

Aceitunas de mesa: aperitivos de calidad

Son ricas en nutrientes saludables, aunque debemos controlar su consumo no tanto por su aporte calórico en forma de grasas, sino por su contenido en sal

La aceituna u oliva es una drupa (o fruto) carnosa, de tamaño variable, con una sola semilla en el interior. Pertenece a la familia *Oleaceae* y es el fruto del olivo (*Olea europaea*). Para hablar del origen de la presencia de la aceituna en nuestras mesas, debemos remontarnos a la aparición del olivo, un pasado muy remoto en la historia.

Al principio, el cultivo del olivo se extendía por toda la zona mediterránea y zonas limítrofes, abarcando Europa, África, Asia Menor e incluso la India. Después, la expansión de ese cultivo se aceleró y llegó hasta América a través de los colonizadores. La aceituna se utilizó principalmente para la extracción de aceite, pero se conocen referencias ya desde el siglo I que hablan del consumo de la aceituna de mesa.

Según datos del Consejo Oleícola Internacional (COI), el olivar mundial está constituido por unos 850 millones de árboles que ocupan una superficie de más de 10 millones de hectáreas.

De estas, más de un millón se dedica a la producción de aceitunas de mesa.

PRODUCCIÓN EN ESPAÑA

Hoy en día, España es el principal país productor y exportador de aceitunas de mesa, con un 25% y un 50%, respectivamente, del total mundial. Según la encuesta sobre superficies y rendimientos de cultivos de 2016 (ESYRCE), España cuenta con 2.623.156 hectáreas de olivar, de las que 152.345 (cerca del 6%) se dedican a la aceituna de mesa. Esta superficie se concentra sobre todo en Andalucía y Extremadura, seguidas de Aragón. El 97% de estos cultivos se dan en las dos primeras.

El sector es de gran relevancia en el conjunto de la industria agroalimentaria nacional, tanto por el número de empleos que genera como por su volumen de producción y exportación, liderando España el mercado mundial en ambos conceptos.



TIPOS

La Norma de Calidad emitida por el Consejo Oleícola Internacional (1980) clasifica las aceitunas de mesa en los siguientes tipos:

- **Verdes:** son las aceitunas de frutos recogidos durante el ciclo de maduración y cuando han alcanzado un tamaño normal. Estas aceitunas serán firmes, sanas y resistentes a una suave presión entre los dedos y no tendrán otras manchas distintas de las de su pigmentación natural. La coloración del fruto podrá variar del verde al amarillo paja.
- **De color cambiante:** son las obtenidas de frutos con color rosado, rosa vinoso o castaño, recogidos antes de su completa madurez, sometidos o no a tratamientos alcalinos y listas para su consumo.
- **Negras:** son las obtenidas de frutos recogidos en plena madurez o poco antes de ella. Pueden presentar, según la zona de pro-

ducción y la época de la recogida, un color negro rojizo, negro violáceo, violeta oscuro, negro verdoso o castaño oscuro.

- **Ennegrecidas por oxidación:** son las aceitunas que proceden de frutos que no están totalmente maduros y que, una vez tratadas, adquieren su color negro característico. El tratamiento consiste en su oxidación y pérdida del amargor mediante lejía alcalina. Deben envasarse en salmuera y preservarse mediante esterilización con calor.

VARIEDADES MÁS UTILIZADAS

Según la zona geográfica, en España se cultivan diferentes variedades de aceitunas de mesa. Algunas de ellas pueden destinarse tanto al consumo directo como a la producción de aceite.

- **La manzanilla de Sevilla** es la variedad de olivo de mesa más difundida internacionalmente debido a su productividad y ca-

lidad del fruto. En España se la encuentra con la denominación de "Manzanilla" en la provincia de Sevilla y con la de "Carrasqueña" en Badajoz. Presenta una elevada relación pulpa/hueso y un contenido aceptable en aceite cuando se destina a molino. El fruto es de color negro en maduración, esférico u ovoidal, de tamaño mediano y ápice redondeado, sin pezón.

- **La gordal**, conocida internacionalmente con la denominación de "Sevillano", es apreciada fundamentalmente por el tamaño de sus frutos que alcanzan un peso medio de 12,5 gramos. Su aspecto es acorazonado, de color verde con pintas blancas. Se destina principalmente a su consumo directo.
- **La variedad Hojiblanca** se cultiva principalmente en las provincias de Córdoba, Málaga, Sevilla y Granada, y es de maduración tardía. Es muy apreciada para la elaboración de aceitunas negras adereza-

das y en salmuera. También conocida como "Lucentino", se caracteriza por la textura firme de su pulpa. Sus frutos presentan un contenido en aceite bajo, aunque apreciado por su calidad. El fruto tiene una coloración de violeta a negro y es de tamaño grande.

- **La aceituna Cacereña**, similar en aspecto a la Manzanilla, aunque de color más claro, se extiende por toda la provincia de Cáceres y Salamanca. Su elaboración principal es la de aceituna negra aderezada.

Otras variedades de aceitunas de mesa son la **Verdial**, que se destina principalmente al aderezo en verde, y otras como **la Cañivana, Pícolimón, Gordalilla, Aloreña, Rapazalla, Picuda, Cordobí y Cuquillo**, con producciones menores.

En general y si por algo destacan las variedades de aceituna de mesa es por su buen tamaño, excelente sabor, la buena relación pulpa-hueso y por ser de fáciles de deshuesar.

Cómo se preparan



El proceso de elaboración de la aceituna de mesa en España es el resultado de la combinación de la tradición y la investigación, cuya evolución ha dado como resultado un sector tecnológicamente avanzado, capaz de ofrecer un producto de la máxima calidad y apreciado a nivel mundial.

1. Recolección

Las aceitunas que se destinan a la conserva para su consumo en mesa se recogen en otoño. Para que la aceituna sea comestible, pierda su amargor y sea agradable al paladar, debe seguir un proceso de curado o salazón y endulzado o aliñado. Este proceso se lleva a cabo de diferentes maneras y depende también del grado de madurez de la aceituna: según sea inmadura (verdial) o madura (negra), el proceso será de una manera u otra.

El momento óptimo de la recolección de las aceitunas verdes es cuando adquieren su mayor tamaño y antes del envero, es decir, cuando la coloración externa es verde amarillo-paja y aún no ha comenzado a adquirir color rosado. Si se recolectan antes, la fermentación se desarrolla con dificultad, resultan duras y de sabor poco agradable; si son tardías, el producto resulta blando y se conserva mal.

Para evitar que los frutos resulten

dañados, la recolección se puede realizar manualmente, aunque está cada vez más extendido la recogida mecanizada mediante máquinas que agitan el olivo.

2. Transporte

El transporte se realiza en contenedores o a granel, aunque este sistema produce un cierto daño a los frutos. Otra opción es el transporte en leñas diluidas, lo que evita el pardamiento de las zonas golpeadas hasta el momento de su tratamiento con la lejía de cocido.

3. Cocido, lavado y colocación en salmuera

El cocido es un tratamiento realizado con una solución diluida de hidróxido sódico (también conocida como sosa cáustica). Su principal objetivo es quitarle el amargor al fruto. También es un adecuado medio de cultivo donde se desarrolla la típica fermentación láctica.

Algunas variedades de aceituna precisan de unos días de reposo previo a esta cocción con el fin de que no se produzcan daños en la piel del fruto o que esta se desprenda.

Al finalizar el cocido, se retira la solución y se cubren las aceitunas con agua para eliminar la mayor cantidad posible de la sosa que cubre las aceitunas. Cada variedad necesita un tratamiento de cocido en función

de sus características, principalmente, textura y amargor; y también de las condiciones ambientales, especialmente la temperatura.

Una vez lavadas, las aceitunas se colocan en una salmuera, donde se mantienen durante las fases de fermentación y conservación.

4. Fermentación

En los primeros días, debido a la lejía residual que va saliendo de la pulpa, el valor de pH resulta superior a 10 unidades. A lo largo de las diversas etapas de la fermentación, la sucesión de diversos microorganismos hace que el pH descienda a valores de 4 unidades o menos, lo que facilita la adecuada conservación a largo plazo. Junto a los microorganismos presentes en cada fase de la fermentación, se encuentra, habitualmente, un desarrollo variable de levaduras.

5. Conservación

Una vez terminada la fermentación láctica, se inicia la conservación de las aceitunas. Se realizan además una serie de operaciones complementarias, ya que, terminada la fermentación, las aceitunas deben reunir las características adecuadas para ser destinadas a su envasado y consumo. En primer lugar, se deben calibrar y agrupar los diferentes tamaños según el número de frutos que entran en

un kilogramo. También se deben separar todas aquellas unidades que presenten defectos, ya que la normativa limita el porcentaje de defectos en el producto final.

En la actualidad, la aplicación de la pasteurización en el envasado de las aceitunas de mesa es una práctica común en todo el sector. En el caso de las aceitunas deshuesadas y rellenas, el proceso de retirada del hueso y relleno se realiza en continuo, justo antes de proceder a su envasado final.

Las aceitunas de mesa, tras su selección y envasado, deberán presentarse sanas, limpias y exentas de olor o sabor anormales. Deben tener la madurez adecuada, no tener defectos que puedan afectar a su ingesta o adecuada conservación, estar libres de materias extrañas, sin síntomas de alteración o de fermentación anormal y deben estar calibradas (en el caso de las enteras, deshuesadas, rellenas y en mitades). Asimismo, deben ser de una sola variedad en el mismo envase, salvo excepciones, y estas deben ser de color uniforme, salvo las aliñadas y de color cambiante.

CATEGORÍAS COMERCIALES

Las aceitunas enteras, deshuesadas, rellenas, en mitades, cuartos, gajos o lonjas pueden clasificarse dentro de tres categorías:

- ◆ **Extra.** Son aceitunas de calidad superior que poseen en grado máximo las características propias de su variedad. Se admite hasta un 5% de frutos que no correspondan a las características propias de esta categoría, pero que reúnan las de categoría primera.
- ◆ **Primera.** Son aceitunas de buena calidad con un grado de madurez adecuado y que presentan las características propias de la variedad. Siempre que ello no afecte al buen aspecto del conjunto ni a las características organolépticas individuales de cada fruto, podrán presentar ligeros defectos de color, forma, epidermis o firmeza de pulpa. Se admitirán hasta un 10% de aceitunas que no correspondan a las características de esta categoría, pero que reúnan las de la categoría segunda.
- ◆ **Segunda.** Comprende las aceitunas de mesa que, no pudiendo clasificarse en las dos categorías anteriores, responden a las condiciones generales definidas para las aceitunas de mesa.

Las aceitunas **para ensalada** deben contener un porcentaje de aceitunas rotas superior al 10% del peso obtenido después de separar del neto escurrido el material de relleno (pimiento o pasta de pimiento) y las alcaparras que eventualmente pueda llevar.

Para las aceitunas **rotas** se autoriza la adición de aceitunas deshuesadas, siempre que el porcentaje de aceitunas rotas sea superior al 10% del peso neto escurrido. Asimismo la mezcla de

variedades solamente se autoriza para aceitunas del primer grupo.

En el **alcaparrado**, la categoría marcada corresponderá a la de las aceitunas que contenga la mezcla, debiendo presentar a su vez las alcaparras y el pimiento contenidos las características correspondientes según sus normas específicas, a la categoría marcada en el envase.

SU LUGAR EN LA DIETA

Según el Panel de Consumo Alimentario del MAPAMA (el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente), los hogares representan alrededor del 75% del consumo nacional de aceitunas de mesa. En los últimos años se ha producido un descenso del precio medio por kilo. El consumo per cápita en los últimos tres años ha sido estable y ronda cerca de 2,5 kilos de aceitunas anuales.

En la actualidad, las olivas o aceitunas se emplean como aperitivos para la elaboración de ensaladas, ensaladillas o en determinados guisos, rellenos (empanadillas, pan de jamón, rollos de carne...) y también en panes.

Rica en nutrientes saludables, pero suprimida de algunas dietas (muchas veces sin motivo), existe la creencia popular de que la aceituna de mesa es un alimento que engorda mucho. Lo cierto es que debe ser consumido con moderación, pero no tanto por su aporte calórico en forma de grasas, sino por su contenido en sal.

En general se recomienda combinar las aceitunas con alimentos que no estén presentes en el plato principal para así conseguir una comida completa y equilibrada. Por ejemplo, si la comida se elabora a base de proteína (carne, pescado, huevos...) y carbohidratos (patata cocida, arroz...), podemos aliñar una ensalada para

acompañar con aceitunas y un poco de queso, sin necesidad de añadir sal. Además, y puestos a elegir un aperitivo, las aceitunas son una buena opción en lugar de otros más calóricos y ricos en grasas saturadas como fritos y *snacks*.

La porción comestible aproximada es de 80 gramos por cada 100 gramos de aceitunas de mesa con hueso y la ración recomendada diaria estaría entre las 8 y 10 olivas, unos 25 g aproximadamente.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

La composición de las aceitunas varía en función de diversos factores, como la variedad de aceituna, su grado de maduración, las condiciones agronómicas y las características tecnológicas de la producción. Las aceitunas son fuente de nutrientes y fibra, ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), sodio y vitamina E.

Las olivas son un alimento de gran valor nutricional y es mayor el de las negras que el de las verdes por su mayor permanencia en el árbol. Son frutos grasos, aunque el 70% de la grasa es monoinsaturada. En el ácido oleico (99% de los ácidos grasos monoinsaturados) residen gran parte de los atributos saludables de las aceitunas en la prevención de las enfermedades

cardiovasculares, al colaborar en la reducción de los triglicéridos plasmáticos, la fracción LDL-colesterol (malo) y el colesterol total, aumentando la fracción HDL-colesterol (bueno). En este sentido, las olivas negras son las que mayor aporte de grasas totales presentan.

Además, su contenido en fibra cubre casi el 5% de los objetivos nutricionales recomendados. Es además una fibra muy digestiva que ejerce un leve efecto laxante. En este sentido, son las aceitunas negras las que destacan en general por su mayor contenido en fibra.

Respecto a su contenido en minerales, destaca el aporte de sodio, por ser el ingrediente base de la salmuera. Mucho menores son los aportes de calcio (2% de las IR/día) y hierro (5% de las IR/día para hombres y 3% para mujeres).

En cuanto a las vitaminas, aportan pequeñas cantidades de vitaminas hidrosolubles del grupo B (riboflavina y niacina) y de liposolubles como la vitamina E, que cubre el 5% de las ingestas recomendadas diarias. Tanto la vitamina E como el ácido oleico, evitan la oxidación de las lipoproteínas (transportadoras del colesterol en la sangre) y de otras sustancias vinculadas con el desarrollo de ciertos tipos de cáncer. También se encuentra presente la provitamina A, vitamina C y tiamina.

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

| En una ración de producto: 25 g | ENERGÍA | | GRASA | | GRASAS SATURADAS | | AZÚCARES | | SAL | | FIBRA | |
|--|---------|---------------------|-------|---------------------|------------------|---------------------|----------|---------------------|-----|---------------------|-----------|---------------------|
| | (kcal) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ | (g) | % IR ⁽¹⁾ |
| Aceitunas gordal EROSKI, frasco 570 g | 45,5 | 2,3 | 4,8 | 6,8 | 1,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 20,0 | 0,6 | 2,5 |
| Aceituna arbequina VERITAS, frasco 200 g | 52,8 | 2,6 | 5,3 | 7,5 | 1,0 | 4,9 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 21,5 | Sin datos | -- |
| Aceitunas manzanilla sin hueso EROSKI, extra | 42,3 | 2,1 | 4,4 | 6,3 | 0,8 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 20,0 | 0,6 | 2,4 |
| Aceituna negra VERITAS, frasco eco 200 g | 77,8 | 3,9 | 7,8 | 11,1 | 1,2 | 6,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 20,0 | 2,8 | 11,5 |
| Aceituna negra sin hueso SERPIS, lata 2x85 g | 42,3 | 2,1 | 4,5 | 6,4 | 0,8 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 15,0 | Sin datos | -- |
| Aceitunas negras con hueso EROSKI, lata 185 g | 41,8 | 2,1 | 4,5 | 6,4 | 0,8 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 12,5 | 0,8 | 3,1 |
| Aceitunas rellenas de anchoa SERPIS, 3x120 lata | 35,3 | 1,8 | 3,8 | 5,4 | 0,6 | 3,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 17,5 | Sin datos | -- |
| Aceitunas rellenas de anchoa SERPIS gran selección, lata 150 g | 35,3 | 1,8 | 3,8 | 5,4 | 0,6 | 3,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 17,5 | Sin datos | -- |
| Aceitunas rellenas anchoa clásicas LA ESPAÑOLA, lata 6x50 g | 39,9 | 2,0 | 4,1 | 5,8 | 0,7 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 18,0 | Sin datos | -- |
| Aceitunas rellenas anchoa CARBONELL, lata 150 g | 38,3 | 1,9 | 4,0 | 5,7 | 0,8 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 15,0 | Sin datos | -- |
| Aceitunas rellenas de anchoa suaves EROSKI, lata 150 g | 36,0 | 1,8 | 3,4 | 4,9 | 0,5 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 10,0 | Sin datos | -- |
| Aceitunas SERPIS benefit, lata 130 g | 36,2 | 1,8 | 3,8 | 5,4 | 0,6 | 3,1 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 5,0 | 0,5 | 2,1 |
| Aceituna gazpachera SARASA, tarrina 200 g | 30,3 | 1,5 | 2,9 | 4,1 | 0,7 | 3,5 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 19,5 | 0,8 | 3,4 |
| Aceituna gazpachera VERITAS, frasco 200 g | 36,0 | 1,8 | 3,8 | 5,4 | 0,8 | 3,8 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 19,0 | Sin datos | -- |
| Aceitunas artesanas verdes con hueso manzanilla gran selección JOLCA, frasco 420 g | 45,5 | 2,3 | 4,8 | 6,8 | 1,0 | 5,0 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 18,5 | 0,6 | 2,5 |
| Aceitunas partidas al ajo SARASA, tarrina 200 g | 51,7 | 2,6 | 5,1 | 7,3 | 1,2 | 5,8 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 17,5 | 1,0 | 4,3 |
| Aceitunas verdes gordal aliñadas sin hueso JOLCA, frasco 360 g | 41,8 | 2,1 | 4,3 | 6,1 | 0,3 | 1,3 | 0,2 | 0,2 | 0,9 | 17,0 | 0,6 | 2,6 |
| Paté de aceitunas negras VERITAS, frasco 100 g | 91,3 | 4,6 | 9,0 | 12,9 | 1,3 | 6,3 | 0,1 | 0,1 | 0,3 | 6,0 | Sin datos | -- |

*Semáforo nutricional resultante de comprar 18 tipos de aceituna de mesa, según una ración de consumo: 25g. (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 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 75% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 75% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).



SUGERENCIAS DE COMPRA

Tras analizar los componentes nutricionales, merece la pena hacer un repaso de aquellas variedades con las que disfrutaremos mejor de este sabroso y tan apreciado fruto oleico:



La mejor como aperitivo.

La aceituna en cualquiera de sus variedades es uno de los aperitivos más populares. Las olivas en lata son uno de esos productos que casi todo el mundo tiene en casa. Si se tienen invitados o, simplemente, nos apetece picotear algo diferente podemos optar por una oliva aliñada, rellena de anchoa o pimiento o tipo *cocktail* (al gusto), aunque también es una buena opción mejorar unas aceitunas sencillas con un aliño rápido, añadiendo ajo picado, ralladura de limón, una pizca de tomillo, pimentón y un chorro de aceite de oliva.

Para pizzas.

La aceituna negra cacereña es una de las mejores opciones para acompañar este delicioso plato de la gastronomía italiana, tanto en su formato con hueso como deshuesada o en rodajas. Debemos tener en cuenta que al colocar aceitunas ya estamos salando el plato con lo que no deberíamos añadir otros ingredientes a la *pizza* demasiado salados (quesos demasiado curados, jamón o encurtidos) para no desequilibrar el plato y hacerlo más agradable. Una *pizza* tipo "margarita" con albahaca, *mozzarella* y tomate natural es perfecta para complementar con este tipo de olivas.

Para los hipertensos.

Como aportan una cantidad importante de sodio (en la salmuera que se utiliza para conservarlas) su consumo debería controlarse en especial cuando existe hipertensión. Las versiones bajas en sal son las más adecuadas para consumidores hipertensos, aportando hasta un 70% menos de sal y a veces están etiquetadas como suaves o con colores distintivos. También en estos casos se aconseja que, si se usa la aceituna para dar sabor a los platos, ya no se añada más sal común.

Para los niños.

Las aceitunas con hueso son un alimento desaconsejado hasta los tres años, ya que los niños no controlan el hueso de la aceituna y pueden atragantarse o tragarse uno sin querer. A partir de los 3 años, si comen aceitunas, es mejor que lo hagan bajo la supervisión de un adulto y siempre en poca cantidad, siendo la mejor opción las aceitunas verdes (de sabor menos amargo) deshuesadas y troceadas por el adulto para evitar atragantamientos o en rodajas.

Para ensaladas.

Una buena aceituna puede hacer la diferencia entre una ensalada normal y una ensalada excelente. El hecho de incluir aceitunas con hueso puede hacer que ralenticemos nuestra ingesta, ya que nos detenemos un poco más al deshuesarlas en nuestra boca y esto, en sí, resulta beneficioso en términos de saciedad. Pueden igualmente escogerse unas olivas deshuesadas y, en general, una oliva que aporte un sabor natural sin aliños ni rellenos como una manzanilla verde o una aceituna negra aragonesa.



Presentaciones habituales

Las formas de presentación más habituales de las aceitunas son:

- › **Enteras.** Aquellas que conservan su forma original y a las que no se les ha sacado el hueso. Las podemos encontrar con o sin pedúnculo (tallo).
- › **Deshuesadas.** Aquellas a las que se les ha sacado el hueso y conservan prácticamente su forma original.
- › **Rellenas.** Son sin hueso, rellenas con uno o más productos (pimiento, cebolla, almendras, apio, anchoa, aceitunas, cáscaras de naranja o limón, etc.) o sus pastas sustitutivas.
- › **En rodajas.** Están deshuesadas o rellenas y cortadas en segmentos uniformes.

También existen otras presentaciones, como aceitunas en mitades, en cuartos, en gajos, troceadas, rotas, alcaparradas, con pimientos o guindillas, con algas... incluso está la aceituna "gazpacha" o "gazpachera" (a veces denominada "tradicional"), en cuya elaboración se utilizan aceitunas de tipo manzanilla, pero machacadas para que absorban aún más el sabor del aliño e ingredientes tales como pepinillo troceado, rodaja de zanahoria natural, ajo, guindilla, etc. Y, por supuesto, tenemos el formato "cocktail" en el que se mezclan las aceitunas de distintas variedades con otros vegetales encurtidos (pepinillos, cebolletas, alcaparras, etc.). Podemos encontrarlos, asimismo, patés de aceitunas elaborados a base de la pulpa de la aceituna triturada.



Los acompañantes

Al hablar del producto final debemos tener en cuenta otros elementos básicos:

- › **Salmueras:** son las disoluciones de sal comestible en agua potable, con o sin azúcar, vinagre o ácido láctico, aceite y otras sustancias autorizadas y aromatisadas o no con diversas especias y plantas. La que contengan los frascos de vidrio, además de limpia, ha de ser transparente. En cuanto a la concentración salina y el límite de su pH, varían principalmente en función de si el envase es o no hermético y así nos encontramos concentraciones de cloruro sódico más bajas y pH también más bajo en los envases herméticos en comparación con los no herméticos. Las concentraciones de sal más altas se presentan en las aceitunas negras en sal seca (10%)
- › **Aliños:** son los aderezos que se incorporan a la aceituna añadidos al líquido de los productos. Son aromáticos vegetales y en algunas ocasiones también contienen vinagre para ajustar la acidez. Ajo, pimentón, tomillo, orégano, comino, laurel, romero, hinojo, cilantro, pimiento verde y naranja son los más comunes.
- › **Ingredientes:** son productos alimenticios que, como relleno, pueden acompañar a la aceituna y deberán cumplir las normas de calidad correspondientes a cada producto específico. Entre los más comunes están el pimiento, la pasta de pimiento, las anchoas, la cebolla, la pasta de cebolla, avellanas, aceitunas, alcaparras, cáscara de naranja o limón.
- › **Aditivos:** son las sustancias que se añaden en el proceso de elaboración para mejorar la conservación de la aceituna. Estos productos pueden utilizarse solos o combinados.
- › **Pastas para relleno:** han de estar compuestas por pimiento, cebolla u otros productos naturales, y los aditivos necesarios. Los coagulantes y demás cultivos utilizados han de estar autorizados como alimentarios por la OMS y en las dosis aceptadas por los países respectivos de destino, si la aceituna se va a exportar, con exclusión de cualquier tipo de colorante. Estas pastas para relleno, así como sus fabricantes, deberán encontrarse debidamente legalizadas.

Apuntes para el ahorro



Para hacer el cálculo de las cestas de compra se han tomado como referencia dos valores. Por un lado, los datos estadísticos de consumo anual de aceitunas por persona (2,5 kilos). Por otro, las recomendaciones máximas de consumo (25 gramos diarios en el caso de los adultos y 15 gramos diarios en el caso de los niños). Así, se han establecido cantidades mensuales de 300 gramos en el caso de los adultos y 150 en el de los niños (en cuyo caso, el consumo es menor y más esporádico).

La variedad de aceitunas, presentaciones y acompañamientos no es infinita, pero sí es muy amplia. Es posible, por tanto, confeccionar cestas completamente distintas entre sí, ya no solo en cuanto a precio, sino en tipos de productos. Por ello, para las cestas hemos escogido las versiones más habituales de aceitunas (verdes, negras y rellenas de anchoa) y hemos procurado que estén presentes en todas. Es una buena forma de ver que se puede ahorrar —y mucho— según las marcas, las presentaciones o el tamaño de los envases.

En el caso de las aceitunas, la horquilla de precios es muy amplia: va desde los 2,50 euros el kilo hasta los 28,35 euros, si bien la mayor parte de los precios se sitúa entre los 7 euros el kilo y los 12 euros. Por ello, conviene tener en cuenta los siguientes puntos para el ahorro:

- › Los formatos de envase grandes, de medio kilo en adelante, son más económicos que los pequeños, incluso tratándose de la misma marca.
- › Cuanto mayor sea el proceso previo que al que se someten las aceitunas, mayor será su precio final. Así, las que se presentan deshuesadas, rellenas, partidas o aliñadas con otros ingredientes son un poco más caras que las sencillas.
- › Las marcas y también las calidades (si son “extra”, “primera” o “segunda”) inciden, desde luego, en el precio.
- › Una buena manera de ahorrar, además de buscar ofertas puntuales o formatos económicos, es tener en cuenta qué uso gastronómico se les dará a esas aceitunas. Se puede elegir una opción más cara para darse un gusto y servir a modo de aperitivo, por ejemplo, y escoger versiones más económicas para cocinar, preparar rellenos, etc.



Ahorro potencial anual entre las cestas 1 y 4

135,24 euros

FAMILIA A: 2 ADULTOS + 1 NIÑO

CONSUMO MENSUAL= 300 g por adulto, 150 g por niño
TOTAL = 750 gramos

| CESTA* | CONTENIDO | CANTIDAD | PRECIO |
|--------|--|----------------|--------------------|
| 1 | Aceitunas con hueso EROSKI basic, pack 3x100 g | 300 g | 1,10 euros |
| | Aceitunas negras con hueso EROSKI, lata 185 g | 185 g | 0,75 euros |
| | Aceitunas rellenas de anchoa EROSKI basic, lata 150 g | 300 g | 1,14 euros |
| | TOTAL | 785 g | 2,99 euros |
| 2 | Aceitunas verdes con hueso EROSKI, frasco 500 g | 500 g | 2,59 euros |
| | Aceituna negra VERITAS, frasco 200 g | 200 g | 1,82 euros |
| | Aceitunas rellenas de anchoa EL SERPIS, pack 3x120 g | 360 g | 2,69 euros |
| | TOTAL | 1.060 g | 7,10 euros |
| 3 | Aceitunas de manzanilla enteras CARBONELL, frasco 400 g | 400 g | 2,79 euros |
| | Aceitunas negras de Aragón Eroski SELEQTIA, frasco 200 g | 200 g | 1,79 euros |
| | Aceitunas rellenas de anchoa LA ESPAÑOLA, lata 100 g | 200 g | 2,64 euros |
| | TOTAL | 800 g | 7,22 euros |
| 4 | Aceitunas con piparra UBIDEA, frasco 90 g | 180 g | 5,10 euros |
| | Aceitunas negras sin hueso LA ESPAÑOLA, lata 130 g | 260 g | 3,18 euros |
| | Aceitunas rellenas de anchoa luxe LA ESPAÑOLA, pack 2x85 g | 340 g | 5,98 euros |
| | TOTAL | 780 g | 14,26 euros |

*Las siguientes cestas de compra muestran la diferencia de precio y el ahorro potencial según qué productos escojamos. Todas contienen cantidades y elementos similares, pero como se puede apreciar, los precios varían según las marcas, formatos y tamaños elegidos en cada una de ellas.

Ahorro potencial anual entre las cestas 1 y 4

169,44 euros

FAMILIA B: 3 ADULTOS + 2 NIÑOS

CONSUMO MENSUAL= 300 g por adulto, 150 g por niño
TOTAL = 1.200 gramos

| CESTA* | CONTENIDO | CANTIDAD | PRECIO |
|--------|--|----------------|--------------------|
| 1 | Aceitunas con hueso EROSKI basic, pack 3x100 g | 300 g | 1,10 euros |
| | Aceitunas rellenas de anchoa EL FARO, lata 800 g | 800 g | 1,99 euros |
| | Aceitunas negras con hueso EROSKI, lata 185 g | 185 g | 0,75 euros |
| | TOTAL | 1.285 g | 3,84 euros |
| 2 | Aceitunas verdes con hueso EROSKI, frasco 500 g | 500 g | 2,59 euros |
| | Aceituna negra VERITAS, frasco 200 g | 400 g | 3,64 euros |
| | Aceitunas rellenas de anchoa EL SERPIS, pack 3x120 g | 360 g | 2,69 euros |
| | TOTAL | 1.260 g | 8,92 euros |
| 3 | Aceitunas de manzanilla enteras CARBONELL, frasco 400 g | 800 g | 5,58 euros |
| | Aceitunas negras de Aragón Eroski SELEQTIA, frasco 200 g | 200 g | 1,79 euros |
| | Aceitunas rellenas de anchoa LA ESPAÑOLA, lata 100 g | 200 g | 2,64 euros |
| | TOTAL | 1.200 g | 10,01 euros |
| 4 | Aceitunas con piparra UBIDEA, frasco 90 g | 360 g | 10,20 euros |
| | Aceitunas negras sin hueso LA ESPAÑOLA, lata 130 g | 390 g | 4,77 euros |
| | Aceitunas rellenas de anchoa luxe LA ESPAÑOLA, pack 2x85 g | 510 g | 2,99 euros |
| | TOTAL | 1.260 g | 17,96 euros |

*Las siguientes cestas de compra muestran la diferencia de precio y el ahorro potencial según qué productos escojamos. Todas contienen cantidades y elementos similares, pero como se puede apreciar, los precios varían según las marcas, formatos y tamaños elegidos en cada una de ellas.