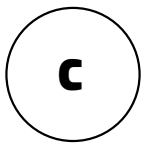




A close-up photograph of several olive leaves, showing their characteristic elongated shape and serrated edges. The leaves are a vibrant green color and are set against a dark, blurred background. The lighting highlights the texture of the leaves, particularly the veins and the small gaps between them.

ESTE ACEITE 'PICA'... Y NO LO ADVIERTE LA ETIQUETA

POCAS PERSONAS
CONOCEN QUÉ SE
ESCONDE TRÁS LAS
PALABRAS "EXTRA",
"VIRGEN EXTRA" O
"ACEITE DE ORUJO". SIN
EMBARGO, LA MAYORÍA
SABE DETECTAR UN
BUEN ACEITE CUANDO
LO TIENE EN EL PLATO.
DESVELAMOS POR
QUÉ LA CALIDAD DE
ESTOS PRECIADOS
LÍQUIDOS ESTÁ LIGADA
A SU PRESENCIA,
INTENSIDAD Y
AMARGOR.



ualquiera que haya preparado una tostada habrá notado la diferencia. No es lo mismo regar una rebanada de pan con un aceite de batalla que con un buen virgen extra. El primero pasa casi desapercibido en nuestro paladar, sin apenas dejar rastro, mientras que el sabor del segundo se revela contundente, picante, amargo incluso. ¿Por qué sucede esto? ¿De dónde proceden las notas tan marcadas que exhibe un picual o un cornicabra?

La clave del gusto del aceite hay que buscarla en los polifenoles. Se trata de unos antioxidantes naturales procedentes de la descomposición de la oleuropeína, sustancia presente, sobre todo, en la pulpa de la aceituna y en la hoja del olivo. Ella es precisamente la causante del sabor tan áspero y astringente de las aceitunas recién vareadas del árbol. Entre los polifenoles presentes en el zumo de aceitunas, destacan los tirosoles y los hidroxitirosoles, así como el oleocanthal, un efectivo antiinflamatorio natural sin los efectos secundarios producidos por los fármacos. Este es el responsable definitivo de que el aceite rasque en la garganta. Cuanto más pique y más amargo resulte en el paladar, mejor calidad tendrá.

ENTENDER PARA ELEGIR MEJOR.

Degustar un buen aceite de oliva es un gran placer. Pero todo depende de escoger bien. Para ello, lo primero que hay que tener claro es qué hay detrás de las palabras “extra”, “virgen extra” o “aceite de orujo” que aparecen en la botella. Que escriban una cosa u otra depende de muchos factores, entre ellos la técnica empleada para producirlo. Aunque en general se puede afirmar que el aceite de oliva es simplemente el resultado de la extracción del aceite de cada aceituna, lo cierto es que si se hace en caliente o en frío o por procedimientos mecánicos o químicos, el producto resultante no será el mismo. Y su calidad y su sabor, tampoco.

Para conseguir este zumo oleoso, se tritura el fruto con rodillos o muelas hasta obtener una pasta homogénea que luego se someterá a centrifugación a través de dispositivos mecánicos para extraer el aceite. Al hacerlo a temperaturas de entre 35 y 40 °C (en caliente), se pierden algunos de los aromas: se realiza cuando se quiere extraer la máxima cantidad de producto aunque con peor calidad. Los jugos de alta calidad, en cambio, se obtienen a entre 20 y 24 °C. Esto hace que el aceite sea viscoso y se obtenga menos volumen, pero mayor nivel. Son los que llaman de “extracción en frío”. La normativa recoge que dicha denominación puede aparecer en su etiqueta siempre y cuando se pueda demostrar que en ningún momento de la elaboración se han superado los 27 °C.

En definitiva, la temperatura será baja en la mayoría de vírgenes extra para facilitar la extracción de más aromas positivos y minimizar sus posibles defectos. Existen aparatos medidores que se encargan de registrar este procedimiento, lo que permite después seguir el rastro de los lotes en los que se ha aplicado. No obstante, no todos los fabricantes pueden



permitírselos. Para muchos pequeños productores resulta demasiado complejo incorporarlos a su sistema de elaboración, mientras que algunas de las grandes casas, pese a contar con medios, se ven obligadas a comprar materia prima a distintos proveedores, lo que impide garantizar al 100% que el tratamiento a baja temperatura se haya llevado a cabo.

Pero, ¿qué diferencia existe con lo que conocíamos hasta hoy como “primera presión en frío”? Ninguna. Este término (extracción) se ha impuesto sobre el de presión porque las máquinas ya no son prensas sino centrifugadoras.

EL VIRGEN EXTRA, EN LO ALTO DEL PODIO.

Un fabricante puede usar la palabra “virgen” en el etiquetado cuando el producto haya sido procesado siguiendo sólo métodos mecánicos. El resultado final es un aceite de oliva virgen extra o un aceite de oliva virgen —sin más, que no es poco—. Ninguno de ellos tiene defectos en los parámetros físico-químicos y en el caso de los vírgenes extra no podrán tener ningún defecto organoléptico (sabor, aroma...) en

(Sigue en la página 30)



Hasta en la ensalada...

El fruto se tritura, antes de ser extraído con dispositivos mecánicos. Si se hace "en frío" es que no ha superado los 27 °C en el proceso. Y se nota en el sabor.



DE PALADAR CATADOR

La experta

Teresa Pérez

“Si pica o amarga, buena señal: tiene anti-oxidantes”



El sabor del aceite de oliva virgen o virgen extra es incomparable. Y un misterio por ser un producto complejo y sometido a una regulación muy estricta, así que desgranar sus atributos organolépticos no es tarea sencilla. Sin embargo, la experta catadora Teresa Pérez nos desvela algunas pinceladas que se esperan en los aceites de oliva vírgenes (exclusivamente las categorías “virgen” y “virgen extra”):

1. Principalmente, se busca que sean frescos y tengan aroma a aceituna. Lo

primordial es que recuerde al fruto. Luego, también se pueden percibir otras notas: algunas más verdes (que recuerden a hierba recién cortada o a almendra verde; también a hoja de higuera, alcachofa o tomatara, entre otras) o más maduras (matices de frutas como la manzana Golden o de otro tipo, la cáscara de plátano u otros frutos como el tomate).

2. Después, hay otros atributos: el amargo y el picante. En función de la variedad de la aceituna, existen aceites más o menos picantes y más o menos amargos. Que amargue o que pique es bueno porque está relacionado con el contenido de antioxidantes y son atributos positivos. Por lo general, todos los aceites de oliva vírgenes suelen tener algo de picante, sobre todo al principio de la obtención. Luego, con el tiempo, también ese picor va disminuyendo.

* Gerente de Interprofesional del Aceite de Oliva Español y catadora.

Los aceites obtenidos por la técnica de extracción en caliente o con frutos de poco nivel suelen tener defectos que se corrigen al ser refinados. En ese proceso, pierden parte de su sabor.

(Viene de la página 28)

una cata por parte de un panel de catadores especialista, que tendrán la última palabra. Así lo explica Marta Miguel, investigadora de Instituto de Investigación de Ciencias de la Alimentación, CIAL-CSIC.

ELIMINAR LAS IMPERFECCIONES ...Y EL CARISMA.

El hecho de que estos aceites no hayan pasado por un proceso de depuración sino que lo sean por naturaleza es, precisamente, lo que les confiere una calidad superior. Entonces, ¿por qué habría de refinarse ninguno? Los que se obtienen por la técnica de extracción en caliente o a partir de frutos de poco nivel sí cuentan con bastantes defectos, tanto químicos como para olfato y paladar (y registran un grado de acidez muy elevado), por lo que no queda más remedio que someterlos a este proceso para poderlos echar al pan. Se puede identificar a todo este grupo por su denominación en la etiqueta: pondrá “aceite de oliva” (sin más) o “aceite de oliva refinado”. Quitarles los defectos pasa por refinarlos normalmente con vapor de agua. Lo malo es que, en ese proceso, también pierden una parte importante de sus virtudes. El resultado es un aceite neutro, prácticamente insípido e inodoro, al que se le añade una parte de aceite de oliva virgen para poder ser comercializado.

El aceite de orujo de oliva se extrae de los últimos restos de la aceituna y después se refina. Tras este segundo proceso queda la composición grasa saludable, pero le faltan los componentes minoritarios que, además de añadirle gusto, aportan muchas de las cualidades saludables de las que presumen los de oliva vírgenes. Por ello, a los de orujo se les añade al final aceite de oliva virgen para darles sabor.

Esto no significa que el aceite de orujo no sea bueno para la salud o que no deba consumirse. De acuerdo con un reciente estudio del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), este aceite conserva unas cuantas propiedades saludables —como, precisamente, su riqueza en ácidos oleicos—, y es una buena opción para freír alimentos. La investigación, cuyos resultados se presentaron en junio, ha analizado la composición del aceite de orujo de oliva y ha realizado diversas pruebas para conocer cómo se comporta en la fritura. El resultado: un aceite muy estable y de gran durabilidad que supera al de girasol (incluso al de girasol alto oleico). Y huele bien.





Así deben examinarse los grandes reclamos... y la letra pequeña

LO QUE DEBE APARECER EN LA ETIQUETA, SEGÚN LA LEY

- **Denominación de venta:** aceite de oliva virgen extra, aceite de oliva virgen, aceite de oliva o aceite de orujo de oliva.
- **Origen e identificación** de la empresa.
- **Lote y cantidad neta.**
- **Fecha de duración mínima** (precedida de "consumir preferentemente antes de"). Depende de la variedad de la oliva y del modo de conservación.
- **Instrucciones** para su almacenamiento.
- **Ingredientes** e información nutricional.
- Información sobre la **categoría del aceite.**

LO QUE APARECERÁ, A CRITERIO DEL PRODUCTOR

- **Características del sabor** y propiedades organolépticas (en caso de ser aceite de oliva virgen extra o aceite de oliva virgen).
 - **Grado de acidez, índice de peróxidos** (grado de oxidación), **contenidos de ceras y absorbanza ultravioleta.** Influirán en lo saludable que es, en lo que se haya deteriorado desde su fabricación y en lo puro y bien conservado que haya podido estar.
- El índice de peróxidos:** está relacionado con la oxidación primaria del aceite, es decir, con su contacto inevitable con el oxígeno del aire. Por lo tanto, a lo largo del tiempo, va aumentando. Indica su estado de oxidación y el

deterioro de los polifenoles, de la vitamina E... A mayor índice, menor capacidad antioxidante del aceite.

El contenido de ceras y absorbanza en el ultravioleta determina la pureza del aceite. Las ceras se encuentran en la piel de la aceituna; una reducción del contenido en ceras indica una mejor calidad del aceite. El primero no debería superar los 250 mg/kg y, en cuanto al segundo, como referencia, una cifra de 0,20 (se mide en un coeficiente llamado K270), correspondería a un virgen extra.

- **El aceite de oliva** —a secas, sin otro apellido— **o el de orujo de oliva mezclado** con otros aceites debe incorporar la frase "contiene aceite de oliva refinado y aceite de oliva virgen".

Hay cuatro tipos de aceite de oliva al por menor

que la UE permite comercializar. En sus etiquetas podemos encontrar:

Aceite de oliva virgen extra.

Es el considerado de máxima calidad. Se obtiene de las aceitunas en mejor estado y se elabora solo a través de procesos mecánicos. Su grado de acidez no puede ser superior a 0,8°.

Aceite de oliva virgen.

Obtenido directamente de aceitunas y solo mediante procedimientos mecánicos. Su diferencia con el anterior es que el grado de acidez puede llegar a los 2°, y que un panel de cata ha detectado algún defecto de olor o sabor.

Aceite de oliva. Contiene solo aceites de oliva que se hayan sometido a un tratamiento de refinado y de aceites obtenidos directamente de aceitunas. En su obtención se usan procesos químicos o térmicos de limpieza de defectos, que también se llevan gran parte de sus beneficios. El grado de acidez no puede ser superior a 1°.

Aceite de orujo de oliva.

Lleva solo aceites procedentes del tratamiento del orujo de oliva y de aceites obtenidos directamente de aceitunas. Es la grasa adherida a los restos de la extracción del aceite de oliva extra y refinado, que se mezcla con virgen o virgen extra para ser apto para su comercialización.