

## ¿...Y qué Aceite debo usar?

Prosiguiendo con el artículo anterior, en el que veíamos que la clasificación comercial del aceite, era de cuatro clases más el complementario (casi como en la lotería), puesto que el Aceite de Oliva Virgen Extra y el Aceite de Oliva Virgen Extra Ecológico, tenían exactamente las mismas características sensoriales, sólo que este último proviene del cultivo ecológico, y su consumo viene determinado por convicciones individuales, como es la defensa de nuestro entorno medioambiental o la garantía de un producto cultivado de forma natural y que por ello estamos dispuestos a pagar un precio superior para mantener esos valores.

Pero no olvidemos al allegado (familiar, amigo o conocido) sometido a interrogatorio, que se puede vengar cambiando los papeles, y hacer él la pregunta del millón de euros: *Ya que eres tan listo, ¿qué aceite debo usar?* o lo que es lo mismo *¿qué aceite debo comprar?*

La pregunta tiene difícil respuesta, puesto que debe ser personalizada, al intervenir factores individuales, como es el poder económico de cada uno, la cantidad media de consumo, el uso que se le vaya a dar, el interés por la salud y el gusto particular. Cinco factores internos que intervienen en diferente medida, y que sumados en un sexto externo, como es el precio en que se encuentre el aceite en el mercado, hacen complicada la respuesta. (Eso nos pasa por listos y por preguntones).

Pero viendo aisladamente cada uno de los factores, trataremos de que cada persona halle su propia contestación.

1.º) El factor más importante es el uso que le vayamos a dar, puesto que no sería lo mismo, comprar un aceite para consumo directo, que para usarlo guisado o en fritos. Clasificaremos el aceite usado en la cocina según la temperatura a la que lo sometamos para su consumo: Sin calor, con calor medio, y con temperatura alta. En primer lugar estaría el que gastamos sin ningún tipo de calentamiento y sería el de consumo directo o en crudo, usado para tostadas,

aliños de ensaladas, salsas, etc. El segundo sería con aporte de calor, como es el usado para esca-beches, guisados, potajes, etc. Y el tercero para temperaturas más altas, como son los asados y las frituras de varias clases: Carnes, pescados, patatas, etc.

En el de consumo en frío o crudo, la elección no deja margen a la duda: Aceite de Oliva Virgen Extra, donde podremos apreciar todos sus atributos positivos, tanto de paladar como los beneficios para la salud, pues al no haber ningún tratamiento térmico, este producto natural nos aporta absolutamente todas sus ventajas.

En el segundo caso, puesto que lo vamos a consumir y su uso no es repetido varias veces como en la fritura y el tratamiento térmico es relativamente suave, con lo que la posible alteración de sus componentes es mínima, deja poco margen a la indecisión y la elección de Aceite de Oliva Virgen Extra, pero según precios y economías y como segunda opción, también se puede elegir el Aceite de Oliva Virgen.

Donde puede haber dilema, es en el aceite dedicado a la fritura, pues debido a las temperaturas que se alcanzan en los fritos y su repetido uso, el aceite se va degradando, con lo que las magníficas propiedades del Aceite de Oliva Virgen Extra, sólo se pueden aprovechar en las primeras frituras, quedando posteriormente lo mismo que el Aceite de Oliva Virgen o que el Aceite de Oliva, y aquí es cuando intervienen los factores económicos, y podemos elegir estas opciones, según nuestro poder adquisitivo y el precio de mercado; pero en las actuales condiciones, donde la diferencia de precios es poca, un Aceite de Oliva Virgen nos puede ir estupendamente, y como segunda opción un Aceite de Oliva.

2.º) El segundo factor es el poder adquisitivo, éste es, particular de cada uno, pero el nivel económico medio estadístico, nos permite de sobra, adquirir sólo aceites de oliva, aunque sean más caros (no todos) que los de semillas, pues en comparación con otros alimentos el aceite de





oliva es lo suficientemente barato para su consumo de forma exclusiva, en economías medias y medias bajas, puesto que sale mucho más barato teniendo en cuenta la relación calidad/precio.

3.º) Otro factor es la cantidad de aceite que gastemos; según la fuente estadística que usemos, el consumo en España es de sólo 12-15 litros por persona y año; dato que suele dejar sorprendido a la mayoría de los andaluces; pero es una estadística nacional y sabido es que en el norte, no se usa el aceite de oliva con la misma generosidad que por estos lugares, sustituyéndolo por otro tipo de grasas, más baratas, pero menos aconsejables.

El consumo medio estadístico, hace que podamos consumir un aceite más caro, puesto que no es mucha la cantidad consumida y el coste al final del año no es tan grande con una evidente mejora en la calidad.

Un caso particular que no me resisto a comentarlo, es el gasto de aceite en los bares y restaurantes, que lógicamente es mayor y tienden a economizar en el precio del aceite, y por consiguiente en la calidad, hecho ilógico cuando por ahorrar unas pesetas (perdón, unos céntimos de euro) en la elaboración de un plato,

pueden estar estropeando una excelente comida. Es un contrasentido que paguen unos precios caros por un solomillo o unos pescados exquisitos, y luego lo estropeen economizando en el coste del aceite (y por consiguiente en su calidad) cuando es la parte que menos influye en el coste final del plato.

4.º) La costumbre está asociada al gusto personal. Es decir, nos suele gustar aquellos productos que tenemos el hábito de consumirlos y viceversa; es un factor más importante de lo que a primera vista parece, pues por inercia, muchos consumidores, siguen usando un determinado producto: mantequillas, grasas vegetales, etc., sólo por costumbre, sin pararse a considerar otros elementos de decisión, como puede ser la salud. Este factor puede ser positivo, pues permitió subsistir al aceite de oliva cuando se impuso la moda foránea de usar los aceites de semillas, o negativo, pues a pesar de las incuestionables virtudes dietéticas del aceite de oliva, es difícil introducirlo en hogares poco habituado a su consumo, como pueden ser los países del norte de España, de Europa, o de América. Afortunadamente en nuestra provincia tenemos esa buena costumbre, aunque habría que potenciarla mucho más, dando la información de las razones objetivas que hacen que esa costumbre sea excelente.

5.º) Interés por la salud; es un factor en alza, que hace que economías menos pudientes pero más informadas y mejor concienciadas, estén dispuestas a pagar un precio mayor, por un producto que saben que es valioso para su salud, cambiando de costumbres y superando la inercia. Este motivo es un índice de la existencia de buenos consumidores, que no escatiman en el dinero para mantener una buena salud, máxime cuando la diferencia de precios es comparativamente poca. Prueba de ello es la creciente difusión del aceite de oliva en mercados poco habituados a él, pero su interés por unas condiciones sanas, van descubriendo por sí mismos, las virtudes de nuestro aceite, pues por desgracia carecemos de campañas propias, que divulguen las virtudes del aceite de oliva.

6.º) El precio del aceite en el mercado es un factor externo, que está en íntima relación con nuestro poder adquisitivo, es un factor que oscila, pro dentro de los actuales límites, lo hacen asequible con la mayoría de las economías. Ac-

tualmente se haya en el límite inferior, por lo que nos podemos permitir el lujo de usar aceites de gran calidad a precios bajísimos, puesto que si no fuera por las subvenciones de la Comunidad Europea, el precio sería más elevado al encontrarse algunos cultivos cercanos a los límites de la rentabilidad, aunque haya algunos olivares que son rentables.

Debemos comparar siempre los precios de los distintos tipos de aceites, y veremos que la diferencia no compensa actualmente la diferencia de calidad, y casos se han dado, de encontrar aceites de oliva vírgenes más baratos que aceites de oliva.

Como conclusión y teniendo en cuenta todos los factores expuestos está claro que debemos tener al menos dos tipos de aceites en la cocina, uno para consumo directo y otro para frituras,

siendo la mejor opción la de el Aceite de Oliva Virgen Extra y el Aceite de Oliva Virgen, como segunda opción teniendo en cuenta un poder económico inferior, Aceite de Oliva Virgen Extra y Aceite de Oliva. Y como última opción la más económica Aceite de Oliva Virgen y Aceite de Orujo, puesto este último compite en precio con el de semillas, pero mantiene la estructura básica del aceite de oliva, ganando en calidad a las otras grasas vegetales de semillas.

Una opción interesante para el uso del Aceite de Oliva Virgen Extra Ecológico, sería que se consumiese en las celebraciones familiares, como cuando abrimos una botella de vino especialmente comprada para la ocasión, en platos especiales elaborados expresamente para dicha ocasión, degustándolo con unas excelentes tapas.

Juan Luis Moreno Garrido

CROISSANTERIA-PASTELERIA



«Don Croissant»

C/. Millán de Priego, 15  
23007 Jaén  
Teléfono 953 238 894



Galeria de Vinos

C/. Cerón, 12 - Telf.: 953 235 999  
23001 JAÉN

