

# Desde la almazara.

## Errores sobre el aceite de oliva virgen

Siguiendo con nuestra labor informativa respecto al aceite de oliva virgen, veremos una serie de particularidades que a más de uno lo dejará sorprendido, pues hay una serie de errores y desconocimientos sobre el aceite de oliva virgen que están muy difundidos, y que convendría aclarar para tener mejor conocimiento de este alimento único.

Si nos preguntasen a que tipo de vegetal pertenece la aceituna dentro de la clasificación de los vegetales como alimento, como son las legumbres, las hortalizas, las verduras, las frutas, los cereales etc. puede que desconozcamos a que tipo pertenece y hasta que algunos cometiesen el mismo error que algún afamado libro de cocina, que clasifican a la aceituna como de verdura.

Y alguno se extrañará saber que es una fruta; muy especial, con características únicas, pero fruta al fin y al cabo, perteneciente a las drupas, es decir a las frutas que tienen hueso (endocarpio) revestido de pulpa (mesocarpio) y piel (epicarpio). Para hacernos mejor a la idea, diremos que la fruta que más se le asemeja es la cereza, pues si nos fijamos bien, veremos que también tiene un hueso revestido de pulpa y piel, que cambian de coloración, oscureciéndose cuando maduran, y de tamaño muy parecido.

Uno de los motivos por el que muchas personas no asocian las aceitunas con la fruta, es que es amarga y siempre relacionamos la fruta con lo dulce (la manzana, la cereza) o incluso con lo ácido (la naranja, el limón) pero no con el amargor.

Otra característica excepcional, que hace que esta fruta sea tan especial, es que prácticamente es el único fruto del que se puede extraer grasa, y que debería ser la única grasa que se llamase aceite, puesto que el aceite viene de aceituna, el resto se debería llamarse grasas de semillas: grasa de girasol, grasa de soja, etc. y aunque todas sean grasas vegetales, insistimos en que el aceite de oliva es el único que es un zumo de fruta, el resto es grasa de semillas.

Y puestos a comentar algo de este zumo de fruta que es el aceite, hay otra cosa que también suele extrañar a muchas personas, y son los atributos positivos que el Consejo Oleícola Internacional (C.O.I.) requiere para determinar a un buen aceite. Estos atributos positivos son el frutado, el amargor y el picor, que deben estar equilibrados. Lo del frutado no asombra, pero no así el amargor y el picor, pues se es reacio a admitir que cuanto más amarga y pica un aceite, éste es mejor; lo que suele provocar reacciones del tipo: Pues a mí no me gusta el aceite amargo.

Independientemente del gusto de cada cual, observen que a los grandes aficionados al café lo que les gusta que este sea fuerte, y con su amargor originario, y que a los bebedores de cerveza les gusta que ésta sea adecuadamente amarga, pues igual ocurre con los buenos consumidores de aceite, que desean un aceite con personalidad y con su amargor natural.

Además, aparte de las cualidades sensoriales que son más subjetivas, cuanto más amarga un aceite es mejor desde el punto de vista nutricional y de la salud, pues al llevar más polifenoles, que son los que provocan el amargor, evitan su enranciamiento y anulan los radicales libres perjudiciales para el organismo.

Un error bastante popularizado, es que se cree que el aceite de oliva engorda más que los aceites de semillas, ello puede ser debido a que al ser más intenso de color y más viscoso lleva más kilocalorías, conclusión errónea, pues todas las grasas llevan la misma cantidad energética 9 kilocalorías por gramo, y eso incluye también a las grasas animales. Pero el aceite de oliva virgen, tiene la ventaja de que al tener más sabor y olor hace falta menos cantidad para condimentar los alimentos, con lo que al disminuir la proporción, se disminuye el aporte energético.

En relación a su mayor olor, sabor y color también está muy divulgado el error de creer que el aceite de oliva virgen, es menos digerible que las otras grasas vegetales, y no solamente es falso, sino que ocurre todo lo contrario, que es





mejor, puesto que reduce la secreción ácida del estómago con una acción beneficiosa en las gastritis y en las úlceras gastroduodenales, actuando como colagogo, es decir que aumenta la secreción de las sales biliares que facilitan la digestión de las grasas. No debería perderse la antigua receta de nuestras abuelas para combatir el estreñimiento, de tomarse por las mañanas en ayunas un par de cucharadas de aceite de oliva virgen.

Y para rematar las ventajas, resulta que el aceite de oliva virgen tiene una proporción similar de ácidos linoleico-linolénico al de la leche materna humana, que con la utilidad del ácido oleico para el crecimiento de los huesos los hacen idóneo para los menores en edad de crecimiento.

En cuanto a la fritura también hay difundidos varios errores, uno de ellos es que con aceites de semillas los fritos son más ligeros, y esto se piensa porque el color de los fritos es más claro, ello es debido a que el aceite de se-

millas tiene menos color y a que las temperaturas de fritura de las grasas de semillas es más baja, y más que freír los alimentos, lo que hacen es «cocer» en aceite, y se empapa más de aceite, con el consiguiente aumento de gasto y aumento de ingesta de grasa vegetal.

**Juan Luis Moreno Garrido**

