

EL ACEITE DE OLIVA



Etimología.-

La palabra ACEITE procede del vocablo árabe ZAIT AL-ZAITUM, que significa "zumo de la oliva". Por lo tanto, el auténtico aceite sólo es el procedente de las aceitunas. Los demás serían grasas vegetales comestibles.

Un poco de historia.-

Las investigaciones sobre el origen y cultivo del olivo cifran su antigüedad en unos 6.000 años antes de J.C., y sitúan sus primeras plantaciones en los actuales territorios de Líbano, Israel y Siria.

El documento más antiguo que se conoce, en relación con el aceite de oliva, data de 2.500 años antes de J.C. Se trata

de unas tablillas de barro en las que se narra la importancia del aceite de oliva en la economía de CRETA, en los tiempos del Rey Minos. Es un documento histórico en el que, por primera vez, se alude a la relación entre el aceite de oliva y la salud y a sus propiedades dietéticas.

En Egipto se cultivaban olivos hace 4.000 años, y hace 3.800 en Grecia. Más tarde los romanos difundieron su cultivo por todo el Mediterráneo.

Los fenicios trajeron a España las primeras plantas de olivos cultivados, hace unos 2.600 años, concretamente a Cádiz. No obstante aquí abundaban los acebuches (olivos silvestres = "*Olea europaea silvestre*"), plantas de las que los agricultores de oriente habían obtenido los olivos domésticos ("*Olea europaea sativa*").

El aceite de oliva, en la antigüedad, era muy apreciado como alimento y como producto básico. Fue elevado a la categoría de sagrado, debido a sus múltiples utilidades. Los griegos lo atribuyeron a la diosa Atenea. El olivo figuraba entre los árboles del paraíso terrenal. Los reyes de Israel se consagraban ungiéndolos con aceite, ceremonia que heredaron después los reyes cristianos.....

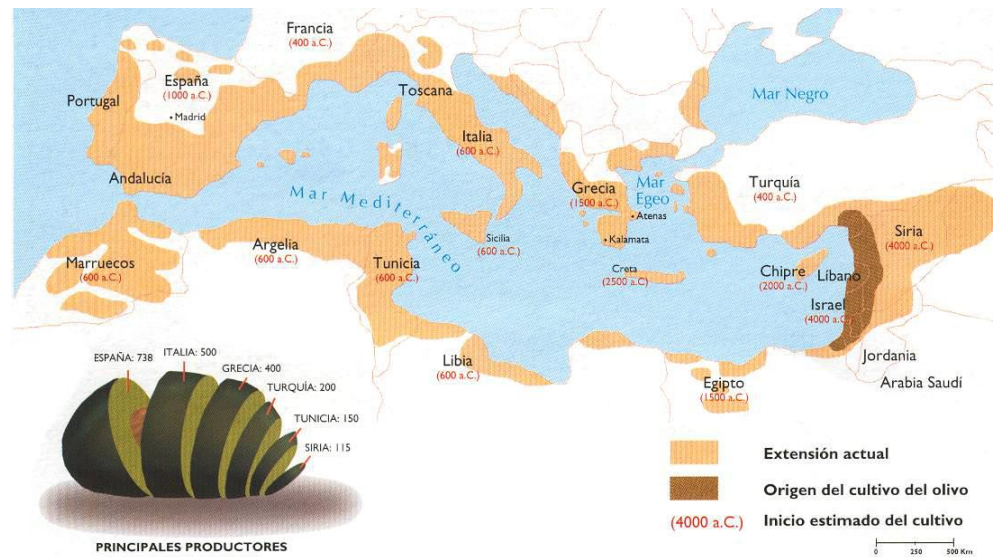
En la Biblia aparecen unas 140 citas referidas al aceite y cerca de 100 alusivas al olivo.

"Y por la tarde (la paloma) volvió donde él; ¡y traía en su pico una rama de olivo! Así supo Noé que las aguas habían menguado hasta el nivel de la tierra." (Génesis, 8:11)

"Yahvé habló a Moisés diciendo: Manda a los hijos de Israel que te traigan aceite virgen de olivas molidas, para alimentar continuamente las lámparas del candelabro." (Éxodo. 27: 20)

En la época del Imperio Romano, Hispania era la mayor proveedora de Roma de aceite de oliva, que se exportaba en ánforas selladas.

En 1878, un arqueólogo alemán descubrió en Roma que el Monte Testaccio, una colina de 30 metros de altura situada sobre la orilla del río Tíber, estaba formada por fragmentos de ánforas olearias que fueron almacenadas en poco más de un siglo, entre los siglos I y III. Se calcula que habrá unos 25.000.000 de ánforas.



La forma de las ánforas y la lectura de sus sellos, SAGUNTUN, ITALICA, ASTIGY y CORDUBA, demuestran su origen hispánico.

La conquista de España por los árabes, a comienzos del siglo VIII, continuó el cultivo del olivo y el aceite de oliva cautivó a los musulmanes. En torno a las alquerías andaluzas no faltaban nunca los considerados árboles domésticos: olivo, palmera, almendro e higuera.

Fue un signo de identidad de los judíos, que comercializaron con él y solían comprar todo el aceite que se producía en las almazaras (lugar donde se extrae el aceite de las aceitunas).

El aceite andaluz llegó al Nuevo Mundo en vasijas llamadas "botijuelas". También llegaron a bordo de los galeones españoles, plantones de olivos. Los primeros cien olivos americanos los plantó en Perú un tal Antonio o Nicolás de Ribera, el Viejo. Hoy hay olivares en Argentina, Chile, Perú, México y California. También se están plantando olivos en Sudáfrica, Australia y hasta en China y Japón.

Actualmente, España continúa siendo el líder mundial absoluto, con 220 millones de olivos, distribuidos en más de 370.000 explotaciones aceiteras que producen el 20% del aceite que se consume en el mundo, alrededor del millón de toneladas anuales. La mitad se destina al consumo interno y la otra mitad se exporta principalmente a Italia y Francia, y en menor medida a Estados Unidos, Australia y Japón.

El 60% de las 2.265.000 Ha dedicadas en España al cultivo de la aceituna, están en Andalucía, y Jaén es la reina indiscutible.

La oliva de Fuentebuena, el ejemplar más grande de Andalucía, que aparece en el Libro Guinness de los Récords. A su sombra puede resguardarse un rebaño de cien ovejas (Arroyo del Ojanco, Jaén).



Sobre el proceso de obtención.-

El aceite de oliva igual que los otros dos alimentos básicos de la trilogía mediterránea: pan y vino, requerían un tratamiento previo.

La importancia de los productos básicos de la alimentación, que exigían este tratamiento previo, puso en marcha una completa tecnología de extracción, prensado, decantado, filtrado y almacenamiento.

Esta tecnología, lógicamente, ha ido avanzando a través de los tiempos, mejorando las producciones y calidades. Hoy disponemos de unos aceites de oliva excepcionales que cada vez resulta más fácil encontrar en los mercados.

El aceite de oliva continúa obteniéndose por medios físicos respetando los principios ancestrales que han regido siempre su producción.

La maduración de las aceitunas es un proceso lento durante el que se forma en su interior el aceite de oliva y otros productos minoritarios a los que se les deben sus propiedades y su inimitable olor y sabor.

Alcanzado el fruto su grado óptimo de madurez se efectúa la recolección mediante los tradicionales sistemas de ordeño y vareo, aunque en las nuevas plantaciones se utilizan los vibradores mecánicos.

Las aceitunas, con el máximo cuidado para que no sean dañadas, se trasladan a las almazaras donde se procesan de inmediato evitando su amontonamiento o troje. Solamente son lavadas o aventadas para eliminar hojas o tierra en el caso que sea necesario.


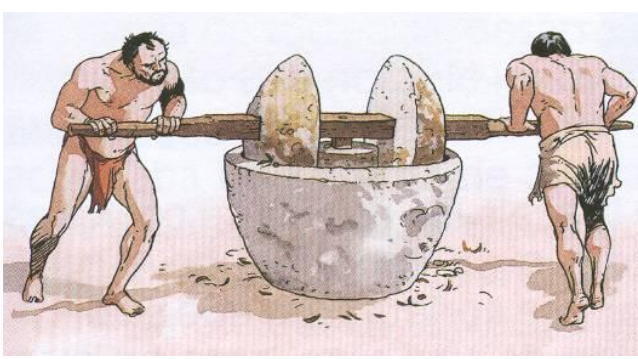
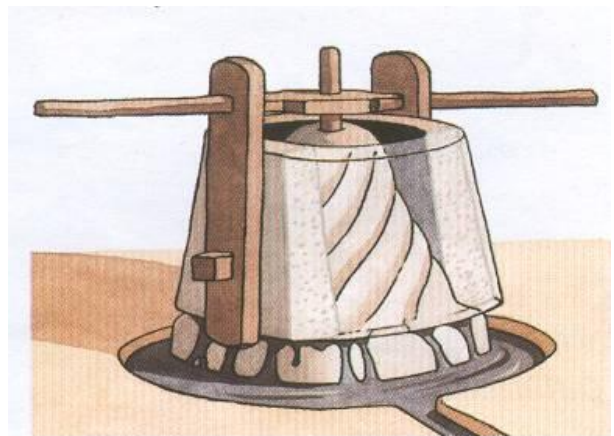
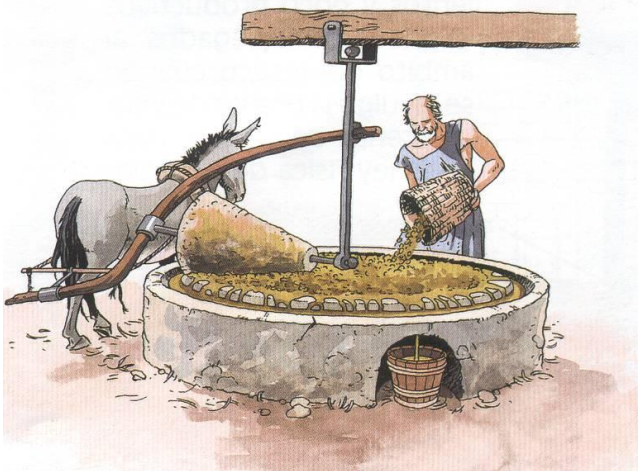
La masa de aceitunas molidas se introduce en centrífugas horizontales o decanters donde se separa el aceite de oliva virgen del agua de vegetación y resto del fruto cuyo conjunto se denomina orujo grasoso.

El orujo grasoso, rico en productos químicos de interés como antioxidantes, proteínas, azúcares, sales minerales, etc., se traslada a centros dedicados a su recuperación y aprovechamiento.

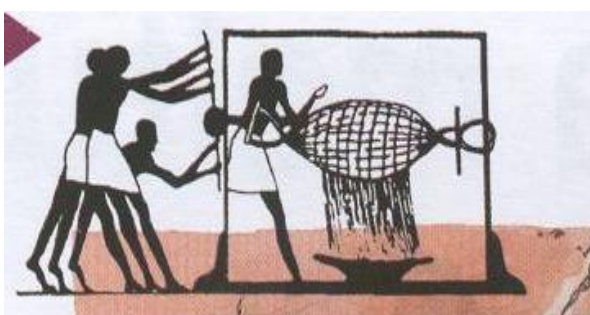


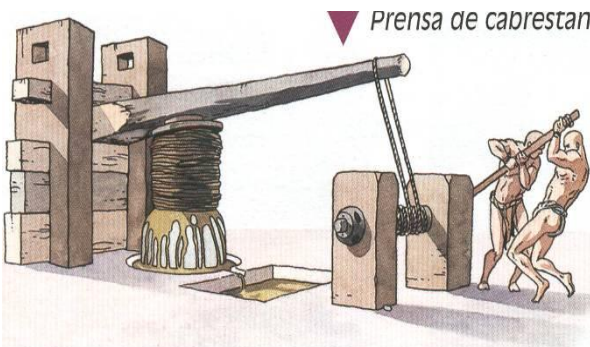
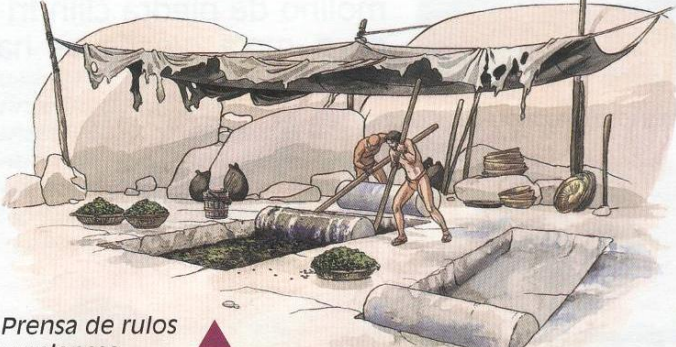
Nos queda el aceite de oliva virgen que debe ser tratado y almacenado con grandes cuidados para que no pierda sus apreciadas propiedades naturales organolépticas. Se almacena en depósitos de acero inoxidable en bodegas climatizadas para que no sufra cambios de temperatura.

Recientes informes aseguran que las partes desechables del olivo, esos restos pestilentes de la prensa de la aceituna denominados alperujo, serán dentro de poco una gran fuente de energía alternativa. En Andalucía se están construyendo nueve centrales térmicas basadas en este combustible, según el Instituto para la Diversificación y el Ahorro Energético. Con su potencia se puede suministrar energía durante un año a 300.000 familias. Los más optimistas dicen que con los restos de poda de los olivos andaluces y los productos de la molturación de la aceituna se generará la misma electricidad que en una central nuclear de capacidad media.

MOLTURACIÓN

<p>Molino neolítico</p>  <p>Molino neolítico. ▲</p>	<p>El trapetum usado por griegos y romanos</p> 
<p>Molino troncocónico romano</p> 	<p>Molino de rulo y empiedro</p> 

PRENSADO

<p>Prensa egipcia de hace 4.500 años</p> 	<p>Prensado romano</p> 	<p>Prensado por torsión</p> 
<p>Prensa de cabrestante</p> <p>▼ Prensa de cabrestante</p> 	<p>Prensa de rulos y palancas</p>  <p>Prensa de rulos y palancas ▲</p>	

Tipos de aceite de oliva.-

Existen muchos factores que pueden incidir en la calidad del aceite, tales como climatología, plagas, recogida del fruto a destiempo, procesado defectuoso, almacenamiento incorrecto, etc. De ahí la necesidad de clasificarlo:

1. **Aceite de oliva virgen:** aceite obtenido del fruto del olivo utilizando únicamente procesos mecánicos físicos, en condiciones térmicas apropiadas, que no causen alteraciones del aceite y que no hayan tenido otros tratamientos distintos del lavado, la decantación, la centrifugación y la filtración. Excluyéndose los aceites obtenidos mediante disolventes o por procedimientos de reestratificación y las mezclas con aceites de otra naturaleza.

En el Reglamento de la Unión Europea se incluye por primera vez la clasificación de los aceites de oliva vírgenes en función de sus características organolépticas, definidas por el método del panel-test.

Este método, denominado "valoración organoléptica del aceite de oliva virgen", tiene por finalidad establecer los criterios necesarios para valorar las características del flavor de los aceites de oliva vírgenes y desarrollar la sistemática necesaria. En líneas muy generales el método funciona como sigue:

Un grupo de personas expertas, que saben identificar los cuatro sabores fundamentales: dulce, salado, ácido y amargo, estudian los aceites producidos en los países comunitarios seleccionando un conjunto de atributos positivos y un conjunto de defectos que son comunes a todos ellos. Entre los primeros destacamos el frutado, dulce, amargo, picante, hoja, hierba, etc. Entre los segundos el atrojado, ácido, moho, humedad, etc.

En una hoja preparada al efecto, cada catador anota la intensidad que ha percibido de los distintos atributos o defectos y finalmente, evaluando estos datos, el Jefe del Panel establece la calidad del aceite valorado.

Los distintos tipos de aceite de oliva virgen son:

- A) **Aceite de oliva virgen extra**, que es aquel de olor y sabor absolutamente irreprochables, sin defectos de ningún tipo. Su acidez en ácido oleico no puede superar el 1% (1º). Puntuación organoléptica igual o mayor a 6'5.
 - B) **Aceite de oliva virgen**. Es similar al anterior aunque más atenuado, pudiendo presentar defectos que pasan desapercibidos al consumidor. Su acidez siempre será inferior a los 2º. Puntuación organoléptica igual o mayor a 5'5.
 - C) **Aceite de oliva virgen corriente**, de buen sabor y olor aceptable, cuya acidez no puede superar los 3,3º. Puntuación organoléptica igual o mayor a 3'5.
 - D) **Aceite de oliva virgen lampante**: el sabor y el olor son defectuosos y la acidez supera los 3'3º. No es apropiado para el consumo directo, debe refinarse. Puntuación organoléptica igual o mayor a 3'5.
2. **Aceite de oliva refinado:** aceite de oliva obtenido de aceites vírgenes, generalmente defectuosos, mediante técnicas de refinado (neutralización, decoloración y desodorización), cuya acidez en ácido oleico no puede superar el 0'5%.
 3. **Aceite de oliva:** mezcla de aceite de oliva refinado y de oliva virgen no lampante, cuya acidez no puede superar 1'5º.

La acidez ha sido un término muy utilizado para valorar los aceites, presentando un sentido equívoco en algunos casos. Teniendo en cuenta que la materia biológicamente sintetizada es neutra, la existencia de ácidos grasos libres corresponde a una anomalía en las moléculas. La acidez consiste en la cuantificación de estos ácidos grasos libres. La experiencia de muchas campañas nos indica que aceites con muy pocos décimas de acidez pueden presentar defectos que los descalifiquen como extras. Sin embargo la baja acidez de un aceite es síntoma de calidad.

	Estabilidad del aceite (Nº de horas a 98'8°C)	Acido oleico en %		Estabilidad del aceite (Nº de horas a 98'8°C)	Acido oleico en %
Picual	119'4	78'4	Empeltre	58'3	69'6
Cornicabra	106'8	77'1	Villalonga	55'4	68'8
Manzanilla de Sevilla	91'8	69'5	Hojiblanca	53'2	76'1
Manzanilla Cacerense	80'7	77'1	Gordal sevillana	51'2	71'5
Changot Real	61'1	71'5	Sevillanca	46'3	67'4
Lechín de Sevilla	60'8	69'2	Morrut	45'6	72'6
Verdial de Huelva	59'9	72'7	Morisca	41'6	65'3
Lechín de Granada	58'3	70'9	Arbequina	40'5	66'2
Farga	38'7	70'5	Blanqueta	27'1	56'9

El aceite de oliva en la alimentación.-

En los años 60 el ejército estadounidense encargó a un grupo de nutricionistas investigar las grasas más adecuadas para alimentar a sus tropas. Los informes, en los que el aceite de oliva barrió a sus contrincantes, permanecieron ocultos en el Pentágono hasta que, tres décadas después, se hicieron públicos. Hasta entonces, mucha gente creía que tenía colesterol, engordaba, causaba acidez..... Ahora, la comunidad científica lo ha aceptado como beneficioso para el organismo humano.

El aceite de oliva virgen es apreciado sobre todo por sus características nutritivas. Los numerosos trabajos y estudios que se realizan así como los Congresos Internacionales sobre el valor biológico del aceite de oliva han puesto de manifiesto su importancia para la salud.

Se sabe que debemos reducir el consumo de grasas saturadas (incluidas en las carnes rojas y bollería y repostería industriales) y aumentar el consumo de verduras, frutas, legumbres, cereales, frutos secos y, por supuesto, aceite de oliva. Los estudios no dejan lugar a dudas: las personas que siguen una dieta rica en aceite de oliva virgen bajan sus niveles de colesterol malo (LDL), mejoran el estado de las paredes vasculares, sufren un descenso de las células que inician la formación del depósito graso en las arterias y refuerzan sus células musculares...

Contiene el monounsaturado ácido oleico, que provoca en el organismo el aumento de las lipoproteínas de alta densidad (HDL) responsables de que el colesterol circule hacia el hígado para su eliminación y no se quede depositado en las arterias.

Contiene también un ácido graso esencial como es el linoléico, que nuestro organismo no fabrica y toma de los vegetales. La importancia radica además en que el aceite de oliva lo contiene en una proporción similar a la de la leche materna. Para que este ácido penetre en nuestro organismo necesita la colaboración de la Vitamina E, también presente en el aceite de oliva.

También contiene polifenoles, potentes antioxidantes que se pierden en otros aceites que necesitan someterse al proceso de refinado para poder ser consumidos. Es el único aceite que puede consumirse en su estado virgen o natural, sin refinado ni procesado industrial.

El aceite de oliva y la salud.-

Las enfermedades crónicas degenerativas (especialmente las cardiovasculares, la diabetes mellitus y el cáncer) representan aproximadamente el 70% de la mortalidad total en los países desarrollados. El riesgo individual de padecer estas patologías, y más específicamente las enfermedades cardiovasculares, está determinado por una compleja interacción de factores genéticos y ambientales, entre los que la nutrición y la actividad física juegan un importante papel. Los países mediterráneos tienen una esperanza de vida superior a la de los países del norte de Europa ya la de Estados Unidos. Este hecho no se debe a diferencias raciales o factores genéticos y, por lo tanto, debe atribuirse a factores ambientales, especialmente a la alimentación que siguen estas poblaciones.

La dieta mediterránea tradicional (rica en frutas, verduras, cereales y aceite de oliva como principal fuente de grasa) se ha recomendado como una forma saludable de comer, ya desde los tiempos bíblicos, y actualmente, existe suficiente evidencia científica de sus efectos beneficiosos en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer. La utilización del aceite de oliva en los países mediterráneos contrasta con la gran proporción de grasa de origen animal utilizada en el centro y norte de Europa. Esta diferencia puede ser responsable, en parte, de una menor mortalidad por enfermedad cardiovascular así como de la mayor esperanza de vida que se observa en las naciones regadas por el Mediterráneo.

Las grasas de la dieta han recibido más atención de los profesionales de la salud y del público en general que cualquier otro nutriente en el suministro de alimentos. Para muchas personas, la grasa tiene connotaciones negativas sobre la salud. Sin embargo, es un nutriente esencial e imprescindible para la vida. Además de hacer las comidas más apetitosas y de su función energética, la grasa de la dieta tiene una función plástica, incorporándose a los tejidos y órganos corporales y determinando la composición y funcionalidad de las membranas celulares. También regula el metabolismo del colesterol, aporta ácidos grasos esenciales y vitaminas, y es necesaria para mantener una piel saludable.

El aceite de oliva es la grasa más digerible y la más asimilable. Tiene efecto en el intestino sobre el estreñimiento crónico. Es un nutriente indispensable para nuestras células.

Están comprobados los beneficios del aceite de oliva sobre el crecimiento óseo y sobre el desarrollo de los niños. También es importante en la última etapa de la vida. Como medida de prevención de diversas enfermedades, se recomienda consumir un mínimo de cuatro cucharadas al día.

Su composición de ácidos grasos es la ideal para el organismo humano, por lo que se están invirtiendo grandes cantidades de dinero en investigar mutaciones de semillas que presenten una composición similar a estos ácidos.

Hace algunos años se observó que, en ciertas comunidades griegas en las que se consumía mucho aceite de oliva, fallecía muy poca gente de enfermedades del corazón, siendo ésta la primera causa de muerte

en los países desarrollados. Hoy se sabe que el aceite de oliva virgen contribuye a prevenir la enfermedad cardiovascular ya que mejora el metabolismo del colesterol y el perfil lipídico. También disminuye el riesgo de trombosis y mejora la tensión arterial.

Los antioxidantes del aceite de oliva neutralizan los radicales libres del riego sanguíneo que pueden dañar las células y provocar cáncer. En especial previene determinados tipos de cáncer, como el de colon y el de mama.

También ayuda a prevenir la diabetes, retrasa el envejecimiento de los huesos, de la piel y de las articulaciones, reduce la acidez gástrica, regula la secreción biliar y el tránsito intestinal, previene las úlceras, favorece el crecimiento de los niños y alarga la esperanza de vida.

Por lo tanto, la dieta mediterránea tiene un amplio efecto protector, en el que el aceite de oliva, las frutas y vegetales, junto con el estilo de vida, pueden ayudar al ser humano a alcanzar una mayor longevidad. Además de ayudar a la promoción de la salud, el consumo de aceite de oliva ayudará al desarrollo social y ambiental de nuestro país.



Vendedor
de aceite
en el siglo
XVIII.

El Azeitero