

REAL ACADEMIA CASTELLANA Y LEONESA
DE GASTRONOMÍA Y ALIMENTACIÓN

**EL ACEITE DE OLIVA
EN LA GASTRONOMÍA
DE CASTILLA Y LEÓN
Y NORTE DE PORTUGAL**

DISCURSO DE LA ACADÉMICA ELECTA
SRA. DÑA. LISETE OSÓRIO MENDES

con motivo de su Recepción Pública, que tuvo lugar en el
Salón de Actos de la Real Corporación, el día 22 de noviembre de 2014

Y

CONTESTACIÓN EN NOMBRE DE LA CORPORACIÓN,
POR EL ACADÉMICO DE NÚMERO

SR. D. GABRIEL ARGUMOSA TRUEBA

VEGA DE TIRADOS (SALAMANCA)
2014


EL ACEITE DE OLIVA
EN LA GASTRONOMÍA
DE CASTILLA Y LEÓN
Y NORTE DE PORTUGAL

© Lisete Osório

© De la presente edición: Real Academia Castellana y Leonesa
de Gastronomía y Alimentación

Imprime: Gráf. Gutiérrez Martín
Cobalto, 7. Valladolid

El Aceite de Oliva en la Gastronomía de Castilla y León y Norte de Portugal



No sólo canta el vino,
también canta el aceite,
vive en nosotros con su luz
madura y entre los bienes de la tierra
aparto,
aceite,
tu inagotable paz, tu esencia,
verde, tu colmado tesoro que desciende
desde los manantiales del olivo.

PABLO NERUDA

Lisete Osório
Salamanca, 2014

Introducción

El aceite de oliva virgen es parte de nuestra cultura y condimento de nuestras vidas en el mundo Mediterráneo y en concreto en la Península Ibérica. Después de haber pasado desapercibido por mesas y cocinas durante siglos, un aire de modernidad envuelve este producto del mediterráneo actualmente.

El proceso de mejora y control de la calidad emprendido por los productores lleva a que hoy en día se presente con envases elegantes, etiquetas atractivas y aceites cada vez mejor elaborados que conquistan mercados cada vez más exigentes.

Con este discurso esperamos contribuir a la difusión, información y mejor conocimiento de este producto, fundamental en la elaboración de cualquier comida en el Norte de Portugal y Castilla y León.

Hablamos no solo de un producto alimentario, también de una forma de vida, de un alimento envuelto en mitos, leyendas, costumbres, historia, literatura, gastronomía, medicina, economía y olivicultura.

Palabras-clave: Aceite de oliva, Portugal, España, Dieta Mediterránea, historia, salud, gastronomía, análisis sensorial.

Resumen: En este discurso sobre el aceite de oliva empezamos por hablar del origen del aceite y de su llegada al Mediterráneo y en concreto a la Península Ibérica. Seguimos con una presentación de sus beneficios para la salud humana consumido de forma moderada. Posteriormente distinguimos los diferentes tipos de aceite de oliva y sus características. A continuación se hace un breve enfoque en el análisis sensorial y cata de aceites. El último punto pone en evidencia la importancia del aceite de oliva en la gastronomía y cocina Ibérica y sus posibles armonizaciones.

1. El aceite de oliva y sus orígenes

El olivo y el aceite de oliva han estado presentes en la historia de los hombres y han ocupado un lugar relevante en las antiguas civilizaciones. Solo en la Biblia pueden encontrarse hasta 200 referencias al olivo o a su aceite.

El olivo es uno de los árboles más emblemáticos de la Historia, y de los más antiguos junto a la vid, la higuera, la palmera y el dátil. Ha sido y es, símbolo de paz, victoria, fertilidad, poder, sabiduría y prosperidad (Ward, 2009).

El origen del cultivo del olivo no se conoce con exactitud, pero existen pruebas arqueológicas que la sitúan en la región que hoy es conocida como Próximo Oriente, extendiéndose después a toda la zona mediterránea.

Los numerosos utensilios para la recolección y molienda de la oliva, hallados por los arqueólogos en varias excavaciones en el área mediterránea, así como muchos pasajes de la Biblia y del Corán, demuestran la importancia histórica de la oliva y de su aceite.

El primer cultivo del aceite se desarrolla, por lo tanto, en una región incluida entre Palestina, Creta, Egipto. Durante esta época, se van depurando, progresivamente, las tecnologías de extracción del Aceite de Oliva. Posteriormente se convierte en una sustancia de capital importancia en la Grecia Antigua. Existen testimonios de la presencia de olivos desde el siglo XIV A.C. en el área de Micena. La importancia de este cultivo se certifica con una notable serie de citas literarias, además de la presencia del olivo en la mitología (Bethemont, 2002).

Las palabras de las que derivan las denominaciones olivo y aceite en todos los pueblos mediterráneos, tienen dos únicas fuentes: el término griego *Elaia* que dio origen a *Olea* en latín y, más tarde a *oliva*, *olivo*, *olive*, *oil*, *oleo*, etc. –y la palabra hebrea *Zait* que se transformó en la árabe *Zaitun*– de donde proceden *aceite*, *aceituna*, *acebuche* y otras. *Aceite* es una palabra que originariamente designaba sólo al aceite de oliva. Procedía de la unión de un mote árabe y uno arameo que significaba literalmente el jugo de la oliva (Bethemont, 2001).

Su importancia fue tal que llegó a ser considerado un árbol sagrado; con su madera se hacía el cetro de los reyes, con sus hojas se coronaba los hombres más notables, y su zumo, el aceite de oliva, era utilizado en medicina, en el cuidado y embalsamamiento del cuerpo, como combustible para iluminar, en las ceremonias religiosas para la unción de reyes y curas, y sobre todo, como un ingrediente esencial en la dieta diaria. Es interesante saber que, en Babilonia, al médico se le conocía como «asu», es decir «conocedor de los aceites» (Romano, 2003).

2. El aceite de oliva en la Península Ibérica



Corona de olivo sobre la cabeza de los atletas desde la séptima olimpiada.

En el año 1050 a.C., los Fenicios trajeron el olivo y su cultivo para tierras ibéricas, pero fueron los romanos que llenaron la Península Ibérica de olivos, convirtiéndose en la mayor región productora y exportadora de aceite de oliva. Su importancia fue tanta que el emperador Adriano mandó acuñar monedas con un ramo de olivo en una cara y la leyenda «Hispania» en la otra. Más tarde, con la llegada de los árabes, se desarrollan nuevas variedades de olivos y se introduce el término aceituna como nuevo nombre para su fruto.



3. El aceite de oliva y la salud

El aceite de Oliva Virgen es un zumo de fruta natural que conserva el paladar, perfume, vitaminas y todas las propiedades del fruto del que procede, siendo además el único aceite vegetal que puede consumirse directamente virgen y crudo.

Los principios activos del olivo contienen una sustancia llamada oleo-europeína que regula la tensión sanguínea y actúa como vasodilatador por lo que previene la angina de pecho. El aceite aparte de sus cualidades dietéticas se ha utilizado tradicionalmente en diversas preparaciones farmacéuticas. Las hojas se usan en forma de decocción hirviendo treinta granos por litro de agua durante unos diez minutos. Se pueden tomar una o dos tazas al día. El aceite se ingiere en ayunas como laxante (una o dos cucharadas). También se emplea la infusión de las hojas en el tratamiento de gota, arteria, arteriosclerosis, afecciones hepáticas, hipertensión y diabetes debido a su acción diurética vasodilatadora e hipotensora. Por vía externa es muy empleada en afecciones dérmicas (llagas, heridas, sequedad) y tratamientos estéticos (uñas, cremas, mascarillas) (Taddei, 2008).



Tanto la corteza, como las hojas, como el fruto del olivo tienen propiedades terapéuticas conocidas desde la Antigüedad.

Del fruto del olivo – la aceituna – se extrae el aceite, rico en grasas insaturadas que reducen el colesterol y con vitaminas A, D, E y K

Gracias a su contenido en ácidos oleicos, el aceite ayuda a disminuir el riesgo de trombosis e infartos y también a prevenir la aparición de placas de aterosclerosis y, como tal, de arteriosclerosis.

El elevado contenido en vitamina E del aceite protege las células de los radicales libres y ayuda a prevenir el cáncer, el envejecimiento y las enfermedades degenerativas, por lo cual es muy recomendable su presencia en la dieta de niños, adultos y mayores (Pouzin, 2007).

Su valor calórico es de 9 calorías por gramo (la misma proporción que cualquier otra grasa animal o vegetal).

Las grasas son nutrientes indispensables para nuestro organismo. Su función es sobretodo energética. Aportan la energía que nos permite desarrollar actividades físicas e intelectuales y, además, son una fuente de calor.

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» (HDL) que ejerce un papel protector, ya que transporta el «colesterol malo» –depositado en las arterias– hasta el hígado para su eliminación, reduciendo los riesgos de trombosis arterial y de infarto (*Nueva Guía de las Plantas Medicinales*, 2011).

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 de ésta sobre la **membrana celular**– está especialmente recomendado para la infancia y la tercera edad.

4. Tipos de Aceite de Oliva y sus características

Antes de hablar del aceite de oliva en la gastronomía, vamos hablar de los distintos tipos de aceite de oliva y sus características.

La calidad del aceite depende del estado y tratamiento del fruto, de su momento de madurez y de las condiciones de elaboración y posterior conservación.

Los aceites de oliva vírgenes aptos para el consumo en la forma en que se obtienen engloban según el Consejo Oleícola Internacional (COI) son:

Aceite de oliva virgen extra: Aceite de oliva virgen cuya acidez libre expresada en ácido oleico es como máximo de 0,8 gramos por 100 gramos y cuyas demás características corresponden a las previstas para esta categoría en la Norma comercial del COI.

Aceite de oliva virgen: Aceite de oliva virgen cuya acidez libre expresada en ácido oleico es como máximo de 2 gramos por 100 gramos y

cuyas demás características corresponden a las fijadas para esta categoría en la Norma comercial del COI.

Aceite de oliva virgen corriente: Aceite de oliva virgen cuya acidez libre expresada en ácido oleico es como máximo de 3,3 gramos por 100 gramos y cuyas demás características corresponden a las fijadas para esta categoría en la Norma comercial del COI. Este producto sólo puede ser vendido directamente al consumidor si está permitido en el país de venta al por menor. De no estarlo, la denominación de este producto se ajustará a las disposiciones legales del país en cuestión.

El aceite de oliva virgen no apto para el consumo en la forma en que se obtiene, denominado **aceite de oliva virgen lampante:** Aceite de oliva virgen cuya acidez libre expresada en ácido oleico es superior a 3,3 gramos por 100 gramos y/o cuyas características organolépticas y demás características corresponden a las fijadas para esta categoría en la Norma comercial del COI. Se destina a las industrias de refinado o a usos técnicos.

Aceite de oliva refinado: Es el aceite de oliva obtenido de aceites de oliva vírgenes mediante técnicas de refinado que no provoquen ninguna modificación de la estructura glicérica inicial. Su acidez libre expresada en ácido oleico es como máximo de 0,3 gramos por 100 gramos y sus demás características corresponden a las fijadas para esta categoría en la Norma comercial del COI. Este producto sólo puede ser vendido directamente al consumidor si está permitido en el país de venta al por menor.

Aceite de oliva: Es el aceite constituido por la mezcla de aceite de oliva refinado y de aceites de oliva vírgenes aptos para el consumo en la forma en que se obtienen. Su acidez libre expresada en ácido oleico es como máximo de 1 gramo por 100 gramos y sus demás características corresponden a las fijadas para esta categoría en la Norma comercial del COI. El país en el que el producto se venda al por menor puede exigir una denominación más precisa.

5. La cata de Aceites

5.1. Análisis Visual del Aceite de Oliva

El color no es un elemento determinante para la cata, es un error frecuente pensar que un aceite de oliva virgen extra es mejor cuanto más verde sea. En cualquier caso, el color depende de la variedad de aceituna empleada en la elaboración del aceite.

- Un tono verdoso es propio del aceite más joven, recogido más temprano, con un carácter afrutado intenso, posiblemente con un sabor ligeramente amargo y picante e incluso con matices de hierba.
- Un tono dorado-amarillento suele provenir de un aceite de aceitunas de cosecha tardía, habitualmente más dulce y menos amargo.

Existen además, otros aspectos visuales a tener en cuenta:

- Se consideran buenos o normales los aceites de oliva que presentan un aspecto limpio de filtrado y limpio de decantación, velado y velado opalescente.
- Se consideran aceites defectuosos los que presentan un aspecto turbio, sucio u oscuro.

5.2. Análisis Olfativo del Aceite de Oliva

Se introduce una cantidad aproximada de 25 gr. de aceite de oliva dentro de la copa de cata.

Tapamos la apertura superior de la copa con una tapa que encaje perfectamente y deje sellada la apertura. El objetivo es no perder ningún aroma procedente del aceite de oliva.

Procedemos a calentar la copa con la palma de nuestra mano y efectuamos giros rotativos para que el aceite entre en contacto con el aire y sus aromas se expandan con más facilidad. Esta operación se realizara por un periodo aproximado de unos 30 segundos.

Acercamos la copa a nuestra nariz, abrimos la tapa y realizamos una inspiración profunda. La primera percepción es la intensidad del aroma que puede ir desde prácticamente imperceptible, hasta muy intensa.

El objetivo del catador es asociar el aroma que percibe con algún elemento al que nos recuerde y darle nombre, de forma que siempre que percibamos ese aroma lo identifiquemos con la misma nomenclatura.

A nivel aromático identificaremos los grandes matices del aceite, con lo que podremos definir un primer cuadro de análisis que nos predeterminará una primera orientación sobre la calidad del aceite que estamos catando.

Este primer paso de la cata nos aproxima a determinar de una forma fiable, la proveniencia del producto, que consiste en la identificación de la mezcla de los diferentes aromas que determinan el origen específico del producto.

5.3. Análisis Gustativo del Aceite de Oliva

Se introduce en la boca una cantidad aproximada de 5 gramos de aceite, el cual se mantiene durante 3 ó 4 segundos para calentarlo.

Cerramos nuestra boca de forma que los dientes toquen en sus puntas y la parte frontal de nuestra lengua toque con la parte interior de los dientes superiores, y situamos el aceite que tenemos en boca en esta posición frontal.

A continuación se realizan 2 ó 3 aspiraciones de aire fresco de forma que el aceite emulsionado con la saliva y el aire, tome contacto con las papilas gustativas y al mismo tiempo, a través de vías internas, aparecen de nuevo percepciones sensoriales propias del olfato.

Esta prueba mostrará multitud de aspectos (unos considerados positivos y otros negativos).

5.4. Aspectos positivos del Aceite Oliva Virgen Extra

Frutado de aceituna: Olor del aceite oliva que recuerda al de la aceituna sana y fresca, ya sea verde o madura.

Amargo: Sabor característico de los aceites de oliva obtenidos de aceitunas verdes. Dependiendo de su intensidad puede pasar de ser un atributo a ser un defecto.

Picante: Sensación de picor en la garganta, característica de los aceites de oliva obtenidos al comienzo de la recolección (de la campaña) principalmente de aceitunas verdes.

Dulce: Sabor agradable del aceite de oliva que sin ser azucarado, resulta dulce en boca por su carencia de amargor, picante o astringencia.

Astringente: Sensación entre la sequedad intensa y el amargor. A veces se puede confundir con el moho. La astringencia llena toda la boca y se percibe sobre todo en la superficie de la lengua, mientras el moho se concentra en la parte alta del paladar.

Manzana: Olor propio de algunos aceites de oliva frescos que contienen constantes frutales y dulces a su vez y que recuerdan el aroma de esta fruta.

Almendras: Sabor que recuerda el gusto de los frutos secos. Este «sabor» puede darse en dos aspectos: el típico de la almendra fresca o el propio de la almendra seca y sana que puede confundirse con un rancio incipiente. Se asocia a los aceites dulces y de olor apagado.

Hojas verdes: Olor del aceite de oliva obtenido de aceitunas excesivamente verdes o que se han molido mezcladas con hojas y tallos.

Hierba verde: Aroma de algunos aceites en los que relacionamos su frescura con reminiscencias de hierba recién cortada o a las hojas de olivo.

5.5. Aspectos negativos del Aceite de Oliva

Ningún Aceite Virgen Extra tiene defectos. Los defectos de un aceite aparecen por errores originados en alguna de las fases de su elaboración, según dicho origen se dividen en:

5.5.1. *Contaminación*

Atrojado: Olor característico del aceite obtenido de aceitunas que han sufrido cierto grado de fermentación como consecuencia de permanecer amontonadas antes de la molturación o por estar en mal estado.

Avinado: Llamado así al regusto a vino o vinagre, que presentan algunos aceites ocasionado por aceitunas en mal estado o por la fermentación de algunas materias en suspensión de estos aceites.

Metálico: El mal que provoca en el aceite de oliva el haber estado en contacto con superficies metálicas durante los procesos de molienda, batido, prensado o almacenamiento.

5.5.2. *Alteraciones biológicas*

Moho: Típico del aceite obtenido a partir de aceitunas en las que se han desarrollado abundantes hongos y levaduras por haber permanecido almacenadas con humedad durante varios días.

Borras: Característico del aceite recuperado de los lodos decantados en depósitos.

5.5.3. *Oxidación*

Rancio: Defecto que sufre el aceite por un proceso oxidativo al estar en contacto con el aire.

5.5.4. *Maduración del fruto*

Maduro: Aceite de oliva procedente de aceitunas maduras. El resultado es un aceite pobre en aroma y con pérdida de la frescura y el perfume del fruto.

Basto: Es la viscosidad o aspereza que se aprecia en algunos aceites corrientes, dejando en la boca una sensación pastosa.

6. El aceite de oliva en la dieta Mediterránea

La dieta mediterránea es el conjunto de hábitos alimenticios que han seguido, durante milenios, las poblaciones ribereñas del mar Mediterráneo. Consiste en una variada y sabia mezcla de alimentos, combinados de modo tan peculiar que proporciona todos los nutrientes necesarios para una vida sana. En este resultado final, es fundamental el protagonismo del aceite de oliva, eje fundamental en torno al cual se elaboran la mayoría de los platos de la dieta mediterránea.

Esta importancia del aceite de oliva es indiscutible y depende de sus muchas virtudes, tanto gastronómicas como saludables. Nutricionalmente su mérito está avalado por ser el aceite de oliva, el alimento que aporta más calorías a nuestra dieta, con lo que es el elemento clave que permite calificar de dieta mediterránea a las costumbres culinarias de países tan distintos como la península Ibérica o el Oriente Próximo. Podríamos decir que la dieta mediterránea no existiría sin el aceite de oliva, ya que sin él no podríamos elaborar la mayoría de los platos de la dieta mediterránea.

Gracias a nuestro aceite de oliva, los menús de nuestra dieta son una equilibrada mezcla de productos, donde cada uno conserva sus propiedades nutritivas, aportando sus mejores fuentes calóricas, sus proteínas, vitaminas, minerales y otros micro-nutrientes. Un buen ejemplo de esto es la tradicional y saludable costumbre de desayunar pan y aceite o la utilización de aceite de oliva en la preparación de la repostería tradicional (Humames, 2011).

La dieta mediterránea, es sin duda la dieta más saludable. Uno de sus pilares bases es el aceite de oliva. Dentro de la dieta mediterránea, podemos asegurar que el aceite de oliva es un elemento básico en la cocina, se puede consumir de distintas maneras, por ejemplo:

- En crudo, ya que el aceite de oliva virgen extra conserva todo el aroma en ensaladas, salsas o aderezos en, verduras. Asimismo, rociado en pan o tostadas o incluso sobre ahumados con aceitunas de mesa, carnes, bocadillos, embutidos, etc.

- En aliños, en esto hay que tener en cuenta este importante orden: primero la sal, después el vinagre o el zumo de limón y por último el aceite. El aceite cubre con una capa los ingredientes de la ensalada evitando que los demás elementos del aliño penetren en ellos, por eso el aceite es lo último que hay que echar
- En rehogados y guisados: A fuego lento y baja temperatura, la cocción se realiza con el vapor que desprenden las carnes, las verduras y el líquido que se les añade, se mantienen y los aromas se concentran en la cocción. El aceite de oliva virgen mantiene todas sus propiedades, especialmente con legumbres y verduras.



Además de los incontables platos de la dieta mediterránea, en los que el aceite de oliva virgen extra, es un ingrediente esencial, podemos crear con él las más simples, pero sublimes, composiciones.

6.1. El aceite de oliva virgen extra en la gastronomía y en la restauración

Contrariamente a lo que pasa en el mundo del vino, actualmente, no hay muchos críticos gastronómicos, ni restauradores que se hayan adentrado en el mundo del aceite de oliva lo suficiente, como para tratarlo con la suficiente importancia como asume el vino en la cultura de nuestros países (Academia Española de Gastronomía,2006).

Su gran variedad ofrece al cocinero una gama muy amplia de posibilidades a la hora de crear un plato y condimentarlo.

El aceite de oliva puede ser dulce, fuerte, perfumado o afrutado según su origen, variedad y año. Un buen aceite de oliva virgen extra siempre sabe a aceitunas frescas, pero puede tener una serie de matices secundarias que lo enriquecen (manzana, limón, aguacate, pera, almendra, avellana, heno, hierba fresca...) lo cual es muy ventajoso para el cocinero que sepa emplear esta enorme variedad con su imaginación y tacto.

6.1.1. El Aceite de Oliva en la Cocina Española

En la cocina jugamos con estos es como si se tratase de la paleta de un pintor, adaptando cada variedad de aceite de oliva a cada receta culinaria. Por ejemplo se puede usar la variedad arbequina para vinagretas templadas, emulsiones y mayonesas. Los aceites de cornicabra para fritos y asados; de la variedad picual (fuertes y ligeramente amargos) para potenciar el de los guisos o para disfrutarlos en crudo con una tostada de pan. Los aceites de la variedad picudo son adecuados para utilizar en crudo, en vinagretas clásicas y en aliños para recetas de salmorejo. Los aceites de la variedad hojiblanca son muy dulces, ideales para todo el tipo de aliños, fritos y guisos. También indicamos los aceites de oliva de la variedad manzanilla cacereña para los amantes de los aceites con buen retrogusto a oliva. Y para finalizar, los aceites dulces, frutados y delicados de Aragón (variedad empeltre) procedentes de Alcañiz, para elaboraciones de pastelería y bollería (Peñañiel, 2000).

No solo los profesionales pueden sacar partido de cada variedad sino que los aficionados también pueden descubrir y utilizar el aceite que mejor se adapte a su gusto y a sus platos.

6.1.2. Armonización de los Aceites de Oliva con la gastronomía

El aceite de oliva es el ex-libris de la Dieta Mediterránea, lo que significa que es presencia obligada en todos los platos tradicionales de la cocina portuguesa.

Si nos concentramos en la gastronomía transmontana, verificamos que aparte de ser la base de su economía también lo es de su gastronomía y cocina. Desde el bacalao cocido con legumbres y patatas, o bacalao con todos, tiene un especial cuando el hilo de aceite dorado casi transborda del plato.

También no podemos olvidar dos platos cuya origen está, inevitablemente, relacionado con el modo de producción tradicional del aceite de oliva: el bacalao à lagareiro y el polpo à lagareiro. Estos dos platos comenzaron a ser confeccionados en las propias almazaras y servían, antiguamente, para hacer la cata del aceite nuevo.

6.2. Armonización de los Aceites de Oliva con la gastronomía

La armonización de los diferentes alimentos con el aceite de oliva puede ser realizada por semejanza-contraste/complemento.

En el caso de los aceites de oliva, por ser una grasa, la armonización debe ser realizada por semejanza. Por ejemplo:

- Un aceite de oliva con más amargor armonizará mejor, por ejemplo, con una carne más fuerte, rica en hierro, con alimentos ahumados o grasos.
- Un aceite de oliva más picante armoniza mejor con quesos picantes y alimentos más condimentados, crustáceos y mariscos.
- Un aceite de oliva más dulce con pescados blancos, moluscos y carnes blancas.
- Un aceite de oliva más herbáceo mejor para ensaladas y carnes leves.

6.3. Cómo conservar el Aceite de Oliva

Para guardar el aceite en casa hay que evitar los recipientes de hierro. Los mejores son los de vidrio, latón impermeabilizado o acero inoxidable. Están contraindicados los que tengan latón oxidado o soldaduras de plomo o estaño, tan habituales antiguamente.

Hay que guardarlo lejos de lugares con olor intenso, ya que absorbe con mucha facilidad olores extraños.

Recuerde que la fecha de consumo preferente del aceite de oliva es de un año, a partir de la fecha de envasado. Nunca rellene aceites nuevos en recipientes que contengan asientos de aceites viejos, sin limpiar antes el recipiente, pues lo enranciaría.

Conclusión y Recomendaciones

Saber y entender de aceite de oliva se esta convirtiendo en algo más que una moda. Durante la década que acaba, nuestros aceites han evolucionado mucho en términos de calidad y de diseño de envases.

Los consumidores empiezan a saber que en cada región de producción se obtienen tipos de aceite distintos, que dependiendo de varios factores y que igual que el vino, se puede hablar de grandes cosechas o malas añadas.

Hoy en día el Aceite de Oliva Virgen forma parte de un cierto «arte de vivir». Su consumo, como el de otros productos «redescubiertos» por la época moderna, no se reduce a las zonas de origen del cultivo del olivo, sino que se ha convertido en uno de los signos de la cocina de calidad, que se sabe dar a cada alimento su justo lugar en una alimentación inteligente y refinada.

Es aceite de oliva es así , un producto que forma parte integral de la cultura ibérica, que da, aroma y color, modifica las texturas, transmite el calor, integra los alimentos, personaliza e identifica un plato.

Bibliografía

- Academia Española de Gastronomía (2006): *Los aceites de oliva en la gastronomía del siglo XXI*. Edición: Academia Española de Gastronomía y Editorial Everest. León, España.
- BETHEMONT, Jacques (Coord.) (2001): *Le Monde Méditerranéen*. «Thèmes et problèmes géographiques». Col. DIEM, SEDES, Paris.
- (2002): *Géographie de la Méditerranée*. «Du mythe unitaire à l'espace fragmenté». 2.^a Édition Armand Colin, Paris.
- COI: <http://www.internationaloliveoil.org/>
- HUMAMES, José et al. (2011): *Aceite de oliva, dieta mediterránea y salud*. Jose Juan GAFORIO et al. IN: *Ad Oleum Habendum*. Gráfica Francisco del Moral, Madrid.
- Ministério de Agricultura, Pesca y Alimentacion (1983): *Las Raíces del Aceite de Oliva*. «Aceites de oliva virgenes». Madrid. España.
- Nueva Guía de las Plantas Medicinales* (2011): Club Internacional del Libro, Madrid (España).
- PEÑAFIEL FERNANDEZ, M.^a Dolores (2000): *Guía de Aceites de Oliva Virgen Extra*. Edimarket Editores, Madrid.
- POUZIN, Blandine (2007): *Vertus, secrets et saveurs de l'huile d'olive*. Anagramme Editions, Boulogne, France.
- ROMANO, Donato (2003): *Agriculture en Méditerranée*. Encyclopédie de la Méditerranée n.º 23, Édisud.
- TADDEI, Debora et al. (2008): *O Grande livro dos Alimentos. Viver Melhor. Volume 2*. Circulo de leitores, Rio de Mouro.
- WARD, Susie; CLIFTON, Claire y STACEY, Jenny (2009): *The Gourmet Atlas*. Circulo de Leitores. Lisboa.

DISCURSO DE CONTESTACIÓN DEL
SR. D. GABRIEL ARGUMOSA TRUEBA
ACADÉMICO DE NÚMERO

Señor Presidente, señores académicos, señoras y señores:

Cuando nuestro Presidente Julio Valles, su puso en contacto conmigo ofreciéndome la oportunidad de realizar la contestación a la exposición de nuestra compañera Lisete Osório, evidentemente me sentí tremendamente agradecido, pero cuando observé que el tema a desarrollar era el aceite de oliva en la gastronomía Castilla y León y Norte de Portugal, me acordé de ese concepto de» los que nos una a los españoles son las tres patas del banco de la comida nacional, es el jamón, el vino y el aceite de oliva».

Por tanto no sólo me sentí agradecido, también motivado e ilusionado para realizar la respuesta, pues supongo que a todos ustedes también les ocurrirá, que cuando tienen que realizar una actividad, como la motivación y la ilusión estén presentes, todo resultará más fácil y por tanto el resultado final es de prever, que sea más fácilmente del agrado de todos.

Antes de entrar de forma detallada en el contenido del texto de su exposición, me he parado en su Currículum Vite y tras quedarme ciertamente perplejo ante la cantidad de actividades y campos que nuestra compañera domina, he llegado a alguna conclusión:

Por una parte, ante su procedencia, sus residencias y campos de trabajo, me atrevo a denominarla «ciudadana ibérica». Ahora que los países tienen que unirse con sus vecinos para lograr sus mejores objetivos, independientemente de algunas excepciones, observo que nuestra compañera sabe de forma magnífica aglutinar su procedencia, su lugar de residencia y sus temas de trabajo.

Como segundo punto, al releer de nuevo su currículum, no puedo por menos que aventurar que ese título que se le dio a Isabel Mijares, hace ya

mucho tiempo de «Señora del Vino», será también aplicable nuestra compañera Lisete.

Pero como no solo es el vino su ocupación, su actividades y campos de su saber y dominio, también turismo, organización de eventos, asesoramiento de empresas, aceite...como apuesto que también será avezada en alguna faceta artística, me atrevo a denominarla sin riesgo de exagerar «Una Mujer del Renacimiento».

Según voy avanzando en la lectura de su texto, me van surgiendo reflexiones e ideas sobre su contenido.

El olivo es uno de los árboles más emblemáticos de la Historia, y de los más antiguos junto a la vid, la higuera, la palmera y el dátil. Y que pocas veces se recuerda esto y se prefiere el llenar los jardines de nuestras casas y parques con árboles de lejana procedencia sin ser reflejo de nuestra historia.

También me detengo en el origen de las palabras olivo y aceite, con el término griego Elaia que dio origen a Olea en latín y, más tarde a oliva, y la palabra hebre a Zait que se transformó en la árabe Zaitun de donde procede aceite.

Paso atento la explicación de nuestra historia con el aceite, la enumeraciones de las denominaciones de origen y las cualidades nutritivas del mismo, y no puedo por menos que detenerme en sus cualidades médicas y recordar a mi profesor de dermatología el profesor Navarro, cuando ante los ojos asombrados, de nosotros los estudiantes, recomendaba aceite de oliva para muchas patologías dermatológicas que acudían a su consulta y que aún hoy a diario, aunque mi especialidad no sea la de las enfermedades de la piel, en numerosas ocasiones cuando veo una piel descuidada o con mal aspecto sin diagnóstico certero, aconsejo el aceite de oliva virgen localmente y os puedo asegurar que con un éxito en la mayoría de los casos.

Llegando al capítulo de las cualidades organolépticas aceite, recuerdo que las pocas ocasiones que he intentado hacer una cata aceite, que compleja me ha resulta la misma, sabiendo sólo reflejar de forma pormenorizada sus características visuales, encontrándome *ipso facto* con la respuesta de

«la fase visual no se le valora prácticamente en los aceites» y no pudiendo encontrar, tanto en la fase olfativas como la gustativa, más allá de algún detalle de tomate, manzana verde y las sensaciones picantes. Por tanto gracias Lisete por tus explicaciones al respecto.

Ya en la fase final de su exposición, me encuentro con la armonización de los distintos tipos de aceite respecto a la comida y aquí, de forma pública tengo que confesar que es la primera ocasión en la cual he leído algo a este respecto, y prometo que realizare pruebas con los consejos que nuestra compañera Lisete nos propone y la emplazo para una próxima reunión poder corroborar con ella los resultados observados.

Antes de acabar, quiero proponer unos nuevos pilares de la gastronomía, en esta ocasión de la región Castellano Leonesa, y como un buen banco para que no cojee, serán también tres bases o patas: las sopas de ajo y migas, el aceite y los garbanzos.

Pero incluso me atrevo a maridarlas: que mejor manjar que el aceite sobre un buen pan, humus con un chorretón de aceite e indudablemente un cocido de garbanzos con el mejor pan.

Intentando emular su introducción con un texto de Pablo Neruda, me permito acabar, esta mi exposición, con un pequeño verso de Antonio Machado, de origen andaluz y que escribió mucho de su obra en esa entrañable esquina de nuestra Castilla y León, como es Soria:

*De la rama nació un olivo,
del olivo un manjar,
que te sirvo a tu mesa
para degustar.*

Y así más, no me queda sino dar mi felicitación a nuestra compañera Lisete Osório y las gracias a todos nosotros compañeros.



Academia Castellana
y Leonesa de Gastronomía
y Alimentación