

29 de abril de 2021

**M|E|T|R|O|P|O|L|I**  
A O V E

**ACEITE DE OLIVA**

# EL ORO LÍQUIDO

**MARÍA CANALES**  
ILUSTRACIÓN DE **LUIS PAREJO**  
FOTOGRAFÍA DE **J.M. PRESAS**

Es sabido que la dieta Mediterránea es de las más saludables del mundo (si no la más) y también es sabido que el aceite de oliva virgen es su base. España presume no solamente de ser uno de los referentes de esta dieta, sino también de ser el principal productor del mundo del llamado oro líquido (unos 1,5 millones de toneladas al año), procedente principalmente de los campos andaluces (fundamentalmente de Jaén). Sin embargo, en los últimos meses, sus

beneficios se han puesto en entredicho por la aparición en Europa del Nutri-Score, un sistema de etiquetado que informa al consumidor sobre la calidad nutricional del alimento (otorga la letra A a los más saludables y la E a los menos) y que situaba al aceite de oliva virgen en la mitad de la tabla (letra C), por debajo de otros productos como los refrescos o la leche, y en contra de las evidencias científicas.

El clamor fue unánime en nuestro país y, recientemente, el Ministerio de Consumo anunció que los aceites de oliva serían excluidos en España del etiquetado de este sistema Nutri-Score. Esto no ha hecho más que añadir confusión al ciudadano de a pie, que, en general, tiene bastante desconocimiento sobre este alimento. A continuación, intentamos aclarar los principales aspectos relativos a este producto, esencial para nuestra gastronomía.





## LO QUE HAY QUE SABER DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Los españoles, por lo general, no tienen muy claro lo que es un aceite de oliva virgen o un aove (acrónimo de aceite de oliva virgen extra). Así lo constatan los expertos e incluso estudios sectoriales que aseguran que hay bastante ignorancia a la hora de comprar y consumir este producto. «La gente está muy confusa desde hace mucho tiempo; cuando van al súper compran el más barato sin saber sus propiedades o de dónde vienen», indica José Gaforio, catedrático de Inmunología de la Universidad de Jaén.

Lo primero que hay que saber es cuáles son los tipos de aceite de oliva que se comercializan en España para su consumo. Hay cuatro (de mayor a menor beneficio saludable y nutricional): aceite de oliva virgen extra (aove) es el zumo natural de la aceituna, extraído exclusivamente mediante procedimientos mecánicos. Es el de categoría superior, su acidez no supera el 0,8% y sus características organolépticas son intachables. Según evidencias científicas, su consumo habitual y modera-

do tiene efectos beneficiosos para la salud (disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, tiene efecto antioxidante, antiinflamatorio y antitumoral y regula el metabolismo de la glucosa, entre otras bondades).

El aceite de oliva virgen se extrae igual que el anterior, con la diferencia de que su grado de acidez es superior al 0,8% (no más del 2%), por lo que su contenido en ácidos grasos libres suele ser más elevado, principalmente porque la aceituna está en peor estado y presenta defectos en su sabor y olor. El aceite de oliva está compuesto por una mezcla de aceites de oliva vírgenes (porcentaje muy bajo) y refinados obtenidos a partir de aceites defectuosos mediante procesos químicos con un grado de acidez máximo del 1,5%. Se suele comercializar también con el añadido *suave* o *intenso*, pero no dejan de ser refinados.

**USOS Y VARIEDADES.** El Aceite de orujo de oliva es una mezcla de aceites de oliva virgen y los obtenidos mediante procesos químicos a partir del residuo sólido de la aceituna (masa oscura), denominado orujo, con un grado de acidez máximo del 1,5%. Son utilizados en bares y restaurantes en planchas y freidoras.

Nos centramos en el mejor aceite, el de oliva virgen extra (aove), pilar fundamental de la dieta mediterránea. Cuenta con más de

260 variedades, según el tipo de aceituna, cada una con sus matices. Las principales son: arbequina. Procedente de Cataluña, de árbol de escaso desarrollo y con una producción alta y constante, está considerada agronómicamente toda una estrella. Dulce y picante, y con matices frutales y herbáceos, es ideal para elaborar postres, salsas y mayonesas. La variedad picual, plantada fundamentalmente en Jaén y muy apreciada por los agricultores debido a su alta producción y su rendimiento constante, es potente, posee un pronunciado amargo y picante, y deja un gusto mentolado y fresco con matices de pimienta negra. Es perfecto para ensaladas, gazpachos, postres con chocolate negro, quesos curados y para acompañar el pan tostado con tomate.

El aove hojiblanca, variedad de los suelos calizos del sur de Córdoba y el norte de Málaga, presenta un picante muy característico que recuerda a la guindilla y suele tener un amargo marcado. Va bien con ensaladas de patata, carnes y pescados a la sal, para elaborar salmorejo y aderezar las cremas frías o calientes. El cornicabra, autóctono de Castilla-La Mancha, presenta un toque de amargo y picante. Aguanta bien las frituras y es adecuado para potenciar el sabor de los asados de carne o pescado.

## 5 FALSOS MITOS SOBRE EL AOVE

### 1 NO ES RECOMENDABLE SU USO PARA COCINAR NI PARA FREIR.

Junto con el aceite de orujo de oliva, el mejor aceite para freír es el aove, rico en compuestos antioxidantes como los polifenoles. Añadir frecuentemente aove nuevo al usado para la fritura es recomendable para conseguir que haya una menor alteración termooxidativa, lo que posibilita que pueda ser utilizado más veces para freír.

### 2 SÓLO SE PRODUCE EN LOS PAÍSES DE LA CUENCA MEDITERRÁNEA.

Ya se produce en 67 países del mundo, algunos tan exóticos como Uzbekistán, Armenia, Azerbaiyán, Ucrania, Irak, Arabia Saudí -que posee la finca de olivar moderno más grande del planeta-, Namibia, Botswana o Nueva Zelanda. La almazara más al norte del planeta está en una isla del Golfo de Canadá.

### 3 ES EXAGERADO PAGAR MUCHO POR UN BUEN AOVE.

Al igual que un buen whisky o un coñac, los aoves Premium alcanzan precios elevados porque son de cosecha temprana y de edición limitada, donde se sacrifica el rendimiento en aras de la máxima calidad. Éste, además, se *viste* con un cuidadoso *packaging*, que nada tiene que ver con el que se puede encontrar en el lineal de un supermercado, lo que le da un toque de exclusividad.

### 4 TIENE MÁS CALORÍAS QUE LA MANTEQUILLA.

El aceite de oliva aporta 9 kcal por gramo, igual que la mantequilla, pero se diferencian en la calidad de la grasa. La mantequilla contiene más ácidos grasos saturados, alrededor de un 70%, (relacionados con el aumento de los niveles de colesterol sanguíneo), mientras que el aceite de oliva sólo contiene un 10-15%. El resto de sus componentes son ácido oleico (omega 9, 6 y 3), que ayudan a combatir el colesterol. Otras diferencias son su comportamiento ante su exposición a altas temperaturas (el aceite resiste más que la mantequilla) y su procedencia (grasa animal frente a la vegetal del aove, más beneficiosas para la salud).

### 5 AL SER UNA GRASA NO PUEDE SER BUENO PARA EL CORAZÓN.

Los efectos beneficiosos asociados a su consumo han sido ampliamente reconocidos por muchos estudios. Los fenoles del aceite de oliva protegen a los lípidos de la sangre frente al estrés oxidativo, mecanismo clave en el desarrollo de diversas patologías, como las enfermedades cardiovasculares.

## LOS MEJORES AOVEs DEL MUNDO

España es el primer productor de aove del mundo. De nuestro país salen, también, los mejores. Según la última edición de *los 100 mejores Aceites de Oliva Virgen Extra del Mundo*, el ránking publicado en noviembre de 2020 por la prestigiosa Guía EVOOLEUM (19,95 euros), del Grupo Editorial Mercacei, de los 100 mejores aceites del planeta, 73 son españoles. **Rincón de la Subbética Altitude** es el primer aceite español de la lista y el tercero mejor del mundo: un exclusivo hojiblanca de edición limitada de la DOP Priego de Córdoba. Es el último lanzamiento de Almazaras de la Subbética, la cooperativa española más premiada del planeta. El top 10 del ránking lo completan **Claramunt Extra Virgin Picual** (puesto 7), de variedad picual, de Baeza, Jaén; **La Pandera Premium** (8º), también picual y de Jaén; **Al Alma del Olivo Hojiblanca Ecológico** (9º), hojiblanca de Toledo; y **Finca Varona La Vella Picual** (10º), de Castellón. Por su parte, el Ministerio de Agricultura, premia todos los años el mejor aove dentro de los galardones anuales *Premios Alimentos de España*. En la campaña 2019-2020, el ganador fue **Aceite de Oliva Virgen Extra Cupage Natural Corijo de Suerte Alta**, de Albendín-Baena (Córdoba), que también se llevó el reconocimiento en la categoría Frutado Verde Amargo. Otros premiados fueron el de **Olivapalacios**, de Bolaños de Calatrava (Ciudad Real), en la categoría Frutado Verde Dulce, y el **Escornalbou Gourmet**, de Riudecanyes (Tarragona), en la sección de Frutado Maduro.

