

## LOS 10 SECRETOS DE LOS ACEITES DE OLIVA

### ¿sabía usted qué...?

Los consumidores son cada vez más conscientes de los beneficios de buena alimentación y por ese motivo, la Dieta Mediterránea se sitúa entre las más recomendadas para llevar un estilo de vida saludable. Sin embargo, a pesar de ser un producto de larga tradición en nuestro país, aún es desconocido en algunas de sus facetas más importantes.

### LOS 10 SECRETOS DE LOS ACEITES DE OLIVA

**1. ¿Cuales son los tipos de Aceites de Oliva?** Hay tres tipos principales: el Virgen Extra, el Virgen y el aceite de Oliva, y siempre se indica en el etiquetado del envase. Es muy importante destacar que la calidad del aceite en cualquiera de estas categorías, es independiente de la variedad de aceituna de la que proviene.

**a) El Aceite de Oliva Virgen Extra:** Aceite de oliva de categoría superior obtenido directamente del fruto y sólo mediante procedimientos mecánicos (lavado, molturación, centrifugado o presión, decantación y/o filtración). Presenta excelente aroma y sabor y su acidez es inferior a 08° (por normativa vigente).

**b) El Aceite de Oliva Virgen:** Aceite de o oliva obtenido directamente del fruto y sólo mediante procedimientos mecánicos (lavado, molturación, centrifugado o presión, decantación y/o filtración). Presenta buen aroma y sabor, y una acidez inferior a 2° (por normativa vigente).

**c) El Aceite de Oliva:** contiene exclusivamente aceites de oliva refinados y aceites de oliva vírgenes. Aceite que contiene exclusivamente aceites de oliva que se hayan sometido a un tratamiento de refinado (que corrige el olor, el color y/o la acidez) y de aceites obtenidos directamente de aceitunas mediante procedimientos mecánicos (lavado, molturación, centrifugado o presión, decantación y/o filtración). Presenta una acidez, por normativa, inferior a 1°.

**2. ¿Tienen los Aceites de Oliva variedad de sabores?** Sí. De la misma manera que sucede con el vino, los Aceites de Oliva Virgen Extra varían considerablemente de sabor. Sus variedades de gusto y de color dependen del tipo de aceitunas con las que se elabora y de factores externos como el clima, la altitud y el tipo de suelo.

**3. ¿Cuántos tipos de aceitunas hay?** En España se cultivan más de 260 variedades de aceitunas. Las más representativas son las siguientes: picual, hojiblanca, arbequina, cornicabra, empeltre, blanqueta, manzanilla, manzanilla cacereña, verdial, carrasqueña, lechín y gordal.

**4. ¿Qué es la acidez del Aceite de Oliva?** La acidez es uno de los parámetros químicos del aceite de oliva que indica el nivel de ácidos grasos libres en el aceite (expresado en % de ácido oleico). La acidez es un parámetro químico más que determina la calidad de los aceites y no tiene ningún efecto en el sabor. Un nivel de acidez bajo indica que los Aceites de Oliva Vírgenes se han

obtenido a partir de las mejores aceitunas y en condiciones óptimas a lo largo de todo el proceso productivo.

- Aceites de oliva virgen extra 0,8 %.
- Aceites de oliva virgen 2,0 %.
- Aceites de oliva 1,0 %.

**5. ¿Cómo se conservan los Aceites de Oliva?** Deben mantenerse siempre en un lugar fresco, a temperatura suave (15-20 °C) y lejos de la luz directa. Han de consumirse a los pocos meses de su compra, ya que es cuando mantienen sus cualidades de sabor y nutricionales en mejores condiciones. La mayoría de Aceites de Oliva se encuentran en envases de plástico, brick, lata o cristal. Todos ellos requieren unos cuidados mínimos que ayudan a mantener los aceites en el mejor estado.

**6. ¿Cuál es el Aceite de Oliva más apropiado para ensaladas y aderezos?** El más popular es el Aceite de Oliva Virgen Extra, debido a su amplia variedad de sabores. Son perfectos para acompañar con pan y aderezar platos fríos o calientes, ya que potencian los sabores de los platos.

**7. ¿Qué son los Aceites de Oliva aromatizados?** Son los sabores aromáticos que aportan, por ejemplo, la albahaca o la trufa, perfectos para sazonar platos calientes. Además, tienen la ventaja de que pueden ser preparados de forma fácil en casa, empleando como base Aceites de Oliva Virgen Extra.

**8. ¿Con qué Aceites de Oliva podemos cocinar?** Todos los Aceites de Oliva son perfectos para cocinar, ya que elevan los sabores de los demás ingredientes de la comida. Son por tanto, perfectos para guisos, fritos, ensaladas, pastas, carnes, arroces, pescados. etc.

**9. ¿Puede usarse el Aceite de Oliva para postres, pasteles o panes?** Sí. La Dieta Mediterránea emplea Aceite de Oliva tanto para platos dulces como para platos salados. Es un ingrediente indispensable para elaborar diferentes tipos de pan, pero también combinan perfectamente con ingredientes dulces, como el chocolate.

**10. ¿Dónde se producen los Aceites de Oliva?** Principalmente en España. Europa produce el 75 % del Aceite de Oliva del mundo, de los que España produce aproximadamente el 40% y es el principal exportador del mundo. Los Aceites de Oliva se han convertido en un producto muy apreciado por otros países debido a su vinculación con un estilo de vida saludable y a sus posibilidades culinarias.