

**VALOR NUTRITIVO
Y SALUDABLE
DEL ACEITE DE OLIVA
Y DE LA
ACEITUNA DE MESA**

La Aceituna



El fruto del olivo está formada por tres partes: la parte exterior o esocarpo o cáscara, la parte mediana o mesocarpo o pulpa de la que se saca el 70% del aceite y la parte interna o endocarpo o avellano de la que se saca el restante 30% del aceite.

Composición de la Aceituna:

- Agua: 50%
- Aceite o materia grasa: 18-25%
- Carbohidratos: 20%
- Celulosa: 6%
- Proteínas: 1,5%

**El aceite de oliva virgen
es en realidad
auténtico zumo de aceituna.**

Procesos de maduración de la aceituna



Alrededor de mayo o junio se da la formación de pequeñas flores blancas y verdes agrupados en forma de racimo.

La polinización la facilita el viento.

En los primeros meses veraniegos se forman los primeros frutos verdes. De finales de septiembre en adelante, según la variedad, los frutos maduran y se transforman en las clásicas drupas de color negro morado. Los frutos de la aceituna no pueden ser consumidos tal cual aparecen en el árbol: también las destinadas a la mesa son sometidas, después de la recolección, a particulares tratos que las convierten en comestibles (salmuera).



Variedades de Aceituna

Existen muchos tipos y variedades de aceituna, tanto para el consumo en verde como para la producción de aceite. Pero las 10 variedades más importantes y representativas de España son:

- Arbequina
- Blanqueta
- Cornicabra
- Empeltre
- Farga
- Gordal
- Hojiblanca
- Lechín
- Manzanilla
- Picual



Historia del Aceite de Oliva



Existen dos hipótesis sobre el origen del olivo, una que postula que proviene de las costas de Siria, Líbano e Israel y otra que lo considera originario de Asia Menor. La llegada a Europa probablemente tuvo lugar de mano de los Fenicios, en transito por Chipre, Creta e Islas del Mar Egeo, pasando a Grecia y más tarde a Italia.

La historia del aceite de oliva se desarrolla de forma paralela a la del cultivo del olivo.

Elaboración del Aceite de Oliva



El proceso de obtención del aceite, entendido como transformación, consta de varias fases que comienzan con la recolección de la oliva y finalizan en el envasado final del producto.

La calidad del aceite obtenido es lo más importante, y es lo que el consumidor final percibe. El proceso de elaboración ha de centrarse en la calidad del producto final.

Para obtener un Aceite de Oliva Virgen Extra de calidad es necesario utilizar aceitunas exclusivamente de vuelo, sanas, que se encuentren en su punto óptimo de maduración, recién recolectadas, ser muy exigentes con el estado de los materiales que van a estar en contacto, la limpieza integral de las instalaciones y aplicar las condiciones adecuadas de trabajo en cada proceso de la elaboración.

No hay aceites de calidad sin aceitunas de calidad.

Etapas en la elaboración del aceite de oliva

Recoger las aceitunas, varear

Durante los meses de noviembre a enero los agricultores toman los olivares para recolectar la aceituna. El vareo ha sido y es el sistema tradicional de recogida que consiste en sacudir las ramas para que caigan las olivas. Una vez que éstas se han desprendido del árbol tienen que llevarse lo antes posible a las almazaras.



Cada día más, el trabajo en el campo se moderniza, y es común ver las máquinas vibradoras en la recogida de aceituna.

Hay máquinas vibradoras unipersonales que son como una vara mecanizada, y máquinas vibradoras grandes para el tractor y que agitan todo el olivo de una vez.

Recepción de la aceituna en las almazaras

Las aceitunas recolectadas se transportan a la almazara para su molienda. Los métodos de transporte deben mantener intacta la integridad del fruto, por lo que se debe evitar transportar aceituna ensacada. El transporte de las aceitunas del suelo y del árbol debe hacerse por separado, en medios de transporte limpios; y recepcionarse en la almazara diferenciadas.

Para obtener un aceite de calidad, la aceituna debe procesarse cuanto antes, como máximo en las 24h. siguientes a su recogida.

El primer paso que hay que dar en las almazaras es clasificar el fruto recepcionado. Esta ordenación se suele hacer en función de la variedad, del grado de maduración, del estado sanitario. Una vez clasificadas, las aceitunas se someten a un proceso de limpieza, lavado, peso y almacenamiento hasta que llegue el momento de molturación.



Molienda y batido

El molido permite romper la estructura de la aceituna, sin deshuesarla, para liberar la parte líquida. El batido separa la pasta del resto de elementos para, paulatinamente, ir extrayendo el aceite. Resultado de estos dos procesos es la pasta de aceituna que originará el futuro aceite.

En los sistemas continuos, es general utilizar batidoras horizontales de varios cuerpos, construidas en acero inoxidable, con un sistema de paletas y de calefacción mediante agua caliente que circula por una camisa que rodea cada cuerpo de la batidora.

La duración de tiempo de batido debe ser suficiente para lograr una agrupación de las fases y obtener, de manera uniforme, la temperatura deseada en la masa. En el proceso de batido es necesario calentar la masa para disminuir la viscosidad del aceite y así facilitar la formación de la fase oleosa y su extracción.

Para obtener aceites de calidad, la temperatura de la masa de batido no debe superar los 27°C - 29°C, y el tiempo de batido no superar los 90 minutos.



Separación de fases sólidas y líquidas

Aquí comienza una de las fases vitales que determinará la calidad final del producto. Una vez obtenida la pasta, hay que separar la parte líquida de la parte sólida. Y este proceso se realiza mediante una filtración selectiva (se lleva a cabo una extracción del aceite que queda en la parte superior de la pasta) y la extracción por presión (en prensas hidráulicas se distribuye la pasta sobre los capachos o discos filtrantes apilados y se someten a la presión que generan las prensas y de las que se obtiene el aceite, el alpechín y el orujo de la oliva. El aceite que se obtiene de la primera prensada es de mayor calidad).

Por centrifugación o sistema continuo:

Este sistema consiste en introducir la masa de aceituna en un cilindro horizontal y hacerla girar a gran velocidad. En ausencia de aire, y a lo largo del trayecto del cilindro, se consigue la separación, por diferencia de su densidad, del orujo, el agua y el aceite.

Separación de las fases líquidas

A pesar de que la materia líquida se vaya perfilando, sigue conteniendo una pequeña cantidad de sólidos que, evidentemente, hay que eliminar. Esta nueva separación se puede hacer mediante una decantación, una centrifugación o a través de un sistema mixto que combina ambos procedimientos.



Clasificación y Almacenamiento

El aceite es almacenado en la almazara antes de que sea envasado y llegue al mercado en perfectas condiciones de consumo. En esta fase experimentará cambios favorables ya que pierde parte de los aromas amargos mientras gana en matices y sensaciones dulces y agradables.

Los aceites deben clasificarse y almacenarse de manera diferenciada en función de su calidad y procedencia (suelo o árbol).

El aceite obtenido se almacena en trujales o depósitos en las bodegas de las almazaras. El material de éstos debe ser inerte.

La temperatura idónea está entre los 18°C - 20°C, para permitir una maduración de los aceites sin favorecer la oxidación.

Debe realizarse una escrupulosa limpieza de los depósitos antes de su llenado.



Las impurezas acumuladas en los fondos deben ser eliminadas, ya que junto a la tierra y polvo, se encuentran sustancias proteicas y azucaradas que fermentan fácilmente, comunicando al aceite olores y sabores desagradables a moho-humedad, avinagrado, sucio, borras, tierra, etc.; y también elevan la acidez. Por ello, los depósitos deben purgarse periódicamente, incluso el trasvasado a otro depósito limpio.

Envasado del Aceite de Oliva

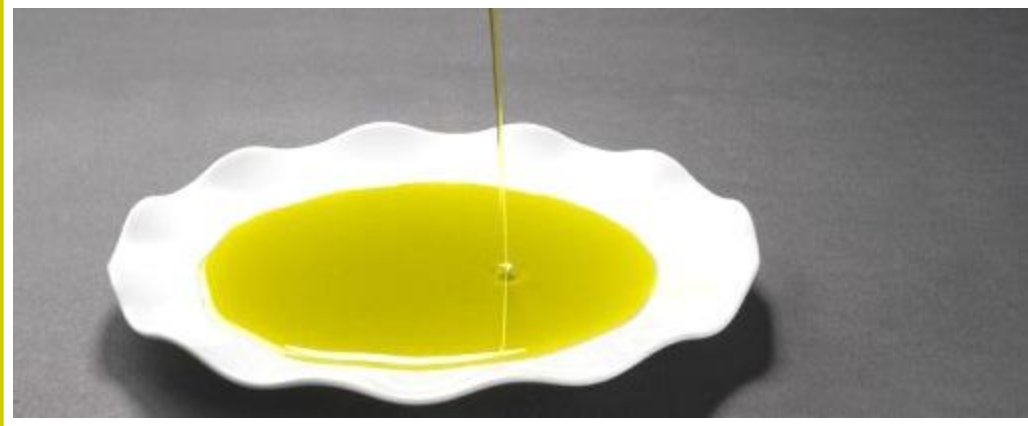
Antes del envasado de los aceites de oliva vírgenes (virgen extra ó virgen), el aceite es filtrado para eliminar restos de impurezas y humedad que pueda llevar (también pueden envasarse sin previo filtrado, llamado “aceite en rama” o "aceite sin filtrar", lo que provocará que con el tiempo se formen pequeños posos en el fondo del envase).

En las plantas envasadoras, se llenan y etiquetan los envases de aceite de oliva virgen extra, o virgen, para su comercialización.



Para que quede listo para consumo no sirve cualquier material para envasar aceite. Los más utilizados son PET (plástico), vidrio, lata y cartón revestido. Es recomendable la utilización de envases opacos que no dejen pasar la luz para no alterar las excelencias que esconde el aceite en su interior.

Características del Aceite



Los rasgos que perfilan las características sensoriales de los aceites vírgenes -fragancia, dulzor, regusto almendrado, sabor a manzanas, afrutamiento, frescura, ...- revelan la complejidad de sensaciones olfativas y gustativas. La familia de los olivos, la composición del suelo en el que crecen, la orografía del terreno en el que se asientan, las circunstancias en las que han madurado las aceitunas, el cuidado con el que se ha realizado su recolección y molienda, incluida la climatología de cada campaña, influyen en el nivel de unos parámetros gustativos siempre cambiantes.

Estos matices, que perfilan las singularidades de los aceites vírgenes, dependen entre otros muchos factores del punto de maduración de los frutos en el momento de su recolección.



En una primera toma de contacto con el aceite de oliva, el color y el aroma revelan la mayoría de sus secretos.

Cualidades básicas del Aceite

Entre las principales cualidades del Aceite de Oliva Virgen podemos destacar las siguientes:



- Está comprobado que el Aceite de Oliva Virgen es ideal para las frituras pues resiste las altas temperaturas y así lo podemos utilizar un mayor numero de veces en nuestra cocina.
- Es auténtico zumo de aceitunas sanas, completamente natural, sin aditivos ni conservantes. No ha sufrido proceso alguno de refinado, sus propiedades beneficiosas para la salud y para la alimentación justifican ampliamente el precio de este producto regalo de la naturaleza.
- El Aceite de Oliva Virgen es –sin duda- el más natural de todos los aceites; se trata de un producto protector y regulador del equilibrio de nuestra salud.

Dentro del aceite de oliva, el aceite de oliva virgen extra es el auténtico zumo de oliva.

Tipos de Aceite de Oliva

Aceite de OLIVA VIRGEN EXTRA:

Aceite de oliva de características organolépticas absolutamente irreprochables, cuya acidez expresada en ácido oleico no podrá ser superior a 1º. Apto para el consumo directo.

SON LOS ÚNICOS ACEITES QUE SE PUEDEN COMERCIALIZAR CON LAS ETIQUETAS DE CALIDAD de las "Denominaciones de Origen".

Son aceites aromáticos, con cuerpo o suaves, que *conservan todas sus vitaminas y antioxidantes naturales*.

La variedad, el suelo, el clima, la elaboración con mimo y otros factores, imprimen un *carácter específico y distinto* al aceite de cada comarca, al igual que sucede, por ejemplo, con los vinos.

Aceite de OLIVA VIRGEN:

Aceite de oliva virgen de características organolépticas irreprochables, cuya acidez expresada en ácido oleico no podrá ser superior a 2º. Apto para el consumo directo.

Aceites similares a los anteriores, son aromáticos, con cuerpo o suaves que *conservan todas sus vitaminas y antioxidantes naturales*, pero con ligero defecto.

Por hacer una comparación, son el equivalente de los vinos de mesa.

Aceite de OLIVA VIRGEN CORRIENTE:

Aceite de oliva virgen de buen gusto, cuya acidez expresada en ácido oleico no podrá ser superior a 3,3°. La legislación no permite su envasado. No son aptos para el consumo directo.

Se usa para encabezar otros aceites o bien deben ser refinados.

Aceite de OLIVA VIRGEN LAMPANTE:

Aceite de oliva virgen de gusto defectuoso o cuya acidez expresada en ácido oleico sea superior a 3,3°. La legislación no permite su envasado. No son aptos para el consumo directo. Siempre se refina.

Los romanos utilizaban este aceite para el encendido de las lámparas. De ahí su nombre.

Aceite de OLIVA REFINADO:

No se encuentra en el mercado, pero es utilizado para preparar el aceite de oliva, para las conservas -sobre todo, de pescado- y para otros usos alimenticios como mayonesas, margarinas, etc. No son aptos para el consumo directo.

Aceite de OLIVA:

Es una mezcla de aceite de oliva refinado y aceite de oliva virgen o virgen extra. En el mercado se encuentran habitualmente los tipos de 0,4^o y 1^o. Por su sabor suave son los más parecidos a los aceites de semillas. Son los más abundantes en el mercado.

Aceite de ORUJO DE OLIVA CRUDO:

Aceite procedente del orujo de la aceituna que precisa disolventes orgánicos para su extracción. No son aptos para el consumo directo. No se encuentra en el mercado. Se refina.

Aceite de ORUJO DE OLIVA REFINADO:

Procede del aceite de oliva crudo. No son aptos para el consumo directo.

Aceite de ORUJO DE OLIVA:

Es la mezcla de aceites de orujo de oliva refinado y aceite de oliva virgen o virgen extra que llega a los consumidores.

***Dentro del aceite de oliva, el aceite de
oliva virgen extra es el auténtico
zumo de oliva.***



Sobre el aceite

El aire, la luz y el calor afectan al aceite de oliva, por lo que conviene conservarlo adecuadamente cerrado, a temperatura ambiente y en lugar alejado de la luz solar directa.

Como producto natural, y a diferencia del vino, el aceite de oliva no mejora con el tiempo, por lo que lo más adecuado es consumirlo cuanto antes dentro de su año de producción.

No obstante, dependiendo de la variedad, un aceite bien conservado puede durar hasta 18 meses sin perder sus características organolépticas.

El color de un aceite no determina su calidad.

Sobre el cultivo

Hacen falta entre 4 y 5 kg. de aceitunas para producir 1 l. de aceite de oliva.

La edad del árbol influye solo sobre la cantidad producida, no sobre la calidad. Un olivo empieza a producir desde los 5 ó 10 años y a partir de los 100, su producción empieza a declinar.

El color de la aceituna no está ligado a la variedad, sino a su etapa de maduración. Las aceitunas son verdes al principio, volviéndose negras al madurar.

La investigación científica confirma que el aceite de oliva virgen:

- Reduce el nivel de colesterol.
- Disminuye el riesgo de infarto.
- Reduce las probabilidades de trombosis arteriales.
- Disminuye la acidez gástrica.
- Ofrece una acción eficaz de protección contra úlceras y gastritis.
- Estimula la secreción de la bilis, y es el mejor absorbido por el intestino.
- Regula el tránsito intestinal.
- Beneficia nuestro crecimiento óseo y permite una excelente mineralización del hueso.
- Es el más conveniente para prevenir los efectos deterioradores de la edad sobre las funciones cerebrales y sobre todo el envejecimiento de los tejidos y de los órganos en general.



Sobre salud y belleza

El aceite de oliva virgen es un puro zumo de frutas, sin aditivos ni conservantes.

El aceite de oliva contiene entre un 60 y un 80% de grasas monoinsaturadas (en concreto ácido oleico), que ayudan a disminuir el "mal colesterol" (LDL) al tiempo que conserva el "bueno" (HDL). A su vez contiene la justa cantidad de ácido linoleico, esencial para la dieta humana, sin un exceso que pueda provocar oxidaciones perjudiciales para la salud

El aceite de oliva posee vitaminas A, D, K y especialmente E.

Los investigadores afirman que el aceite de oliva reduce el riesgo de enfermedades coronarias y algunos tipos de cáncer, además de ayudar a mantener baja la presión sanguínea y aliviar la artritis.

Una gran parte de la comunidad médica opina que el aceite de oliva es antioxidante, facilita el flujo cardiovascular y ayuda a retardar el proceso de envejecimiento de las células.

El aceite de oliva facilita la digestión y favorece la absorción de calcio. Entre otras propiedades, el aceite de oliva contribuye a su vez a mejorar el aspecto y tersura de la piel.

Notas gastronómicas

Las ensaladas y verduras deben aliñarse primero con aceite de oliva y sal, y luego con vinagre o limón. Añadiendo primero el aceite se proporciona una capa protectora que evita que las verduras se marchiten.

Cualquier carne, pescado o verdura frito en aceite de oliva gana en sabor, ya que el aceite evita que la comida se pegue y resulte grasienta.

La carne marinada en aceite de oliva antes de su preparación quedará más sabrosa. Como el aceite de oliva es un producto muy delicado, facilita la mezcla de hierbas aromáticas y especias

Para disfrutar de un aperitivo delicioso, unte un poco de ajo en un pan tostado y luego añade un chorrito de aceite de oliva.

Un poco de aceite de oliva en el agua de cocer la pasta evitará que se pegue.

Sofría las carnes y verduras durante unos minutos con aceite de oliva y sazónelas hasta que estén tiernas.

El aceite de Oliva Virgen, por la cantidad de ácido oleico que contiene, se considera la grasa ejemplar. El ácido oleico aumenta el “colesterol bueno” reduciendo los riesgos de trombosis arterial y de infarto.

En resumen, los efectos beneficiosos del aceite de oliva virgen sobre el organismo son:

Aparato circulatorio: nos ayuda a prevenir la arteriosclerosis y sus riesgos.

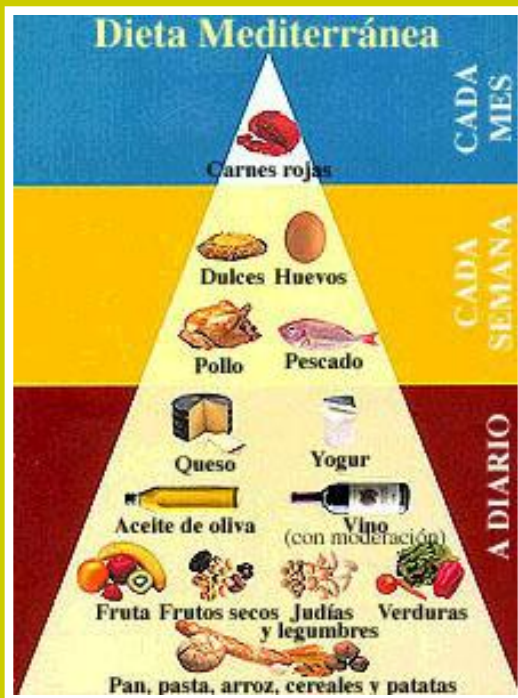
Aparato digestivo: produce una mejora en el funcionamiento del estómago y del páncreas.

Piel: posee un efecto protector y tónico de la epidermis.

Sistema endocrino: ayuda a mejorar nuestras funciones metabólicas.

Sistema óseo: estimula el crecimiento y ayuda a la absorción del calcio y la mineralización.

El Aceite de Oliva Virgen contiene vitamina E, por lo que –debido al efecto antioxidante- está especialmente recomendado para la infancia y la tercera edad.



SUS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS

1. Abundancia de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, pan, pasta, arroz, cereales, legumbres y patatas.

2. Consumir alimentos de temporada en su estado natural, escogiendo siempre los más frescos.

3. Utilizar el aceite de oliva como grasa principal, tanto para freír como para aderezar.

4. Consumir diariamente una cantidad moderada de queso y yogur.

5. Consumir semanalmente una cantidad moderada de pescado, preferentemente azul, aves y huevos.

6. Consumir frutos secos, miel y aceitunas con moderación.

7. La carne roja algunas veces al mes.

8. Consumir vino con moderación normalmente durante las comidas y preferentemente tinto.

9. Utilizar las hierbas aromáticas como una alternativa saludable a la sal.

10. Realizar alguna actividad física regular para hacer trabajar al corazón y mantener en forma nuestras articulaciones y nuestro tono físico.

aceitunas
de españa  ¡me gustan!



interaceituna
organización interprofesional de la aceituna de mesa

LAS ACEITUNAS DE MESA TE TRAEN EL APERITIVO *LOW CAL*

- 7 aceitunas son sólo 37 kcal.
- Nutritivas y saludables: estimulan el sistema cardiovascular, son antioxidantes, tienen fibra, minerales y todos los aminoácidos esenciales.
- Aperitivo base en la dieta mediterránea.

aceitunas
de españa  ¡me gustan!



interaceituna
organización interprofesional de la aceituna de mesa

LA ACEITUNA, UNA ALIADA REDONDA PARA QUE EL TRÁNSITO VAYA RODADO

- Las aceitunas son una fuente natural de fibra, además de digestivas
- Aportan numerosos beneficios para el organismo
- Son un ingrediente muy versátil



RAZONES PARA PRACTICAR EL ACEITUNING EN LA COCINA

- Practicar el aceituning es dar un paso más hacia una alimentación saludable.
- Siete razones para incluir las aceitunas en nuestra alimentación.
- Los expertos coinciden: 7 aceitunas al día.

aceitunas
de españa  ¡me gustan!



interaceituna
organización interprofesional de la aceituna de mesa

Hay muchas razones para practicar el Aceituning que pueden resumirse en siete:

1ª Razón: es un alimento nuestro esencial, un pilar de la Dieta Mediterránea. No en vano son el origen del aceite de oliva.

2ª Razón: existen tantos tipos y presentaciones que es difícil no encontrar la buscada: enteras, deshuesadas, en rodajas, gajos, machacadas; verdes, negras, moradas; aderezadas al estilo español o sevillano, en salmuera, aliñadas, rellenas... Todo un mundo de sabores.

3ª Razón: su versatilidad, del aperitivo español por excelencia hasta el acompañamiento de carnes y pescados o ingrediente ideal para multitud de platos: ensaladas, pastas, y ¡hasta postres!

aceitunas
de españa  ¡me gustan!



interaceituna
organización interprofesional de la aceituna de mesa

4ª Razón: son nuestras. Las aceitunas nos caracterizan y nos identifican en otros países. No en vano, España es líder mundial en exportación y producción de aceitunas de mesa.

5ª Razón: son fáciles, de tomar, de almacenar, de encontrar. Son la mejor opción para disfrutar de los buenos momentos.

6ª Razón: son ligeras, 100 gramos de aceitunas tienen 150 kcal; entre tres y cuatro veces menos que otros snacks de consumo habitual.

7ª Razón: son completas, contienen fibra, todos los aminoácidos esenciales, minerales y son fuente de vitamina E.

**VALOR NUTRITIVO
Y SALUDABLE
DEL ACEITE DE OLIVA
Y DE LA
ACEITUNA DE MESA**