

Medio: Suplemento

Sección: Aceite de oliva

Espacio: 2.302,6 cm<sup>2</sup>

## Z.DOC DOCUMENTOS

Marzo de 2009

Audiencia:

Difusión:

Valor Publicitario: 43.946 €

### Aceite de oliva »

**C**UENTA LA LEYENDA QUE Atenea y Poseidón pugnaban por obtener la supremacía en la protección de Atenas. Intervino Zeus en la disputa: ¿quién de los dos podría ofrecer un mejor presente a los atenienses? Poseidón, dios del mar, aportó un caballo; Atenea, hizo brotar un olivo con la punta de su lanza. No tuvo dudas el rey de los dioses olímpicos acerca de la bondad del regalo ofrecido por la diosa de la sabiduría, concediéndole el patronazgo de la ciudad.

Aunque no de manera tan épica, olivares, almazaras, cocineros, científicos y gastrónomos han emprendido una singular batalla para situar el aceite de oliva en el lugar que por méritos propios se merece.

Hace no demasiados años, con el vino sucedió algo semejante. Las empresas aceiteras españolas toman ahora como ejemplo el camino seguido por el sector vitivinícola para extender su mancha de aceite por todo nuestro tejido social.

Fruto de este empeño es, sin embargo, cada vez más frecuente encontrar botellas de aceite de oliva a disposición de los comensales que se sientan a la mesa de un restaurante, o que el consumidor pida un aceite de oliva por su marca. Van así quedando atrás aquellos años en que nuestras alacenas guardaban aceites sin etiquetar, oxidándose lentamente en garrafas de plástico. Las grandes compañías han dado paso a pequeñas empresas que miran el producto del olivo desde el instante mismo de su recogida, hasta el embotellado, para mantener intactas todas sus propiedades. Una decidido empeño por la calidad.

Así como la cultura del vino está ya ampliamente introducida en España - se lamentan los aceiteros, hay todavía una gran carencia de cultura del aceite de oliva, a pesar de que España es el primer productor mundial de oro líquido, como lo llamara Homero. Ocupamos, sin embargo, el segundo lugar como consumidores, con 4,5 kilos per cápita, muy alejados de los 20 kilos que consumen los griegos, campeones de consumo oleícola.

#### » ¿QUÉ ACEITE DE OLIVA?

Las más de 260 variedades productoras de aceite de oliva que se cultivan en España son las que otorgan al aceite sus características organolépticas: aromas, sabor y color. Estas son las utilizadas en el 95% de los aceites: picual (la de mayor amargor, frutada), hojiblanca (sabores vegetales), arbequina (delicada, aromas a almendras y frutas maduras), cornicabra (frutada y aromática), empeltre (dulce, sabor algo almendrado), lechín (sabores vegetales), verdial (muy dulce) y manzanilla cacereña (aromas herbáceos, picante y algo amarga). Sobre todo en los coupages -mezclas de distintas variedades-, es cada vez más frecuente el uso de una variedad griega, la koreneki, aceituna que se recoge en otoño, lo que da al aceite un toque amargo y sabor muy frutado. El grado de acidez de un aceite alude a la sanidad y calidad del fruto del que fue obtenido. A menor grado, mayor calidad.

# ¿Qué es eso que llamamos aceite?

ES SANO, ESTÁ LLENO DE LUZ Y SU SABOR ES UN RIQUEZIMO JUEGO DE Matices. LO ASEGURAN EXPERTOS DE TODAS LAS DISCIPLINAS, EL ACEITE DE OLIVA ES ORO EMBOTELLADO. SI, ADEMÁS, ES ESPAÑOL, ES EL MEJOR.

TEXTO : JESÚS MARÍA MARTÍNEZ DEL REY



#### INGREDIENTES

##### PARA LA MANTEQUILLA

<b>DE ACEITE</b>	
MANTECA DE CACAO	40,00 gr.
ACEITE DE OLIVA	
VIRGEN EXTRA, BAENA	100,0 ml

##### PARA LA MASA DE PAN

HARINA DE	320,00 gr.
TRIGO FUERTE	
LECHE ENTERA	190,00 ml.
LEVADURA ROYAL	5,00 gr.
SAL FINA	2,00 gr.

<b>OTROS</b>	
SAL MALDÓN	2,00 gr.
SAL DE HIBISCUS	2,00 gr.
SAL DEL HIMALAYA	2,00 gr.
MICRO-VEGETALES	5,00 gr.
TUBO GEL DECOR.	10,0 Bot.

#### la receta de

### PACO RONCERO



### Mantequilla de aceite

#### PREPARACIÓN

##### Para la mantequilla de aceite

- FUNDIR** la manteca de cacao a una temperatura de 35 °C y añadir el aceite una vez fundida la manteca.
- MEZCLAR** y bajar la temperatura a 2°C y dejar enfriar en un recipiente adecuado y tapado.
- UNA VEZ** fría la mezcla, atemperar la mantequilla hasta los 15°C e introducir con la ayuda de una jeringa de 100ml en el tubo.
- CERRAR** el tubo doblando el extremo por donde hemos introducido la mezcla, y conservar a temperatura ambiente hasta su uso.

##### Para la masa de pan

- MEZCLAR** los ingredientes en la amasadora. Amasar 5 minutos a media velocidad.
- AMASAR** a mano 1 minuto y guardar en un bol, bien tapado y en la nevera. Dejar fermentar 5 horas.

##### Para los airbaguettes rotos

- ESTIRAR** en la laminadora a grosor máximo. Dejar reposar la masa 1 minuto aproximadamente tapada con un paño húmedo
- VOLVER** a estirar la masa a un grosor de 0,5 cm dos veces.
- DOBLAR** sobre sí misma una vez y volver a pasar por la máquina a un grosor de 0,5cm dos veces.
- COITAR** cuadrados de 4x4 cm.
- COCCER** en el horno a 240°C 3 min, voltear y cocer 2 min más hasta que estén bien hinchadas y doradas.
- SAGAR** del horno y con la ayuda de un cúter partir la airbaguette por la mitad con cuidado de no romperla.
- GUARDAR**.

### » SABOR MEDITERRÁNEO

El consumo de aceite de oliva es inherente al modo de vida y la cultura de los pueblos mediterráneos. Su desarrollo ha ido parejo con su expansión por el mundo en el transcurrir de los siglos.

El olivo, árbol mágico y milenario, caprichoso en sus formas, adaptable a las más extremas condiciones, llegó a España de la mano de los fenicios. Los romanos hicieron que su cultivo creciera desde el Guadalquivir hasta el Ebro. A la caída del imperio romano, los árabes le dieron el impulso definitivo. "La cosas, cuando se cocinan con aceite, son muy nutritivas", dejó escrito el sabio cordobés Averroes. Fueron los árabes quienes denominaron aceite a este zumo oleoso del fruto del olivo y dejaron para nuestro diccionario palabras de inequívoco sabor aceitero: alcuza, almazara, aceituna...

### » DELEITE PARA LOS SENTIDOS

"Si en el vino la armonía es con el plato, en el aceite es con el uso que se le va dar. No vale el mismo aceite para untar sobre pan que para sazonar una menestra", afirma Rafael Ansón, Presidente de la Academia Española de Gastronomía.

Paco Roncero, chef del Casino de Madrid, destaca por las investigaciones en su taller InnHova y la incorporación del aceite de oliva virgen extra en su cocina. En su libro *Tapas en la gastronomía del siglo XXI* (Everest) dedica el primer capítulo a preparaciones ya convertidas en clásicos de la cocina contemporánea: Ravioli y gominolas de aceite oliva virgen, y mantequilla de aceite de oliva virgen, servida en tubo de pasta de dientes. "Nuestro aceite de oliva - dice Roncero - ha evolucionado mucho. Hacemos el mejor aceite de oliva del mundo, aunque se lleven el logro los italianos".

Habib Essid, Director del El Comité Oleícola Internacional (COI), organismo que busca fomentar la calidad y desarrollar el consumo de aceite de oliva, quiere, sin embargo, que se disocie la imagen del aceite de los productos gourmet, para introducirlo como un alimento saludable de consumo en todos los hogares.

### » MÁS QUE UN CONDIMENTO

El aceite de oliva supone un buen ejemplo de cómo conciliar gastronomía y salud, más allá de su mera utilización en la cocina. El aceite de oliva, todo el mal quita, dice el refranero. Recientes y variados estudios científicos refrendan el saber popular: esta noble grasa posee cualidades altamente beneficiosas para nuestra salud. Se constituye como uno de los pilares fundamentales de la Dieta Mediterránea, garantizando un importante aporte de nutrientes. El consumo aconsejado es de 4, 5/ 5

## UNO A UNO

### El buen uso

En crudo los aceites más suaves y nada picantes son buena elección para ensaladas, verduras y pescados blancos hervidos.

Los aceites afrutados potencian el sabor de los fritos y mejoran los sofritos y estofados. Un afrutado medio es ideal para escabeches y ensaladas.

El aceite de oliva elaborado a base de aceitunas picual es impecable para pescados y mariscos. Estofados y escabeches. Realzan los sofritos de verduras, ajoblanco, salmorejos y espárragos. También para untar sobre tostadas.

Los aceites arbequinos son excelentes para pescados blancos, pollos, ensaladas de verduras sin tomate - a arbequina aporta ese sabor- y escabeches. Idóneo para la preparación de postres.

La mahonesa con hojiblanca quedará riquísima.

Pescados a la parrilla, sopas bien sazonadas y verduras a la parrilla, se potencian con aceites a base de la variedad manzanilla.

Un compañero inseparable del aceite de oliva: el pan. ¡Y a mojar!

cucharadas soperas por persona y día. Rico en vitaminas, ácidos grasos y antioxidantes, tiene cualidades cardiosaludables y antiinflamatorias, y ayuda a prevenir la arterioesclerosis y daños celulares en la piel.

El ácido oleico permite utilizar el aceite de oliva en tratamientos de oleoterapia, desde el sencillo y cotidiano uso doméstico (jabón, lociones, cremas, extractos para el cabello, mascarillas hidratantes, exfoliantes), hasta el más sofisticado y profesional en un Spa.

Estas propiedades beneficiosas del aceite de oliva, que permiten incorporarlo al turismo de salud, han sido certificadas por el Área de Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Almería. Tras analizar los componentes de aceite de oliva proveniente del desierto almeriense de Tabernas, se demuestra científicamente que su elevado índice de ácido oleico reconstituye las membranas celulares y su uso produce un notable efecto tonificante de la epidermis, permitiendo una mayor regeneración y firmeza. Tiene efectos antiinflamatorios y previene, además, la aparición de desórdenes en la piel, sobre todo tumores, y la aparición de daños en el ADN. En tiempos tan poco propicios para la mitología, los mitos y leyendas no han desaparecido, sólo se han transformado, gracias al refrendo de la ciencia. ●

## Cómo catar y disfrutar del aceite



### CATAR ACEITE DE OLIVA ES un proceso fascinante.

Requiere revolver en nuestros recuerdos, echar mano de nuestra memoria. Solo así podremos encontrar los aromas y sabores que convertirán la cata en un juego hedonista. Los catadores profesionales utilizan vasos de color azul, puesto que el color no es una característica fundamental en un aceite de oliva. El color no define la calidad, pero habla de su edad: desde distintas gamas de verde cuando es joven, a dorado para el de más edad. Como no queremos renunciar a la belleza del color del aceite, utilizamos una copa transparente. Verteremos, para comenzar un poco de líquido en nuestra copa. Una vez examinado a la luz o sobre una superficie blanca, se remueve suavemente la copa para que las paredes se impregnen y los aromas se destapen con más facilidad. Al llevar la copa hasta la nariz, comenzaremos a notar sensaciones frutadas. Es el momento de dar libertad a la memoria, de hacerla trabajar... Aparecerá, dependiendo del tipo de aceituna (o aceitunas) que se hayan utilizado en la elaboración del aceite, la canela, el plátano, el tomate maduro, la hierba fresca, las manzanas... Lo importante es que haya equilibrio entre todas estas notas y registros, que no predomine ostensiblemente un aroma sobre los otros. Y no se preocupe si no los descubre todos, o si sus compañeros de cata detectan algo que le ha pasado inadvertido. Es momento de dar un pequeño sorbo, de pasear el aceite por la boca y tragarlo suavemente. El aceite que tiene en la boca será suave o intenso, dulce o amargo, quizás pique. Notará las sensaciones dulces en la punta de la lengua, las amargas en la zona de las papilas y el picor en la garganta. Como en el caso de los aromas, lo importante es, de nuevo, el equilibrio. Pero no hay que equivocarse, el picor y el amargor son características positivas para un aceite, puesto que es auténtico zumo de fruta. Este pequeño sorbo le habrá corroborado los aromas antes encontrados o, tal vez, le haya ayudado a encontrar otros nuevos. ●

