

Olivas de mesa: aperitivos de calidad

Son ricas en nutrientes saudables, aínda que debe moderarse o seu consumo, e non tanto pola súa achega calórica en forma de graxas senón polo seu contido en sal

A oliva é unha drupa (ou froito) carnosa, de tamaño variable, cunha soa semente no interior. Pertence á familia *Oleaceae* e é o froito da oliveira (*Olea europaea*). Para falar da orixe da presenza da oliva nas nosas mesas, debemos remontarnos ás orixes da oliveira, un pasado moi remoto na historia.

Nas súas orixes, o cultivo da oliveira estendíase por toda a zona mediterránea e zonas limítrofes, e abranguía Europa, África, Asia Menor e mesmo a India. A expansión dese cultivo acelerouse e chegou ata América a través dos colonizadores. A oliva utilizouse nun principio para a extracción de aceite, pero coñécense referencias xa desde o século I que falan do consumo da oliva de mesa.

Segundo datos do Consello Oleícola Internacional (COI), o oliveiral mundial está constituído por uns 850 millóns de árbores, que ocupan unha superficie de máis de 10 millóns de hec-

táreas. Destas, máis dun millón dedícase á produción de olivas de mesa.

PRODUCCIÓN EN ESPAÑA

Hoxe en día, España é o principal país produtor e exportador de olivas de mesa, cun 25 % e un 50 %, respectivamente, do total mundial. Segundo a Enquisa sobre superficies e rendementos de cultivos de 2016 (Eserce), España conta con 2.623.156 hectáreas de oliveiral, das que 152.345 (preto do 6 %) se dedican á oliva de mesa. Esta superficie concéntrase sobre todo en Andalucía e Extremadura, seguidas de Aragón. Convén salientar que o 97 % destes cultivos se dan nas dúas primeiras.

O sector é de gran relevancia no conxunto da industria agroalimentaria nacional, tanto polo número de empregos que xera coma polo seu volume de produción e exportación, e España lidera o mercado mundial en ambos os conceptos.



TIPOS

A Norma de calidade emitida polo Consello Oleícola Internacional (1980) clasifica as olivas de mesa nos seguintes tipos:

- ❖ **Verdes:** son as olivas de froitos recollidos durante o ciclo de maduración e cando alcanzaron un tamaño normal. Estas olivas serán firmes, sas e resistentes a unha suave presión entre os dedos e non terán outras manchas distintas das da súa pigmentación natural. A coloración do froito poderá variar do verde ao amarelo palla.
- ❖ **De cor cambiante:** son as obtidas de froitos con cor rosada, rosa cor viño ou castaño, recollidos antes da súa completa madurez e poden estar sometidos ou non a tratamentos alcalinos.
- ❖ **Negras:** son as obtidas de froitos recollidos en plena madurez ou pouco antes de que esta se produza. Segundo a zona de produción e a época da recollida, poden presentar

unha cor negra avermellada, negra violácea, violeta escura, negra verdosa ou castaño escuro.

- ❖ **Ennegrecidas por oxidación:** son as olivas que proceden de froitos que non están totalmente maduros e que, unha vez tratados, adquiren a súa cor negra característica. O tratamento consiste na súa oxidación e perda do amargor mediante a utilización de lixivia alcalina. Deben envasarse en salmoira e preservarse mediante esterilización con calor.

VARIETADES MÁIS UTILIZADAS

Segundo a zona xeográfica, en España cultívanse diferentes variedades de olivas de mesa. Algunhas delas poden destinarse tanto ao consumo directo como á produción de aceite.

- ❖ **A manzanilla** de Sevilla é a variedade de oliveira de mesa máis difundida internacionalmente, debido á súa produtividade

e á calidade do froito. En España atópase coa denominación de *manzanilla* na provincia de Sevilla e coa de carrasqueña en Badaxoz. Presenta unha elevada relación polpa/óso e un contido aceptable en aceite cando se destina a muíño. O froito é de cor negra en maduración, esférico ou ovoidal, de tamaño mediano, co ápice redondeado e sen mamila.

- ❖ **A oliva gorda**, coñecida internacionalmente coa denominación de sevillano, é apreciada fundamentalmente polo tamaño dos seus froitos, que alcanzan un peso medio de 12,5 gramos. O seu aspecto é en forma de corazón, de cor verde con pintas brancas. Destínase principalmente ao seu consumo directo.
- ❖ **A oliva de folla branca** cultívase principalmente nas provincias de Córdoba, Málaga, Sevilla e Granada, e é de maduración tardía. É moi apreciada para a elaboración

de olivas negras aderezadas e en salmoira. Tamén coñecida como lucentino, caracterízase pola textura firme da súa polpa. Os seus froitos presentan un contido en aceite baixo, aínda que apreciado pola súa calidade. O froito ten unha coloración de violeta a negro e é de tamaño grande.

- ❖ **A oliva cacereña**, similar en aspecto á *manzanilla*, aínda que de cor máis clara, esténdese por toda a provincia de Cáceres e Salamanca. A súa elaboración principal é a de oliva negra aderezada.

Outras variedades de olivas de mesa son a **verdial**, que se destina principalmente ao aderezo en verde, e outras como a **cañivana**, **picolimón**, **gordalilla**, **aloreña**, **rapazalla**, **picual**, **cordobí** e **cuquillo**, con producións menores.

En xeral, e se por algo destacan as variedades de oliva de mesa, é polo seu bo tamaño, polo seu excelente sabor, pola boa relación pulpa-óso e por ser fáciles de desosar.

Como se preparan



O proceso de elaboración da oliva de mesa en España é o resultado da combinación da tradición e da investigación, cuxa evolución deu como resultado un sector tecnoloxicamente avanzado, capaz de ofrecer un produto da máxima calidade e apreciado no eido mundial.

1. Recolección

As olivas que se destinan á conserva para o seu consumo na mesa recóllense no outono. Para que a oliva sexa comestible, perda o seu amargor e sexa agradable ao padal, debe seguir un proceso de curado ou salgadura e adozado ou aderezado. Este proceso realízase de diferentes maneiras e depende tamén do grao de madurez da oliva. Así, segundo sexa inmadura ou madura, o proceso será dunha maneira ou doutra. O momento óptimo da recolección das olivas verdes é cando adquiren o seu maior tamaño e antes do pintado; é dicir, cando a coloración externa é verde amarelo-palla e aínda non comezou a adquirir a cor rosada. Se se recollen antes, a fermentación desenvólvese con dificultade, e resultan duras e de sabor pouco agradable; se son tardías, o produto resulta brande e consérvase mal.

Para evitar que os froitos resulten danados, a recolección pódese reali-



zar manualmente polo sistema denominado de muxidura, aínda que neste sentido está cada vez máis estendida a recollida mecanizada mediante máquinas que axitan a oliveira.

2. Transporte

O transporte realízase en colectores ou a granel, aínda que este sistema lles adoita producir danos aos froitos. Outra opción é o transporte en lixivias diluídas, o que evita que se poñan apardazadas as zonas golpeadas ata o momento do seu tratamento coa lixivia de cocido.

3. Cocido, lavado e colocación en salmoira

O tratamento cunha solución diluída de hidróxido sódico, operación denominada cocido, é fundamental. O seu principal obxectivo é quitarlle o amargor ao froito. Ademais, o cocido convértese nun adecuado medio de cultivo onde se desenvolve a típica fermentación láctica. Algunhas variedades de oliva precisan duns días de repouso previo a esta cocción, co fin de que non se produzan danos na pel do froito ou que esta se desprenda. Ao finalizar o cocido, retírase a lixivia e cóbreanse as olivas con auga (lavado), co principal obxectivo de eliminar a maior cantidade posible da sosa que cobre as olivas. Cada varie-

dade precisa un tratamento de cocido en función das súas características —principalmente textura e amargor— e tamén das condicións ambientais —especialmente a temperatura—.

Unha vez terminado o lavado, as olivas colócanse nunha salmoira, onde se manteñen durante as fases de fermentación e conservación.

4. Fermentación

Nos primeiros días, debido á lixivia residual que vai saíndo da polpa, o valor do pH resulta superior a 10 unidades. Ao longo das diversas etapas da fermentación, a sucesión de diversos microorganismos fai que o pH descenda a valores de 4 unidades ou menos, o que facilita a adecuada conservación a longo prazo. Xunto aos microorganismos presentes en cada fase da fermentación (bacilos gram-negativos primeiro e predomínio posteriormente de lactobacilos —*L. plantarum*, *L. brevis* e *L. delbrueckii*, entre outros—), normalmente prodúcese un desenvolvemento variable de fermentos.

5. Conservación

Unha vez terminada a fermentación láctica, incíase a conservación das olivas. Realízanse ademais unha serie de operacións complementarias, xa que unha vez terminada a fermenta-

ción as olivas deben reunir as características adecuadas para ser destinadas ao seu envasado e consumo. En primeiro lugar, débense calibrar e agrupar os diferentes tamaños segundo o número de froitos que entran nun quilogramo. Tamén se deben separar todas aquelas unidades que presenten defectos, xa que a normativa limita a porcentaxe de defectos no produto final.

Na actualidade, a aplicación da pasteurización no envasado das olivas de mesa é unha práctica común en todo o sector. No caso das olivas desosadas e recheas, o proceso de retirada do óso e recheo realízase xusto antes de proceder ao seu envasado final. As olivas de mesa, tras a súa selección e envasado, deberán presentarse sas, limpas e exentas de olor ou sabor anormais. Deben ter a madurez adecuada, non ter defectos que poidan afectar a súa ingestión ou adecuada conservación, estar libres de materias estrañas, sen síntomas de alteración ou de fermentación anormal e deben estar calibradas (no caso das enteiras, desosadas, recheas e en metades). Así mesmo, deben ser dunha soa variedade no mesmo envase, salvo excepcións, e estas deben ter unha cor uniforme, salvo as aderezadas e de cor cambiante.

CATEGORÍAS COMERCIAIS

As olivas enteiras, desosadas, recheas, en metades, cuartos, cuarteiróns ou toros poden clasificarse en tres categorías:

- ◆ **Extra.** Son olivas de calidade superior que posúen en grao máximo as características propias da súa variedade. Admítense ata un 5 % de froitos que non correspondan ás características propias desta categoría, pero han de reunir as de categoría primeira.
- ◆ **Primeira.** Son olivas de boa calidade cun grao de madurez adecuado e que presentan as características propias da variedade. Sempre que iso non afecte o bo aspecto do conxunto nin as características organolépticas individuais de cada froito, poderán presentar lixeiros defectos de cor, forma, epiderme ou firmeza de polpa. Admitiranse ata un 10 % de olivas que non correspondan ás características desta categoría, pero que reúnan as da categoría segunda.
- ◆ **Segunda.** Comprende as olivas de mesa que, ao non poder clasificarse nas dúas categorías anteriores, responden ás condicións xerais definidas para as olivas de mesa.

As **olivas para ensalada** deben conter unha porcentaxe de olivas rotas superior ao 10 % do peso obtido, tras separar do neto escorrido o material de recheo (pemento ou pasta de pemento) e as alcaparras que eventualmente poida levar.

Para as **olivas rotas** autorízase a adición de olivas desosadas, sempre que a porcentaxe de olivas rotas sexa superior ao 10 % do peso neto escorrido. Así mesmo, a mestura de variedades

soamente se autoriza para as olivas do primeiro grupo.

No **alcaparrado**, a categoría marcada corresponderá á das olivas que conteña a mestura e ha de presentar, á súa vez, as alcaparras e o pemento contidos e as características correspondentes á categoría indicada no envase, segundo as súas normas específicas.

O SEU LUGAR NA DIETA

Segundo o Panel de consumo alimentario do Ministerio de Agricultura e Pesca, Alimentación e Medio Ambiente, os fogares representan ao redor do 75 % do consumo nacional de olivas de mesa. Nos últimos anos, produciuse un descenso do prezo medio por quilo. O consumo no últimos tres anos foi estable e rolda preto dos 2,5 quilos de olivas anuais.

Na actualidade, as olivas empréganse como aperitivos para a elaboración de ensaladas, ensaladas rusas ou en determinados guisos, recheos (empanadillas, pan de xamón, rolos de carne...) e tamén en pans.

Rica en nutrientes saudables, pero suprimida dalgunhas dietas (moitas veces sen motivo), existe a crenza popular de que a oliva de mesa é un alimento que engorda moito. O certo é que debe ser consumido con moderación, pero non tanto pola súa achega calórica en forma de graxas, senón polo seu contido en sal.

En xeral, recoméndase combinar as olivas con alimentos que non estean presentes no prato principal para así conseguir unha comida completa e equilibrada. Por exemplo, se a comida se elabora a base de proteína (carne, peixe, ovos...) e carbohidratos (pataca cocida, arroz...), podemos aderezar unha ensalada para acom-



pañar con olivas e un pouco de queixo, sen necesidade de engadir sal. Ademais, e postos a elixir un aperitivo, as olivas son unha boa opción en lugar doutros máis calóricos e ricos en graxas saturadas, coma fritos e aperitivos.

A ración comestible aproximada é de 80 gramos por cada 100 gramos de olivas de mesa con óso e a ración recomendada diaria estaría entre as 8 e as 10 olivas, uns 25 g aproximadamente.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

A composición das olivas varía en función de diversos factores, como a variedade de oliva, o seu grao de maduración, as condicións agronómicas e as características tecnolóxicas da produción. As olivas son fonte de nutrientes e fibra, ácidos graxos monoinsaturados (ácido oleico), sodio e vitamina E.

As olivas son un alimento de gran valor nutricional e é maior o das negras que o das verdes, pola súa maior permanencia na árbore. Son froitos graxos, aínda que o 70 % da graxa é monoinsaturada. No ácido oleico (99 % dos ácidos graxos monoinsaturados) residen gran parte dos atributos saudables das olivas, que teñen que ver coa prevención das enfermidades cardiovasculares, xa que ao colaborar na redución

dos triglicéridos plasmáticos, na fracción LDL-colesterol (malo) e no colesterol total aumenta a fracción HDL-colesterol (bo). Neste sentido, as olivas negras son as que maior achega de graxas totais presentan.

Ademais, o seu contido en fibra cobre case o 5 % dos obxectivos nutricionais recomendados. É ademais unha fibra moi dixestiva que exerce un leve efecto laxante. Neste sentido, son as olivas negras as que destacan polo seu maior contido en fibra.

Respecto do seu contido en minerais, hai que salientar a achega de sodio, por ser o ingrediente base da salmoira. Moito menores son as achegas de calcio (2 % das IR/día) e ferro (5 % das IR/día para homes e 3 % para mulleres).

En canto ás vitaminas, proporcionan pequenas cantidades de vitaminas hidrosolubles do grupo B (riboflavina e niacina) e de liposolubles coma a vitamina E, que cobre o 5 % das inxestións recomendadas diarias. Tanto a vitamina E coma o ácido oleico evitan a oxidación das lipoproteínas (transportadoras do colesterol no sangue) e doutras substancias vinculadas co desenvolvemento de certos tipos de cancro. Tamén se atopa presente a provitamina A, a vitamina C e a tiamina.

PRINCIPAIS PROPIEDADES DAS OLIVAS DE MESA QUE NOS MOSTRA O SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

Nunha ración de produto: 25 g	ENERXÍA		GRAXA		GRAXA SATURADA		AZUCRES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Oliva gorda 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
Oliva 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	Sen datos	--
Olivas manzanilla sen óso 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
Oliva 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
Oliva negra sen óso SERPIS, lata 2x85 g	42,3	2,1	4,5	6,4	0,8	4,1	0,0	0,0	0,8	15,0	Sen datos	--
Olivas negras con óso 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
Olivas recheas 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	Sen datos	--
Olivas recheas 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	Sen datos	--
Olivas recheas de 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	Sen datos	--
Olivas recheas de 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	Sen datos	--
Olivas recheas 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	Sen datos	--
Olivas 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
Oliva gazpachera SARASA, terrina 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
Oliva 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	Sen datos	--
Olivas artesás verdes con óso 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
Olivas partidas ao allo SARASA, terrina 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
Olivas verdes gordas aderezadas sen óso 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 olivas 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	Sen datos	--

*Semáforo nutricional resultante de comprar 18 tipos de oliva de mesa, segundo unha ración de consumo: 25 g. (1) Indica a proporción achegada respecto da inxestión de referencia (IR) que unha persoa adulta necesita inxerir de cada nutriente: 2000 kcal, 70 g de graxa, 20 g de graxa saturada, 90 g de azucres, 5 g de sal e 24 g de fibra. O semáforo nutricional baséase nun sistema de cores: verde-baixa cantidade (a achega é menos do 75 % da IR), amarelo-cantidade media (entre o 75 % e o 20 %) e laranxa-cantidade alta (máis do 20 %).

SUXESTIÓNS DE COMPRA

Tras analizar os compoñentes nutricionais, merece a pena facer un repaso daquelas variedades coas que gozaremos mellor deste saboroso e tan apreciado froito oleico:



A mellor como aperitivo.

En calquera das súas variedades, a oliva é un dos aperitivos máis populares. As olivas en lata son un deses produtos que case todo o mundo ten na casa. Se se teñen convidados ou se simplemente apetece petiscar algo diferente, podemos optar por unha oliva aderezada, rechea de anchoa ou pemento ou tipo cóctel (ao gusto), aínda que tamén é unha boa opción mellorar unhas olivas sinxelas cun aderezo rápido, engadíndolles allo picado, rela de limón, un chisco de tomiño, pemento e un chorro de aceite de oliva.

Para pizzas.

A oliva negra cacereña é unha das mellores opcións para acompañar este delicioso prato da gastronomía italiana, tanto no seu formato con óso coma desosada ou en toros. Debemos ter en conta que ao colocar olivas xa estamos salgando o prato, co que non deberiamos engadir outros ingredientes á pizza demasiado salgados (queixos demasiado curados, xamón ou conservas en vinagre) para non desequilibrar o prato e facelo máis agradable. Unha pizza tipo Margarida con alfábega, *mozzarella* e tomate natural é perfecta para complementar este tipo de olivas.

Para os hipertensos.

Como achegan unha cantidade importante de sodio (por mor da salmoira que se utiliza para conservarlas), o seu consumo debería controlarse, en especial cando existe hipertensión. As versións baixas en sal son as máis adecuadas para os consumidores hipertensos, xa que achegan ata un 70 % menos de sal e ás veces están etiquetadas como suaves ou con cores distintivas. Nestes casos tamén se aconsella que, se se usa a oliva para lles dar sabor aos pratos, xa non se engada máis sal común.

Para os nenos.

As olivas con óso son un alimento desaconsellado ata os tres anos, xa que os nenos non controlan o óso da oliva e poden atragoarse ou tragar un sen querer. A partir dos 3 anos, cómense olivas, aínda que é mellor que o fagan baixo a supervisión dun adulto e sempre en pouca cantidade, e a mellor opción son as olivas verdes (de sabor menos amargo), desosadas ou en toros.

Para ensaladas.

Unha boa oliva pode facer a diferenza entre unha ensalada normal e unha ensalada excelente. O feito de incluír olivas con óso pode facer que retardemos a nosa inxestión, xa que nos detemos un pouco máis ao desosalas na nosa boca, o que resulta beneficioso en termos de saciedade. Igualmente, poden escollerse unhas olivas desosadas e, en xeral, unha oliva que achegue un sabor natural sen aliños nin recheos, como unha *manzanilla* verde ou unha oliva negra aragonesa.



Presentacións habituais

As formas de presentación máis habituais das olivas son:

- › **Enteiras.** Aquelas que conservan a súa forma orixinal e ás que non se lles sacou o óso. Podémoslas atopar con ou sen pedúnculo (talo).
- › **Desosadas.** Aquelas ás que se lles sacou o óso e conservan practicamente a súa forma orixinal.
- › **Recheas.** Son sen óso, recheas cun ou máis produtos (pemento, cebola, amendoas, apio, anchoa, olivas, cascas de laranxa ou limón etc.) ou coas súas pastas substitutivas.
- › **En toros.** Están desosadas ou recheas e cortadas en segmentos uniformes.

Tamén existen outras presentacións, como olivas en metades, en cuartos, en cuarteiróns, cortadas en anacos, rotas, alcaparradas, con pementos ou chiles, con algas... E tamén está a oliva *gazpacha* ou *gazpachera* (ás veces denominada tradicional), en cuxa elaboración se utilizan olivas de tipo *manzanilla*, pero machucadas para que absorban aínda máis o sabor do aderezo e dos ingredientes, tales como cogombro cortado en anacos, toro de cenoria natural, allo, chile etc. E, por suposto, temos o formato cóctel, no que se mesturan as olivas de distintas variedades con outros vexetais conservados en vinagre (cogombros, ceboliñas, alcaparras etc.). Así mesmo, podemos atopar patés de olivas elaborados a base da polpa de oliva triturada.



Os acompañantes

Ao falar do produto final, debemos ter en conta outros elementos básicos:

- › **Salmoiras:** son as disolucións de sal comestible en auga potable, con ou sen azucre, vinagre ou ácido láctico, aceite e outras substancias autorizadas, e aromatizadas ou non con diversas especias e plantas. A que conteñan os frascos de vidro, ademais de limpa, ha de ser transparente. En canto á concentración salina e ao límite do seu pH, varían principalmente en función de se o envase é ou non hermético, e así atopamos concentracións de cloruro sódico máis baixas e pH tamén máis baixos nos envases herméticos, en comparación cos non herméticos. As concentracións de sal máis altas preséntanse nas olivas negras en sal seco (10 %)
- › **Aliños:** son os aderezos que se incorporan á oliva engadidos ao líquido dos produtos. Son aromáticos vexetais e, nalgúns ocasións, tamén conteñen vinagre para axustar a acidez. Allo, pemento, tomiño, ourego, comiño, loureiro, romeu, fiúncho, coandro, pemento verde e laranxa son os máis comúns.
- › **Ingredientes:** son produtos alimenticios que, como recheo, poden acompañar a oliva e deberán cumprir as normas de calidade correspondentes a cada produto específico. Entre os máis comúns están o pemento, a pasta de pemento, as anchoas, a cebola, a pasta de cebola, as abelás, as olivas, as alcaparras e a casca de laranxa ou de limón.
- › **Aditivos:** son as substancias que se engaden no proceso de elaboración para mellorar a conservación da oliva. Estes produtos poden utilizarse sós ou combinados.
- › **Pastas para recheo:** han de estar compostas por pemento, cebola ou outros produtos naturais, e os aditivos necesarios. Os coagulantes e demais cultivos utilizados deben estar autorizados pola OMS e, se a oliva se vai exportar, nas doses aceptadas polos países respectivos de destino, con exclusión de calquera tipo de colorante. Estas pastas para recheo, así como os seus fabricantes, deberán atoparse debidamente legalizadas.

Apuntamentos para o aforro



Para facer o cálculo das cestas de compra tomáronse como referencia dous valores. Por unha banda, os datos estatísticos de consumo anual de olivas por persoa (2,5 quilos). Por outra, as recomendacións máximas de consumo (25 gramos diarios no caso dos adultos e 15 gramos diarios no caso dos nenos). Así, establecéronse cantidades mensuais de 300 gramos no caso dos adultos e de 150 no dos nenos (nese caso, o consumo é menor e máis esporádico).

A variedade de olivas, presentacións e acompañamentos non é infinita, pero si é moi ampla. Polo tanto, é posible confeccionar cestas completamente distintas entre si, xa non só en canto a prezo, senón en canto a tipos de produtos. Por iso, para as cestas escollemos as versións máis habituais de olivas (verdes, negras e recheas de anchoa) e procuramos que estean presentes en todas. É unha boa forma de ver que se pode aforrar –e moito– segundo as marcas, as presentacións ou o tamaño dos envases.

No caso das olivas, a variedade de prezos é moi ampla; vai desde os 2,50 euros o quilo ata os 28,35 euros, aínda que a maior parte dos prezos se sitúa entre os 7 e os 12 euros o quilo. Por iso, convén ter en conta os seguintes puntos para o aforro:

- Os formatos de envase grandes, de medio quilo en diante, son máis económicos ca os pequenos, incluso se se trata da mesma marca.
- Canto maior sexa o proceso previo ao que se someten as olivas, maior será o seu prezo final. Así, as que se presentan desosadas, recheas, partidas ou aderezadas con outros ingredientes son un pouco máis caras que as sinxelas.
- As marcas, e tamén as calidades (se son extra, primeira ou segunda), inciden no prezo.
- Unha boa maneira de aforrar, ademais de buscar ofertas puntuais ou formatos económicos, é ter en conta que uso gastronómico se lles dará a esas olivas. Por exemplo, pódese elixir unha opción máis cara para darse un gusto e servir a modo de aperitivo ou pódense escoller versións máis económicas para cocinar, preparar recheos etc.

+ www.consumer.es



Aforro potencial anual entre as cestas 1 e 4:

135,24 euros

FAMILIA A: 2 ADULTOS + 1 NENO

CONSUMO MENSUAL= 300 g por adulto, 150 g por neno
TOTAL = 750 g

CESTA*	CONTIDO	CANTIDADE	PREZO
1	Olivas con óso EROSKI basic, paquete 3x100 g	300 g	1,10 euros
	Olivas negras con óso EROSKI, lata 185 g	185 g	0,75 euros
	Olivas recheas de anchoa EROSKI basic, lata 150 g	300 g	1,14 euros
	TOTAL	785 g	2,99 euros
2	Olivas verdes con óso EROSKI, frasco 500 g	500 g	2,59 euros
	Oliva negra VERITAS, frasco 200 g	200 g	1,82 euros
	Olivas recheas de anchoa EL SERPIS, paquete 3x120 g	360 g	2,69 euros
TOTAL	1.060 g	7,10 euros	
3	Olivas de <i>manzanilla</i> enteiras CARBONELL, frasco 400 g	400 g	2,79 euros
	Olivas negras de Aragón Eroski SELEQTIA, frasco 200 g	200 g	1,79 euros
	Olivas recheas de anchoa LA ESPAÑOLA, lata 100 g	200 g	2,64 euros
TOTAL	800 g	7,22 euros	
4	Olivas con <i>piparra</i> UBIDEA, frasco	180 g	5,10 euros
	Olivas negras sen óso LA ESPAÑOLA, lata 130 g	260 g	3,18 euros
	Olivas recheas de anchoa <i>luxe</i> LA ESPAÑOLA, paquete 2x85 g	340 g	5,98 euros
TOTAL	780 g	14,26 euros	

*As seguintes cestas da compra mostran a diferenza de prezo e o aforro potencial segundo que produtos escollamos. Todas conteñen cantidades e elementos similares, pero como se pode apreciar os prezos varían segundo as marcas, os formatos e os tamaños elixidos en cada unha delas.

Aforro potencial anual entre as cestas 1 e 4:

169,44 euros

FAMILIA B: 3 ADULTOS + 2 NENOS

CONSUMO MENSUAL= 300 g por adulto, 150 g por neno
TOTAL = 1.200 g

CESTA*	CONTIDO	CANTIDADE	PREZO
1	Olivas con óso EROSKI basic, paquete 3x100 g	300 g	1,10 euros
	Olivas recheas de anchoa EL FARO, lata 800 g	800 g	1,99 euros
	Olivas negras con óso EROSKI, lata 185 g	185 g	0,75 euros
	TOTAL	1285 g	3,84 euros
2	Olivas verdes con óso EROSKI, frasco 500 g	500 g	2,59 euros
	Oliva negra VERITAS, frasco 200 g	400 g	3,64 euros
	Olivas recheas de anchoa EL SERPIS, paquete 3x120 g	360 g	2,69 euros
TOTAL	1260 g	8,92 euros	
3	Olivas de <i>manzanilla</i> enteiras CARBONELL, frasco 400 g	800 g	5,58 euros
	Olivas negras de Aragón Eroski SELEQTIA, frasco 200 g	200 g	1,79 euros
	Olivas recheas de anchoa LA ESPAÑOLA, lata 100 g	200 g	2,64 euros
TOTAL	1200 g	10,01 euros	
4	Olivas con <i>piparra</i> UBIDEA, frasco	360 g	10,20 euros
	Olivas negras sen óso LA ESPAÑOLA, lata 130 g	390 g	4,77 euros
	Olivas recheas de anchoa <i>luxe</i> LA ESPAÑOLA, paquete 2x85 g	510 g	2,99 euros
TOTAL	1260 g	17,96 euros	

*As seguintes cestas da compra mostran a diferenza de prezo e o aforro potencial segundo que produtos escollamos. Todas conteñen cantidades e elementos similares, pero como se pode apreciar os prezos varían segundo as marcas, os formatos e os tamaños elixidos en cada unha delas.