cómo reconocer, elegir y beber un buen whisky?](#)
- ▶ [Los mejores vinos de 2021](#)

El buen aceite de oliva lleva años posicionando a España a lo más alto de los podios gourmets internacionales como demuestran infinidad de galardones. Entre ellos, unos de los que está alcanzando mayor credibilidad y peso son los EVOOLEUM Awards, los Premios Internacionales a la Calidad del Aceite de Oliva Virgen Extra, que consagran cada año a los 100 mejores AOVE del mundo gracias a un selecto jurado de talla mundial. Siempre los encabezamos.

Lejos de que el "boom" se desinfle, va a más. No necesariamente a más calidad porque ya la teníamos pero sí a que saquemos pecho sin complejos, a invertir más en el sector, a apostar por regularlo, elevarlo, darle el valor que se merece. A invertir en el diseño, en el marketing que una joya líquida como esta se merece. Queda camino por recorrer, desde luego, pero los reconocimientos no dejan de aumentar temporada a temporada y, aunque no van necesariamente de la mano con las cifras de venta y consumo que ojalá tuviéramos, venimos a aportar nuestro granito de arena.

En primer lugar, para iniciar esta brevísima guía "for dummies", las siglas AOVE responden a Aceite de Oliva Virgen Extra. Este es el que tienes que comprar, el aceite perfecto, sin pega alguna y el que más recuerda a la aceituna. El de la ensalada, el de la tostada y sí, claro que sí, el de la cocina. Más abajo en la escala están los Vírgenes, buenos aceites pero con defectos moderados en su clasificación. El lampante ya ha de ser refinado para su consumo, es el que etiquetan como "aceite de oliva" a secas y exponen así en los supermercados. Evítalo. Busca el Virgen Extra, previo pago de un mayor importe, pero tu salud te lo agradecerá.

Vamos a la cata, para que tú mismo puedas distinguirlos. Puede ser tan sencilla, grosso modo, como lo que te contamos en estas diez etapas. Si quieres ampliar, la Guía EVOOLEUM World's TOP100 Extra Virgin Olive Oils que edita cada año el Grupo Editorial Mercacei resume los premios homónimos y es una fantástica publicación para iniciarte o profundizar. Con ella o con este artículo frente a ti, elige tu botella y ábrela:

- 1) Sirve en una copa (por ejemplo, de vino) el aceite que quieras probar.
- 2) Cógela con una mano y tápala con la otra. Gírala poquito a poco durante unos segundos para calentar el contenido un pelín (28 grados es la cifra idónea pero no vas a andar con un termómetro en la mano).
- 3) Ahora retira la mano y huélelo lenta y prolongadamente. ¿Huele bien o no? ¿A qué te recuerda?
- 4) Pruébalo. Un sorbo pequeño. No lo tragues aún, paladéalo, pásalo entre los dientes mientras inhalas por la boca. Así se desplegarán todas sus notas.
- 5) Dale otro sorbo e intenta percibir qué gustos y sensaciones te aporta.

6) ¿Es dulce o no? Esto lo notarás enseguida. Y debe serlo. Dulce y fluido. Si es pastoso o áspero, fuera.

7) ¿Es amargo? Es algo positivo si es un buen virgen extra. Un amargo agradable, por supuesto ¿Pica? Debe. Ligeramente al caer por tu garganta. Con equilibrio siempre.

8) Valoración global: ¿Huele, sabe y te lleva al campo, a la fruta, a vegetales, a hierba? Bien.

9) ¿Encuentras balance? ¿Te resulta rico? ¿Notas armonía, elegancia?

10) Lee la etiqueta: encontrarás en ella la zona, la variedad de aceituna (hay diferencias entre unas y otras, estos son solo unos pasitos generales que valen para todas), si es o no de recolección temprana... Regístralo todo y, sobre todo, ¡practica con estos diez AOVE que hoy te proponemos!



Cortijo de Suerte Alta

OLIVAOLIVA

amazon.es

55,00 €

COMPRAR

Una premiadísima etiqueta más, bien intensa y fuerte, como corresponde a las variedades picuda, picual y hojiblanca que trabajan en esta almazara de Baena con centenarios olivares. Sus cajas no necesitan más envoltorio si quieres hacer un regalo especial. O comprártelo para ti solito. En la imagen, junto a Palacio de los Olivos y Escornolbou Gourmet Arbequina, otro top.