

Aceitunas: cultura mediterránea sobre la mesa

Destacan por su contenido en antioxidantes, vitamina E y fibra dietética. También son ricas en sal y grasas, aunque no tienen colesterol y su cantidad de ácidos grasos saturados es baja

Encurtir alimentos es uno de los más exitosos métodos de conservar comida. Puede realizarse mediante la adición de sal o tras añadir ácido acético o vinagre.

Aunque es difícil sugerir una fecha en la que el ser humano empezó a utilizar este método, sí se sabe que los antiguos egipcios fermentaban plantas y animales, y que unos trescientos años antes de Cristo los agricultores chinos que construían la Gran Muralla consumían una mezcla de vegetales fermentados. Desde entonces, se han recogido numerosas alusiones a diferentes vegetales encurtidos

utilizados por diversas culturas, y eso incluye la conserva de aceitunas tal y como las conocemos hoy en día.

Esto nos lleva al olivo (*Olea europaea*), capaz de sobrevivir ante condiciones desfavorables, lo que explica en parte que sea uno de los árboles de cultivo más antiguos del mundo. Nos regala las aceitunas, que han convivido con el ser humano más de 5.000 años. Se sabe, de hecho, que el olivo ha desempeñado un importante papel en civilizaciones antiguas, hasta el punto de ser descrito como un regalo de Dios y dar lugar a muchas leyendas e inscripciones en libros sagrados.



EL PROCESO

La aceituna, de la que obtenemos el aceite de oliva, no puede consumirse fresca debido al sabor amargo que genera una sustancia que contiene, denominada *Oleuropeína*. Debe pasar por un proceso de endulzado o de cocido. Después, se pone en salmuera y fermenta.

Existen diversas maneras de elaborar aceitunas. De entre todos los procesos, destacan el rajado o machacado, que permite que se desprenda de la pulpa la *Oleuropeína*, a lo que sigue un aliño con diferentes ingredientes como laurel, cáscara de naranja, ajo y un largo etcétera. Ello da lugar a distintas variedades de aceitunas, como la manzanilla aloreña, con denominación de origen.

Las aceitunas también se pueden desecar al sol (proceso al que sigue, de nuevo, un aliño variado) o en sal. En este último caso, se obtienen aceitunas como las del Cuquillo o la aceituna prieta de la comarca sevillana de La Campiña. Si se cocinan o endulzan, se obtienen las aceitunas más conocidas, de entre las que destacan la Gordal sevillana, la Manzanilla o la Campo. Hay muchas variedades de aceitunas (cordobesa, arbequina, cornicabra, hojiblanca, verdial, etc.) que dan lugar a distintos sabores, texturas y aromas. La elaboración de aceitunas, como se puede constatar, es un arte.

Tanto las aceitunas como el aceite de oliva contribuyen de forma importante a la economía nacional (España es líder mundial en producción de olivas), pero también son parte fundamental de nuestra cultura, con cientos de años de historia, y de la aclamada dieta mediterránea. De hecho, la fama de las aceitunas y del aceite de oliva crece junto con el aumento de la fama de la dieta mediterránea, que no cesa de mostrar sus beneficios en numerosas y rigurosas investigaciones científicas. Ello, unido a sus muchas propiedades nutricionales y organolépticas, ha llevado a que el aceite de oliva se haya convertido en uno de los aceites más aceptados para las preparaciones culinarias, sobre todo, entre las personas que se preocupan por su salud.

SU LUGAR EN LA DIETA

Las aceitunas forman parte del grupo de alimentos "frutas oleaginosas", en el que también está el aguacate. El término "oleaginoso" tiene como sinónimos palabras como "aceitoso" o incluso "grasiento". Es cierto que las aceitunas tienen un notable contenido en grasas, pero eso no significa que sean alimentos en los que abunden nutrientes como el colesterol o las grasas saturadas. De hecho, como cualquier otro alimento de origen vegetal, las aceitunas (o el aguacate) no tienen nada de colesterol.

Sí contienen ácidos grasos saturados, pero en pequeñas cantidades, y compensadas por la alta presencia de ácidos grasos insaturados.

Conviene aclarar, no obstante, que ni las grasas ni las calorías de las aceitunas preocupan a los expertos en salud pública. Y no lo hacen por dos motivos. El primero es que, como ya se ha apuntado, la mayoría de las grasas presentes en las aceitunas son insaturadas, con un reconocido papel en la prevención de enfermedades crónicas típicas de occidente.

El segundo motivo tiene que ver con las cifras de ingesta habitual de estos alimentos. Según la encuesta ENIDE (Encuesta Nutricional de Ingesta Dietética en España), llevada a cabo por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición, un adulto español medio consume unos 25 gramos de aceitunas a la semana, es decir, unas 40 kilocalorías a partir de aceitunas. Según lo recogido en la Ingesta de Referencia (IR), un hombre necesita unas 2.500 kilocalorías al día y, si es mujer, alrededor de 2.000 kilocalorías al día. Así, una mujer "tipo" consumiría solo el 0,3% de las calorías que ingiere en toda una semana a partir de aceitunas. En suma, habría que consumir muchas más aceitunas de las que toma la media poblacional para que su aporte calórico resultase preocupante.



■ Las aceitunas son frutas oleaginosas (al igual que el aguacate) sin colesterol y con una gran presencia de ácidos grasos insaturados

Ahora bien, es cierto que las aceitunas presentan una cantidad importante de sal. El Ministerio de Sanidad considera que un alimento tiene mucha sal cuando iguala o supera 1,25 gramos de sal por cada 100 gramos de alimento. Para considerar que un alimento aporta poca sal, Sanidad indica que debe tener 0,25 gramos (o menos) de sal por cada 100 gramos de alimento. 100 gramos de aceitunas aportan entre 5 y 8,5 gramos de sal por cada 100 gramos, es decir, podemos considerar que son alimentos con mucha sal.

Aunque el consumo de aceitunas es bajo, en el caso de la sal estamos en una situación distinta a la de las calorías. Esto es así porque los españoles duplican cada día la ingesta máxima de sal recomendada por las entidades de referencia (como la Organización Mundial de la Salud). Así, conviene moderar el consumo de cualquier alimento que contribuya al ya elevado consumo de sal, como es el caso de las aceitunas.

En todo caso, los principales alimentos que aportan sal a la alimentación de los españoles no son las aceitunas, según reflejaron las Jornadas de debate sobre el Plan Nacional para la Reducción del Consumo de sal en España. Los cuatro alimentos que más sodio aportan a

nuestros menús son los embutidos, el pan y los panes especiales (exceptuando, claro está, el pan sin sal), los quesos y los platos preparados. En definitiva, el consumo actual de aceitunas no supone una preocupación por su aporte calórico o por su contenido en grasas, pero sí puede serlo por su contenido en sodio, si se consumen a diario y en cantidades importantes (por ejemplo, 100 gramos al día pueden cubrir más del 100% de la cantidad diaria recomendada de sal).

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Como se puede observar en la tabla, las aceitunas no son preocupantes por su aporte energético y mucho menos por su contenido en azúcares. En cuanto a sus grasas, solo la aceituna negra o la arbequina presentan una cifra un poco superior a la media, aunque, dado que sus grasas no son saturadas (ninguna aceituna presenta una alta cantidad de saturadas), esto no resultará problemático, incluso si la ración de consumo es superior.

No obstante, el contenido en sal de las aceitunas es notable en todas ellas, sobre todo, en las aceitunas negras (con o sin hueso). Como se ha indicado, dado que el consumo de sal es muy elevado en la población general, el

consumo de aceitunas puede contribuir a ello si se ingieren a diario, algo a tener en cuenta, sobre todo, en personas con cifras elevadas de tensión arterial.

PROPIEDADES

Tanto en las aceitunas como en el aceite de oliva abundan numerosos antioxidantes, en concreto, los denominados "compuestos fenólicos" que se han relacionado con la prevención de diversas enfermedades (enfermedad coronaria, algunos tipos de cáncer o diabetes tipo 2). En todo caso, destaca su contenido en vitamina E, que protege a las células humanas del estrés oxidativo.

Además, las aceitunas suponen una fuente de fibra dietética (más de tres gramos de fibra por cada 100 gramos de alimento). La fibra, cuya ingesta habitual se ha relacionado con un menor riesgo de mortalidad prematura, es un nutriente imprescindible para el correcto funcionamiento del sistema digestivo. Contiene también otros nutrientes, como calcio, hierro o vitamina B6, pero en pequeñas cantidades (habría que tomar muchísimas aceitunas para cubrir una parte considerable de los requerimientos de dichos nutrientes).



¿Aceitunas negras o verdes?

La aceituna, el fruto del olivo, es de un color verde pálido cuando no está madura. Conforme la fruta madura, su color va tornándose de morado a negro. Tan solo unas pocas variedades mantienen el color verde cuando están maduras y algunas se vuelven de color marrón cobrizo. La mayoría de las aceitunas de mesa son cosechadas a mediados de otoño, cuando son firmes y el color cambia de verde a verde amarillento. En contraste, las aceitunas utilizadas para elaborar aceite se cosechan a finales de otoño o invierno, cuando su color es más oscuro (la reducción en la clorofila se acompaña de un incremento en su cantidad de grasa).

Desde un punto de vista nutricional, la aceituna negra presenta un mayor contenido en grasas, lo que se traduce en que aporta más calorías. En cualquier caso, esto no es preocupante, dado que la mayoría de sus grasas son monoinsaturadas, asociadas a beneficios cardiovasculares. Sí es preocupante el mayor contenido en sal en las aceitunas negras, algo a tener en cuenta ante un consumo frecuente o en personas con problemas de tensión arterial.

Las aceitunas verdes tienen casi una tercera parte de las calorías que aportan las negras. Así, mientras que cien gramos de aceitunas negras aportan 294 kilocalorías, la energía aportada por la misma cantidad de aceitunas verdes asciende a 110 kilocalorías. Esta diferencia se justifica por el menor contenido en grasa existente en las aceitunas verdes (de nuevo, casi una tercera parte que la presente en las negras).

En todo caso, esta diferencia no es relevante si se tiene en cuenta el porcentaje de calorías que supone una ración (25 gramos) de aceitunas verdes o negras a la ingesta calórica total (1,4% y 3,7%, respectivamente). Además, la grasa presente en las aceitunas es saludable. Más del 20% de la grasa presente en las aceitunas negras es monoinsaturada, cuya ingesta se ha asociado en múltiples estudios a beneficios cardiovasculares.

Las aceitunas se pueden elaborar de forma artesanal, mediante un descorazonador manual para sacar el hueso de su interior y embutirlas posteriormente con el relleno. No obstante, en la actualidad, se deshuesan mediante sistemas automatizados, capaces de deshuesar y rellenar centenares de aceitunas por minuto. Si los rellenos son inestables (por ejemplo, las anchoas), es preciso añadir espesantes o gelificantes para que se solidifiquen sin dificultad.



PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS ACEITUNAS ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

UNA RACIÓN, 25 GRAMOS	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Aceituna verde, en salmuera (variedad genérica)	27,5	1,4	3,0	4,3	0,4	2,0	0,0	0,0	1,2	20,0
Aceituna negra, en salmuera (variedad sin especificar)	73,5	3,7	7,5	10,7	1,1	5,3	1,0	1,1	2,1	35,3
Aceituna verde manzanilla, sin hueso	16,7	0,8	4,5	6,4	0,8	4,0	0,0	0,0	1,2	20,0
Aceitunas negras, sin hueso	42,0	2,1	4,0	5,7	0,5	2,6	1,0	1,1	2,1	35,0
Aceitunas verdes manzanilla gazpachas partidas	36,8	1,8	3,8	5,5	0,5	2,5	0,0	0,0	1,2	20,0
Aceituna arbequina	73,5	3,7	7,8	11,1	1,5	7,5	0,0	0,0	1,2	20,0
Aceituna hojiblanca	39,3	2,0	4,0	5,8	0,8	3,8	0,0	0,0	1,2	20,0
Aceitunas manzanilla rellenas de anchoa	36,0	1,8	3,8	5,4	0,8	4,0	0,0	0,0	1,2	20,0
Aceitunas rellenas de anchoa, ligeras	36,2	1,8	3,8	5,4	0,6	3,1	0,0	0,0	0,6	10,4
Aceitunas rellenas de anchoa, suaves "Sannia"	35,0	1,8	3,3	4,7	0,6	3,0	0,0	0,0	1,2	20,0
Aceitunas verdes rellenas de pasta de pimiento	43,7	2,2	4,3	6,1	0,6	3,0	3,5	3,9	1,2	20,0

*Semáforo nutricional de 11 tipos de aceitunas, según una ración de consumo de 25 gramos. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 gramos de grasa, 90 gramos de azúcares y 6 gramos de sal. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).



La más apropiada para acompañar ensaladas

Las más utilizadas para esta preparación son la manzanilla verde y la hojiblanca en olivas negras, ambas deshuesadas, ya que son más fáciles de comer y no hay necesidad de estar pendientes del hueso. Su fino sabor complementa de manera excelente el gusto de los demás ingredientes vegetales, sin adquirir excesivo protagonismo. Basta escurrir de la conserva y probar que no estén excesivamente saladas antes de añadirlas a la ensalada. Si así fuese, se pueden deslavar en agua fría y aliñar a nuestro gusto.

La mejor para los niños

Antes de los dos años, y en algunos casos hasta los tres o cuatro, se deben evitar los alimentos cuya forma o consistencia pueda causar que los niños se atraganten. Entre los alimentos que deben evitarse se encuentran las aceitunas con hueso. Con todo, una vez que superan la edad de riesgo, es mejor escoger las aceitunas verdes para un consumo habitual, dado que contienen menos cantidad de sal.



Aceitunas para pizzas y platos elaborados

Para la elaboración de pizzas se suelen utilizar, sobre todo, las aceitunas negras deshuesadas y troceadas en finas rodajas, ya que tienen un sabor más dulzón y menos pronunciado que las verdes en general. Una vez en el horno, se confitan y se asan mejor, de manera que confieren a la pizza un ligero sabor a aceite de oliva, muy agradable.

La mejor para quienes sufren hipertensión

Una persona con hipertensión conviene que reduzca al mínimo el consumo de alimentos ricos en sal, como es el caso de las aceitunas. Aunque en la tabla (página 16) se puede observar que las "aceitunas rellenas de anchoa, ligeras" tienen menos sal que el resto de aceitunas, lo cierto es que ninguna de las aceitunas analizadas presenta un contenido bajo en sal. En la etiqueta se revisará si las aceitunas aportan cifras cercanas a 0,25 gramos de sal por cada 100 gramos de alimento (es lo ideal).



La que no debe faltar en casa como aperitivo

Para los aperitivos se pueden usar todas, aunque no de igual manera. Para comer solas, por ejemplo, la variedad Gordal sevillana es muy apreciada por su gran tamaño y su carne extraordinaria. Se suele servir ligeramente machacada y aliñada con aceite, pimentón y trocitos de cebolleta fresca. La variedad manzanilla también es apreciada como aperitivo, pero se suele presentar mezclada con otras variedades de encurtidos. La variedad aloreña se suele presentar también aderezada con hierbas aromáticas, aceite de oliva y zumo de limón. Es recomendable aliñar solo las que se vayan a consumir, ya que no suelen aguantar varios días y su carne se reblandece con facilidad. Se pueden presentar con unas cebollitas en vinagre y unas alcaparras.

Aceitunas como protagonistas

El "tapenade" es una de las elaboraciones que más realzan el sabor y la presencia de las aceitunas. Se trata de una crema o paté de aceituna. Para elaborarla, se eligen unas aceitunas negras, deshuesadas, que se mezclan con una pizca de ajo, unas gotas de limón, aceite de oliva y sal hasta formar una deliciosa crema. Este paté servirá como base de unos canapés, de unos bocadillos para untar en unas tostas de pan como tentempié a media mañana. El "tapenade" también sirve como acompañamiento de un pescado a la plancha. Sin duda, es una guarnición con un aroma y sabor a oliva inolvidable.



Aceitunas como complemento de sabor

Existen muchas salsas que incluyen aceitunas entre sus ingredientes. Todas las variedades se pueden emplear para dar un toque interesante de sabor. En algunos casos, se utilizan las verdes y, en otros, las negras, según indiquen las recetas. Una preparación exquisita para hacer con aceitunas es la vinagreta. Se puede usar aceite de oliva y vinagre de Jerez, por ejemplo, y agregar a esta mezcla un picadillo de aceituna verde o negra, según los colores y el sabor que se quiera potenciar. Si lo que se busca es ampliar los matices cromáticos y los gustos, es posible añadir pimiento verde y rojo picado, unos trocitos de fruta (como melocotón, naranja, manzana o melón), unas semillas (como pipas peladas) o trocitos de frutos secos. Las posibilidades son casi infinitas.

Apuntes para el ahorro

Salvo en contadas excepciones, las aceitunas se utilizan para dar un toque de sabor a las recetas o elaborar un aperitivo frugal. Esto significa que no se emplean grandes cantidades para cocinar y que, precisamente por ello, es posible darse un capricho sin que se note demasiado en el bolsillo. Aun así, es importante saber que hay diferencias importantes de precios según el tipo de aceituna, pero también según las marcas, las presentaciones y las preparaciones.

En términos generales, las aceitunas verdes son las más económicas. Además de este dato, es interesante observar que las presentaciones más elaboradas (por ejemplo, ya deshuesadas, con relleno, con aliños especiales, cortadas en rodajas, hechas paté) siempre son más caras que las aceitunas simples con hueso, sean verdes o negras. Asimismo, conviene comprar envases grandes, cuyo precio por kilo es mucho más económico que el de las pequeñas latas o los sobres.

Así, se pueden abaratar costes si se adquieren envases más grandes o si se compran aceitunas sencillas y las aliña, rellena y corta uno mismo. En muchas recetas -desde una pizza hasta una ensalada-, las aceitunas representan apenas un detalle. En algunas otras preparaciones -como el paté de aceitunas o el picoteo de aperitivo- sí ocupan un lugar destacado. Se pueden reservar los caprichos para este tipo de recetas y ocasiones.



› **ACEITUNAS VERDES.** El precio medio supone 6,50 euros el kilo. Entre las distintas marcas, se pueden encontrar algunas que son bastante más económicas, como las aceitunas verdes artesanas con hueso Jolca, las aceitunas con hueso Eroski basic y las aceitunas manzanilla con hueso Eroski. El precio de todas ellas está por debajo de los 4 euros el kilo. Entre las más caras, están aquellas que incluyen algún ingrediente especial, como el tabasco, y las que están deshuesadas o cortadas en rodajas. En estos casos, los precios superan los 9 euros el kilo.



› **ACEITUNAS NEGRAS.** Su precio medio es de 7,60 euros el kilo. Las aceitunas negras son solo un poco más costosas que las verdes. Sin embargo, en este grupo, hay menos cantidad de alternativas económicas. El coste de la mayoría de las marcas y formatos se aproxima bastante al precio medio. Solo las aceitunas negras Eroski, con hueso y sin hueso, cuestan alrededor de 4 euros el kilo. Las aceitunas negras selección La Explanada y las aceitunas negras especiadas Sarasa están por debajo de los 7 euros el kilo.



› **ACEITUNAS ESPECIALES.** El precio medio de este tipo de aceitunas es de 8 euros el kilo. En este grupo, se encuentran diversos productos. Algunos, los más caros, son de estilo *gourmet*, como el paté de aceitunas verdes Faroliva (que cuesta casi 20 euros/kg) o las aceitunas para picar con aliño andaluz y aliño provenzal de Fragata (que rondan los 14 euros/kg). Una forma de ahorrar dinero, si se tiene tiempo, es preparar el paté en casa con unas ricas (y sencillas) aceitunas verdes o negras. También es posible aliñar estas aceitunas al gusto. El aliño provenzal, por ejemplo, es muy fácil de hacer y sus ingredientes -zumo de limón, aceite de oliva, perejil y ajo- son muy económicos.



› **ACEITUNAS RELLENAS.** Su precio medio es de 9,80 euros el kilo. Las aceitunas rellenas -en general, de anchoas, aunque también las hay de pimientos- tienen un precio medio de 9,80 euros el kilo. Hay algunas opciones muy por debajo de esta cifra, como las rellenas de anchoa de El Faro, que cuesta unos 2,50 euros el kilo, y las rellenas de anchoa o de pimiento de Eroski, que rondan los 4 euros el kilo. Las opciones más costosas (La Española, Serpis) pueden llegar a costar más de 14 euros el kilo. Si lo se busca es abaratar los costes y, al mismo tiempo, elegir uno mismo el relleno, se puede comprar una lata de anchoas, unas aceitunas verdes deshuesadas, que son más baratas, y rellenarlas en casa.

➤ www.consumer.es