

LA LECCIÓN DEL OLIVO Y DEL ACEITE EN ANDALUCÍA

JUAN ESLAVA GALÁN

HOLA, ME LLAMO OLÍVAL.
YO TRAJE EL OLIVO
DE FENICIA A ANDALUCÍA.
ES UNA LARGA HISTORIA...
¿QUIERES SEGUIRME?



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA

f)L Fundación José Manuel Lara

CICLO FORMATIVO DE ELABORACIÓN DE ACEITES Y JUGOS

Consejería
de Educación
y Ciencia

IES Álvarez Cubero
(Priego, Córdoba)
IES Montes Orientales
(Iznalloz, Granada)
IES El Valle (Jaén)
IES Herrera (Herrera)

© Juan Eslava Galán.
© Consejería de Educación y Ciencia.
Junta de Andalucía.
© Consejería de Agricultura y Pesca.
Junta de Andalucía.

Título original: *La lección del Olivo y del Aceite*.
Diseño de cubierta: Fernando Cabrera.
Coordinación editorial: Juan Antonio Guerrero.
Maquetación y mapas: Gemma Carbonell.
Ilustraciones: Ana Miralles.
Fotografías: Juan Eslava Galán.

Depósito Legal: SE-506-2003.
Edición no venal.

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información, ni transmitir ninguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado —electrónico, mecánico, fotográfico, etc.—, sin el permiso previo por escrito de los propietarios de la propiedad intelectual.

Printed in Spain- Impreso en España.
Fotomecánica e impresión: Escandón Impresores

Denominaciones y definiciones de los aceites de oliva

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 reesterificación y las mezclas con aceites de otra naturaleza. Los aceites de oliva virgen, según sus características, son objeto de las denominaciones y clasificaciones siguientes:

- A) **Aceite de oliva virgen extra:** Aceite de oliva virgen de sabor y olor absolutamente irreprochables, puntuación organoléptica igual o mayor de 6,5, cuya acidez en ácido oléico no puede superar el 1%.
- B) **Aceite de oliva virgen:** Aceite de oliva virgen de sabor y olor irreprochables, puntuación organoléptica igual o mayor de 5,5, cuya acidez en ácido oléico no puede superar el 2%.
- C) **Aceite de oliva virgen corriente:** Aceite de oliva virgen de buen sabor y olor aceptable, puntuación organoléptica igual o mayor de 3,5, cuya acidez en ácido oléico no puede superar el 3,3%.
- D) **Aceite de oliva virgen lampante:** Aceite de oliva virgen de sabor y/u olor defectuoso, puntuación organoléptica igual o mayor de 3,5, cuya acidez en ácido oléico sea superior al 3,3%.
- 2) **Aceite de oliva refinado:** Aceite de oliva obtenido de aceites de oliva vírgenes, generalmente defectuosos, mediante técnicas de refinado (neutralización, decoloración y desodorización), cuya acidez en ácido oléico no puede superar el 0,5%.
- 3) **Aceite de oliva:** Mezcla de aceite de oliva refinado y de oliva virgen no lampante, cuya acidez en ácido oléico no puede superar el 1,5%.

	Estabilidad del aceite (horas a 98,8°C)	Ácido oléico (en %)		Estabilidad del aceite (horas a 98,8°C)	Ácido oléico (en %)
<i>Piñal</i>	119,4	78,4	<i>Empeltre</i>	58,3	69,6
<i>Cornicabra</i>	106,8	77,1	<i>Villalonga</i>	55,4	68,8
<i>Manzanilla de Sevilla</i>	91,8	69,5	<i>Hojiblanca</i>	53,2	76,1
<i>Manzanilla Cazorla</i>	80,7	77,1	<i>Jondal Sevillana</i>	51,2	71,5
<i>Changolí Real</i>	61,1	71,5	<i>Sevillena</i>	46,3	67,4
<i>Lechín de Sevilla</i>	60,8	69,2	<i>Moruel</i>	45,6	72,6
<i>Vardal de Huelva</i>	59,9	72,7	<i>Morisca</i>	41,6	65,3
<i>Lechín de Granada</i>	58,5	70,9	<i>Arbequina</i>	40,5	66,2
			<i>Farga</i>	38,7	70,5
			<i>Blanqueta</i>	27,1	56,9

La lección del Olivo y del Aceite en Andalucía

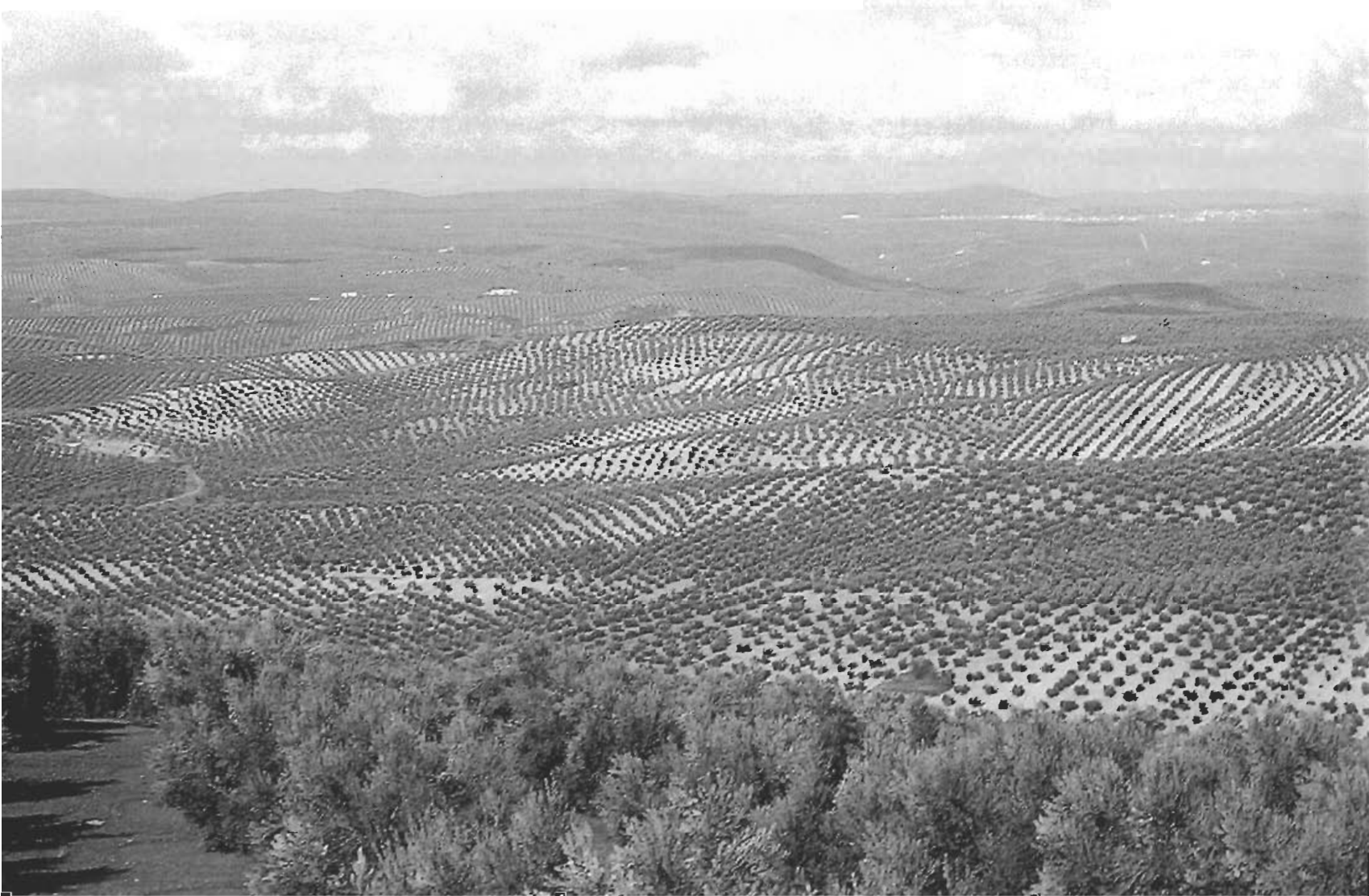
Juan Eslava Galán

f)L Fundación José Manuel Lara



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CIENCIA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA





El olivo en el mundo

Hace dos mil setecientos años, más o menos, llegué a Gadir (Cádiz) con mi padre en una nave comercial. Mi padre traía telas y vasijas lujosas y se las cambiaba a los nativos por estafío, plata y cobre. Mientras ellos hacían los tratos, yo exploraba los alrededores. Entonces había en Andalucía muchos bosques de lentiscos, alcornoques y acebuches. ¿No sabes qué es un acebuche? Es el olivo silvestre, sin cultivar. Todavía quedan muchos en las sierras andaluzas. Los puedes distinguir porque sus aceitunas son pequeñas, casi todo hueso, y, además, tienen las hojas más redondeadas que las del olivo y sus ramas son espinosas.

Cuando me hice mayor y tuve mi propio barco, regalé a mis amigos y amigas andaluzes unas macetas con plantas de olivos cultivados de los que se criaban en Fenicia. Los trasplantaron al suelo, crecieron y tuvieron

Olivo y acebuche en un tratado de Dioscórides (Venecia, 1568).



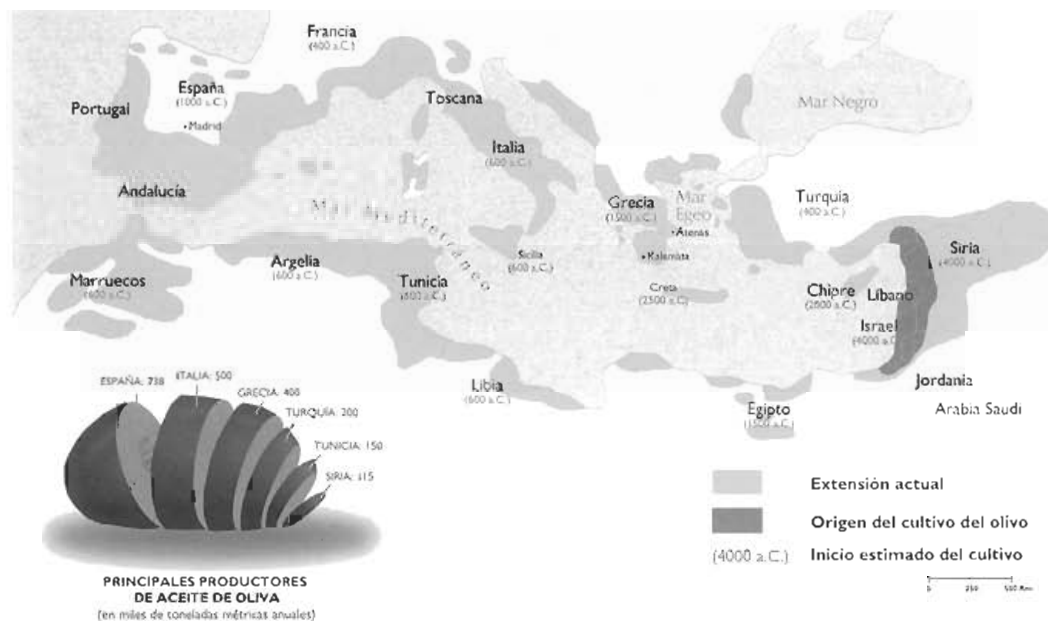
tanto éxito que ahora el olivo es el árbol más abundante en Andalucía.

Os preguntaráis por qué no había olivos en Andalucía.

Bueno, es que el olivo procede de Oriente. El olivo es una planta doméstica, o sea, modificada por el hombre, a partir del acebuche. Hace muchos miles de años, algunos agricultores de Oriente empezaron a cultivar acebuches, generación tras generación, como se hace con los caballos o con los perros de raza, hasta que los domesticaron y obtuvieron el olivo con su aceituna carnosa rellena de aceite. ¿Dónde ocurrió esto? Seguramente en Siria, en la meseta de Irán o en el norte de Afganistán, pero a lo mejor también

en otros lugares. Desde allí, el cultivo del olivo se difundió por todo el litoral mediterráneo.

Desde su cuna oriental, la planta del olivo se extendió hacia el Oeste. Hace cuatro mil años se cultivaba ya en Egipto y dos siglos más tarde en Grecia y sus islas. Después los romanos difundieron su cultivo por todo el Mediterráneo.



El olivo sagrado

Los pueblos antiguos consideraron sagrado al olivo e inventaron bellos mitos para explicarlo.

Algunos pensaban que el primer olivo que existió fue el que Hércules plantó en el monte Olimpo, la morada de los dioses, al re-

Hércules con su clava de olivo en un ánfora griega.



Moneda ateniense que representa a Atenea coronada de olivo y, en el anverso, su símbolo, la lechuza.



greso de sus viajes a Occidente. Otros, en cambio, atribuían la creación del olivo a Atenea, la diosa de la inteligencia. Cuando se fundó la ciudad de Atenas, la diosa Atenea y el dios Poseidón se disputaron el patronazgo del lugar. El jefe de los dioses, Zeus, medió en el conflicto y decidió conceder la ciudad al que creara la criatura más beneficiosa para la humanidad.

Poseidón hendió una peña con su tridente y de ella salió un hermoso caballo blanco; Atenea acarició la tierra que pisaba y brotó un olivo. Entonces Zeus declaró vencedora a la diosa y dio su nombre a la ciudad.



Enfrentamiento entre Poseidón y Atenea (Museo de Córdoba).

Los atenienses veneraban un olivo milenario entre los templos de la acrópolis, la colina sagrada de Atenas y aseguraban que era el de Atenea.

En aquel tiempo, los devotos colgaban cintas y ofrendas de los acebuches sagrados y empleaban en sus ritos religiosos el aceite obtenido de sus aceitunas.

El olivo figuraba entre los árboles del Paraíso Terrenal.

Los reyes de Israel se consagraban ungiéndolos con aceite, una ceremonia que heredaron después los reyes cristianos. En la liturgia cristiana, el aceite está presente en los dos grandes momentos de la vida: el sacerdote unta con aceite al recién nacido y al moribundo (los santos óleos). En las iglesias, el aceite alumbró las lamparillas de los santos; las ramas de olivo se bendicen en el Domingo de Ramos...



Reconstrucción moderna de la imagen de Atenea de oro y marfil que había en el Partenón

Las cántaras de los óleos y un detalle de las mismas (Catedral de Sevilla).

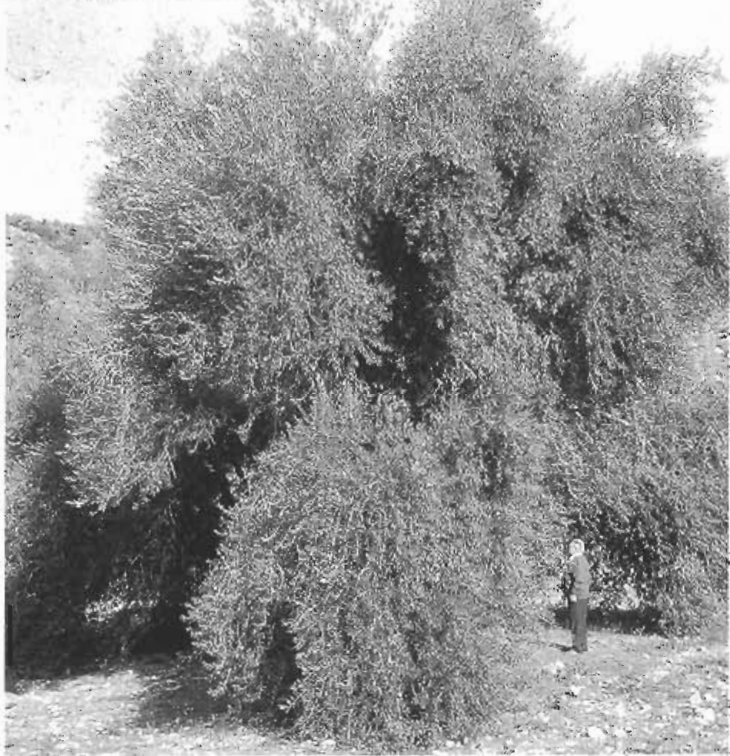


Botánica

Las dos formas de olivo, el acebuche (*Olea Europaea silvester*) y el olivo propiamente dicho (*Olea Europaea sativa*), crecen en montes secos y soleados del entorno mediterráneo.

El olivo puede brotar del hueso de una aceituna, pero entonces crece lentamente y tarda mucho en dar fruto. Lo normal es sacarlo de una estaca o rama joven enterrada que crece rápidamente, da aceitunas a los cuatro o cinco años y alcanza un desarrollo completo a los diez. El olivo es adulto y produce un máximo de aceituna entre los quince y los ochenta años. En realidad decae a los cincuenta y después de los ochenta sobrevive y alcanza a vivir unos setecientos

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).



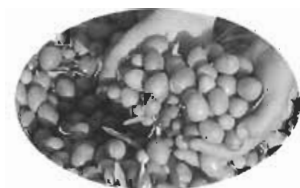
▲
Rama de olivo
(«Flore medicale»,
de Chaumonton,
1814).

arrriba y plateado por abajo. Las flores del olivo, pequeñas y blancas, florecen al llegar la primavera, en abril. Cada olivo tiene miles de ellas, en ramilletes que le dan un aspecto blanquecino.

El fruto del olivo es la aceituna u oliva. Es verde al principio, pero al madurar se torna negra. Eso ocurre a finales del otoño y principios del invierno. Si se va a usar como aceituna de mesa se coge verde; si se destina a la producción de aceite, hay que esperar a que madure.

El olivo es un árbol sufrido y generoso. Soporta bien calores y sequías, y no le importa crecer en suelos calizos y pedregosos, incluso en pendientes muy pronunciadas. Lo único que no soporta son los fríos extremos y las heladas.

Un olivar requiere algunas labores agrícolas para acrecentar su producción: la poda, la fertilización por suelo o por las hojas (foliar), el control fitosanitario y, en algunos casos, el riego.



años, aunque algunos creen que puede vivir milenios porque se regenera continuamente echando ramas. Por eso lo hicieron antiguamente símbolo de la eternidad.

El olivo tiene un tronco corto, recubierto por una corteza lisa y grisácea que se va arrugando a medida que envejece. En la parte central, la madera se muere y se lignifica mientras que por la periferia sigue viva y crece. A veces, el centro se ahueca.

Las hojas son perennes, de forma lanceolada más o menos estrecha, según las variedades, y de dos colores:



▲
Acebuche de 700 años
en El Rocío, Huelva.

Variedades y biodiversidad

Como ocurre con las razas de perros o de caballos, existen docenas de variedades de olivo. Esta riqueza se llama biodiversidad. La biodiversidad es consecuencia de la selección realizada por muchas generaciones de agricultores que fueron escogiendo los ejemplares que mejor se adaptaban al clima o al suelo de su comarca. Existen en el mundo unas trescientas variedades de olivo, muchas de ellas procedentes de injertos e hibridaciones con acebuches locales. En Andalucía, las variedades cultivadas sobrepasan la docena. Cada variedad tiene sus propias características: resistencia al frío o a la sequía, mayor rendimiento de aceite, fruto más o menos abundante, etc.

Principales variedades andaluzas:

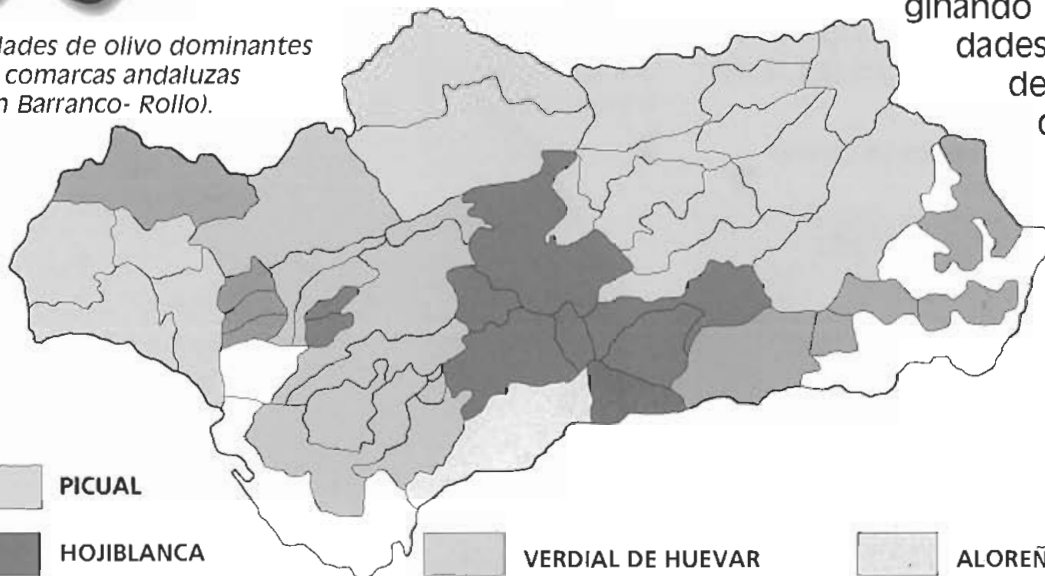
1. **Picual, marteño o lopereño.** Es la variedad dominante en Andalucía y en España. Extendida por Jaén (97%); Córdoba (38%) y Granada (40%). El aceite más estable y rico en ácido oleico.



2. **Lechín de Sevilla, ecijano o zarzaleño.** Extendida por Sevilla y Cádiz. Muy resistente.



Variedades de olivo dominantes en las comarcas andaluzas (según Barranco- Rollo).



PICUAL

HOJIBLANCA

LECHÍN DE SEVILLA

MANZANILLA DE SEVILLA

VERDIAL DE HUEVAR

GORDAL SEVILLANA

VERDIAL DE VELEZ MÁLAGA

ALOREÑA

LECHÍN DE GRANADA

MANZANILLA PRIETA



3. **Lechín de Granada, menuda o minuera.** Extendido por las provincias de Granada y Almería. Resistente y productivo.

4. **Picudo o carrasqueño de Córdoba.** Extendido por las provincias de Córdoba, Granada, Málaga y Jaén. Vigoroso, de buen rendimiento, da un aceite aromático.



5. **Manzanilla de Sevilla.** La aceituna de mesa más conocida, incluso internacionalmente.

6. **Gordal sevillana.** Sólo se cultiva en la provincia de Sevilla. Da una excelente aceituna de mesa de gran tamaño.



7. **Hojiblanca o lucentino.** Se da en las provincias de Córdoba, Málaga, Sevilla y Granada. Produce un aceite de gran calidad y buena aceituna de mesa.



8. **Verdial de Huelva.** Se cultiva en Sevilla y Huelva. Resistente y productivo.



Actualmente la agricultura intensiva está marginando otras docenas de variedades menos productivas que desaparecerían si la Junta de Andalucía no las protegiera mediante un banco de recursos genéticos. De este modo se aseguran las posibilidades futuras de cultivo.

Moros y cristianos



Lucerna romana. ▲

Después de Roma, tanto moros como cristianos cultivaron el olivo en Andalucía. En torno a las alquerías andalusíes no faltaban nunca los considerados árboles domésticos: olivo, palmera, almendro e higuera.

Los moros ya distinguían entre tres calidades de aceite: el mejor era el *zayt al-ma*, o aceite de agua, que salía de la aceituna madura antes de prensar la pasta; le seguía en calidad el *zayt al masara*, o aceite de almazara, resultado de prensar entre capachos la pasta molida.

Finalmente había una tercera clase, inferior, el *zayt al matbaj*, o aceite cocido, resultante de un segundo prensado después de escaldar la masa prensada con agua hirviendo.

Los cristianos que conquistaron Andalucía prosiguieron con el cultivo de sus olivares.



Candiles almohades de Medina Sidonia (Cádiz). ▲

Según la leyenda, cuando la aceituna madura, los moros expulsados de Andalucía mandan desde África una bandada de zorzales. Cada pájaro coge tres aceitunas, dos en las patas y una en el pico, y regresan con ellas a África para entregarlas a sus amos. De ese modo, los moros van renovando la propiedad sobre sus olivos y nunca pierden el derecho a recuperarlos.

Los colonizadores de América llevaban aceite andaluz al Nuevo Mundo en unas vasijas es-

peciales, las botijuelas, que recuerdan por su forma y material a las ánforas olearias romanas, aunque son mucho más pequeñas y sin asas.

También se llevaron hasta las nuevas tierras plantones de olivo, como los fenicios a España. Los primeros cien olivos americanos los plan-



▲ Lámpara árabe de bronce. Siglo XI.



▲ Olivos de Jerez en las Cantigas de Alfonso X el Sabio, siglo XIII.



▲ Recolección de aceituna en un manuscrito del siglo XIII.

tó en Perú un tal Antonio o Nicolás de Ribera, el Viejo. Hoy hay olivares en California, en la mitad norte de Méjico, en Perú, en Chile y en Argentina. También

se están plantando olivos en Sudáfrica, en Australia, y hasta en China y Japón.

▼ Botijuelas procedentes del pecio del galeón San Diego. Siglo XVII.



La recogida



▲
Recogida de la aceituna entre los griegos de la Antigüedad. Vasija griega del Museo Británico.

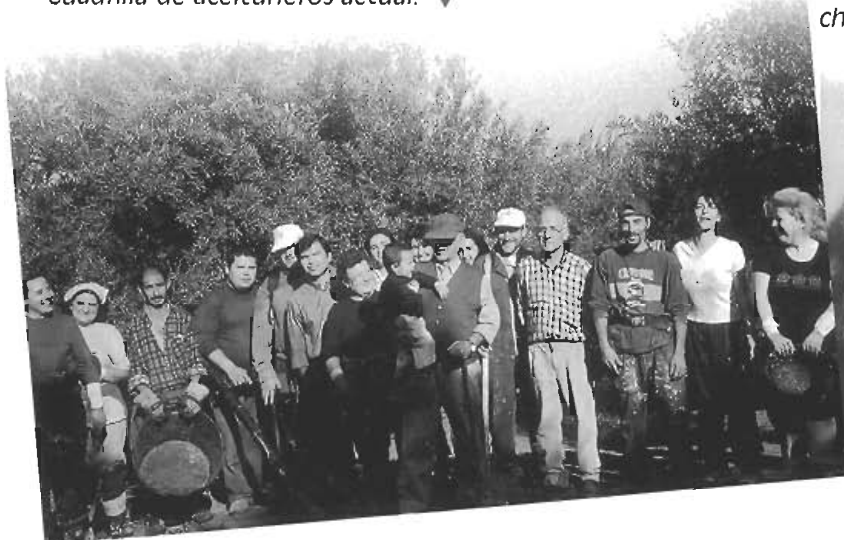
El procedimiento de recogida de la aceituna no ha variado desde la antigüedad hasta nuestros días: a mano, por hombres y mujeres con escaleras o derribándola con ayuda de largas varas para que la aceituna caiga sobre unos lienzos que previamente se han extendido debajo.

La aceituna que se va a destinar a la mesa se recoge en octubre, todavía verde (verdeo). La que se destina a la producción de aceite se recoge a partir de noviembre, cuando ya está

madura y se ha vuelto de color negro.

Este sistema tradicional de recogida es cada vez menos viable debido a la escasez y a la carestía de la mano de obra. Actualmente se están ensayando procedimientos de recogida mecanizada: por medio de vibradoras, que tiran la aceituna del árbol sin dañarlo; con barredoras, que recogen del suelo la aceituna caída, e incluso con cosechadoras.

▼
Cuadrilla de aceituneros actual.



▲
Aceituneros de verdeo, hacia 1920.

Probablemente, el olivar futuro se plantará en forma de seto para que las máquinas cosechadoras puedan recoger más fácilmente la aceituna.



▲ *Cosechadora de aceituna. Como puede verse, la máquina pasa por encima de los árboles, sin perjudicarlos.*
(Foto: Todolivo).

Cuadrilla de aceituneros a principios de siglo. Por cada canasta recogida, el capataz les entregaba una chapa. Al final del día, hacían cola para cobrar el jornal, que dependía de las chapas presentadas.



La molturación

Para obtener aceite, la aceituna se muele y la pasta resultante se prensa. Los molinos han evolucionado mucho a lo largo de la historia. El más primitivo, de origen neolítico, consiste en dos piedras, una fija y otra móvil que gira encima de la primera deshaciendo las aceitunas.



Molino neolítico.



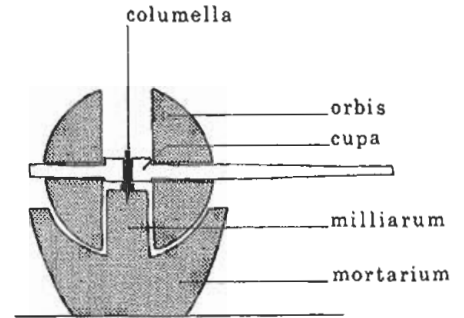
El trapetum.

Los griegos y los romanos utilizaban el *trapetum*, un gran mortero con una columna central sobre la que giraban dos piedras semi-

esféricas que trituraban la aceituna sin romper el hueso (creían que así el aceite era mucho mejor).

Otro molino de origen prehistórico consiste en una piedra troncocónica fija sobre la que gira otra piedra ahuecada en forma de corona que tritura las aceitunas. El molino de piedra cilíndrica o *mola olearia* se ha

Trapetum, encontrado en Olynthos.

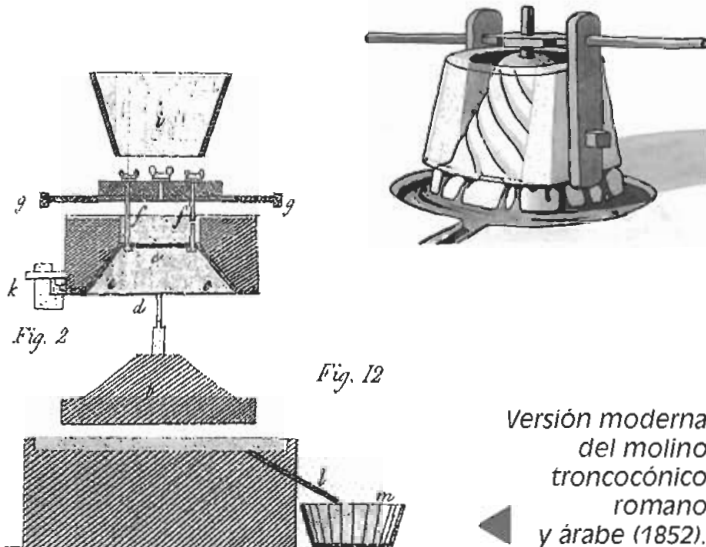


Partes del trapetum, con sus nombres romanos.

estado usando durante dos mil años, desde Roma hasta nuestros días. Consta de una base circular de piedra de dos o tres metros de diámetro (*solera*) con un eje vertical en torno al cual giran una o varias piedras que pueden ser cilíndricas, cónicas o troncocónicas (para conseguir la mayor superficie de trituración).



Molino troncocónico romano.



Versión moderna del molino troncocónico romano y árabe (1852).

Molino de rulo y empiedro.



La prensa

Los procedimientos de prensado de la pasta de aceitunas, para sacarle la mayor cantidad de aceite posible, han evolucionado mucho a lo largo de la historia.

En Egipto, hace cuatro mil quinientos años, prensaban la pasta de aceituna dentro de un saco que torcían con ayuda de unos palos.

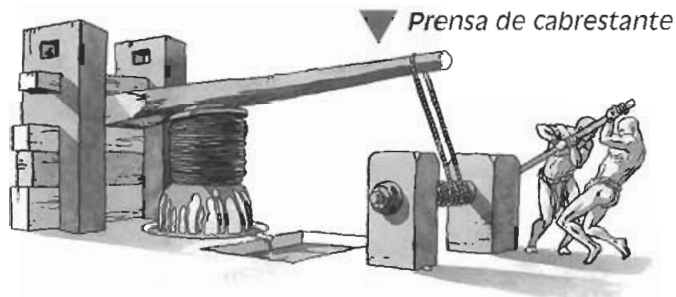
Otro procedimiento antiguo era el llamado por los romanos *canalis et solea*, o sea canal y zueco. Las aceitunas maduras se meten en un

Prensado por torsión en una pintura egipcia de hace 4.500 años.

Canalis et solea.



▲ Prensado por torsión.

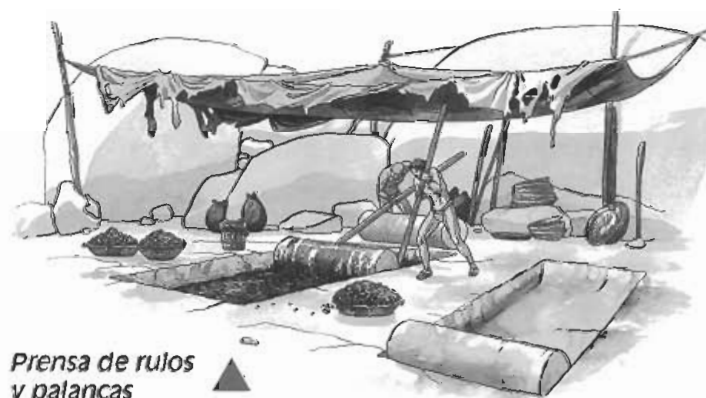


▼ Prensa de cabrestante

saco de trama ancha y se pisan sobre una artesa de roble con ayuda de unos zuecos de madera. Al final se rocía el saco con agua hirviendo y se vuelve a pisar, para apurar la pasta. También se podía extraer el aceite haciendo rodar sobre las aceitunas un rulo cilíndrico de piedra con ayuda de palancas de madera. Hubo después otras prensas manuales accionadas por tornillos, pero estos procedimientos resultaban lentos y poco productivos y quedaron relegados al ámbito doméstico cuando se divulgó la prensa de viga.

La prensa de viga se basa en la ley física de la palan-

ca. La masa de la aceituna molida se coloca en un cesto poroso, o en capachos de esparto apilados (carga) y se aprieta para que suelte el aceite con ayuda de una viga larga en cuyo extremo libre se hace presión. El procedimiento para ejercer la presión sobre la viga admite diversas variantes: una plataforma sobre la que se colocan grandes piedras; un cabrestante; un husillo que acciona un tornillo sin fin o, el más evolucionado, un tornillo que eleva una pesa de piedra o quintal. Los romanos divulgaron esta prensa griega que se ha usado hasta el siglo XX.



▲ Prensa de rulos y palancas



▲ Prensa de viga y husillo de Nigüelas (Granada). (Dibujo de Ernesto Rodríguez).

Torres y torrecillas

La prensa de viga planteaba un problema: cómo soportar el tremendo empuje de la presión en el otro extremo de la viga. Para resolverlo se idearon torres macizas, rellenas de tierra pisada, que sirvieran de contrapeso. En la campiña del Guadalquivir abundan los cortijos con estas torres, algunas bellamente rematadas en forma de campanarios o terrazas.

La prensa de torrecilla, desarrollada en el siglo XIX, supuso una notable innovación técnica. El mismo animal que servía para girar la muela accionaba un sistema de ruedas y sogas que multiplicaba la fuerza elevando el cargo con tanta presión que levantaba una torrecilla móvil de piedra. La torrecilla ejercía luego su enorme peso sobre la pila de cachos con masa de aceituna.

Las prensas de torrecilla no pudieron competir con la prensa hidráulica, que revolucionó por completo el pro-



1. **CARGA:** La viga apoyada en el quintal y en la lavija. La cabeza de la viga toca techo de la capilla.



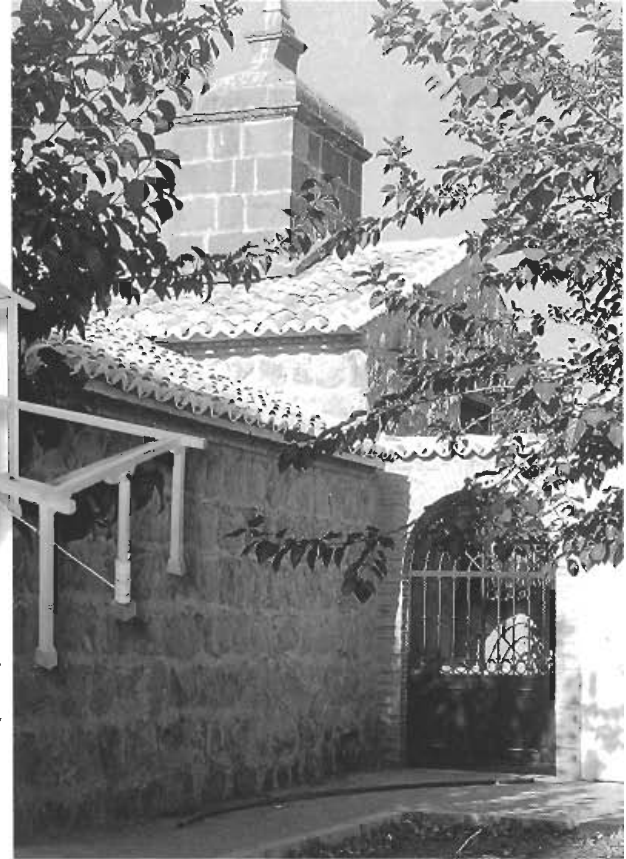
2. **PRENSADO:** La viga calzada con los trabones, izado el quintal y retirada la lavija.



3. **DESCARGA:** El quintal en el suelo, se levanta la viga con el husillo y se calza con la lavija.



▲ ▲
Torrecilla móvil y su maqueta, siglo XIX (Museo del Aceite. La Laguna, Baeza).

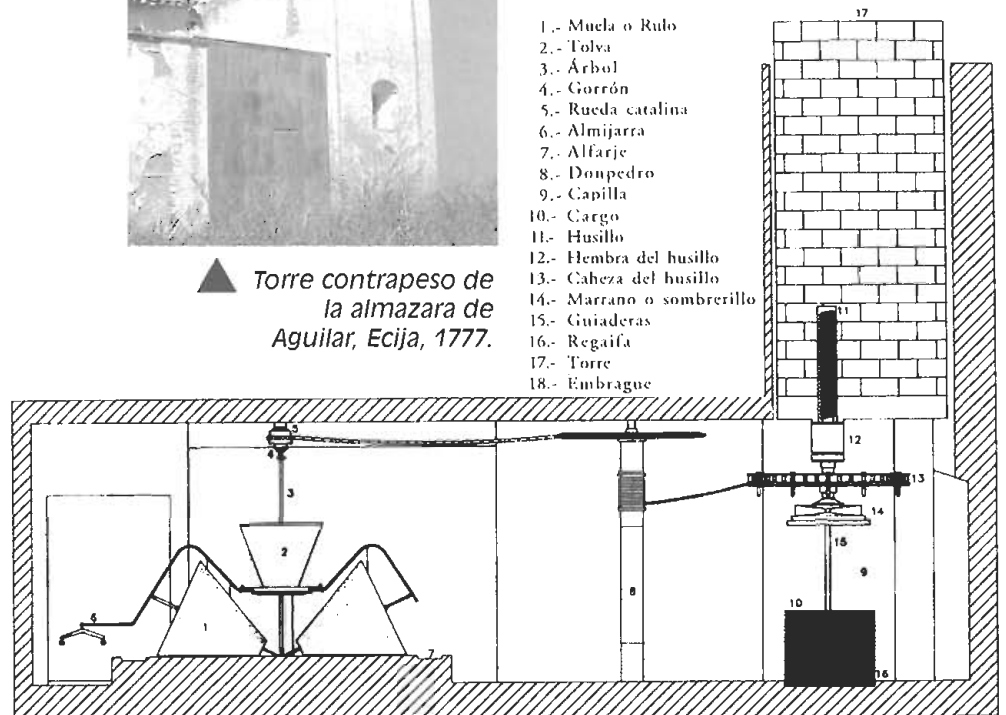


▲ Torre contrapeso de la almazara de Aguilar, Ecija, 1777.

cedimiento de la obtención del aceite hasta que, ya en nuestro tiempo, se inventó el sistema continuo y el centrifugado.

▼ Molino con prensa de torrecilla, siglo XIX. (Dibujo de Anunciación Carpio).

- 1.- Muela o Rulo
- 2.- Tolva
- 3.- Árbol
- 4.- Gorrón
- 5.- Rueda catalina
- 6.- Almijarra
- 7.- Alfarije
- 8.- Donpedro
- 9.- Capilla
- 10.- Cargo
- 11.- Husillo
- 12.- Hembra del husillo
- 13.- Cabeza del husillo
- 14.- Marrano o sombrerillo
- 15.- Guiaderas
- 16.- Regañifa
- 17.- Torre
- 18.- Embrague



Las denominaciones de origen andaluzas



Algunas comarcas andaluzas producen un aceite con características propias debidas al suelo y al clima de la zona, a la variedad de olivo, y al cuidado que se pone en su cultivo, recogida y molturación. Estos aceites están amparados por un Consejo Regulador

formado por olivicultores y oleicultores de la zona que vigilan el cumplimiento del reglamento de la Denominación de Origen. De este modo, garantizan al consumidor la calidad y la procedencia del aceite que compra.



La aceituna de mesa

La aceituna puede tomarse como aperitivo o integrada en diversos platos. La aceituna natural es amarga, para quitarle el amargor y hacerla comestible se remoja durante días cambiándole el agua con frecuencia.

Existe un tratamiento químico más rápido que utiliza sosa cáustica diluida en agua. Cuando la aceituna está comestible se aliña con ajos, pimientos partidos, orégano, laurel, tomillo, hinojos, comino, vinagre y sal.



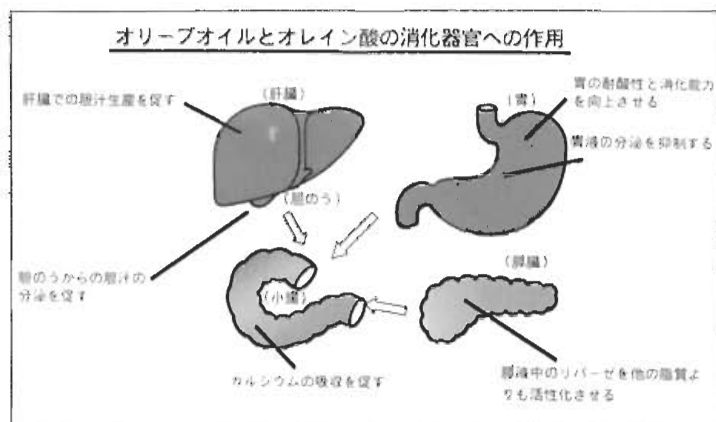
El aceite de oliva y la salud



El aceite de oliva es, además de un alimento exquisito, una eficaz medicina que ayuda a prevenir y evitar muchas enfermedades. Una antigua sabiduría, que han ido transmitiendo y aplicando las mujeres de generación en generación en el seno de la familia, nos remite al uso medicinal del aceite bebido en ayunas o aplicado exteriormente en forma de friegas o masajes, especialmente

en el tratamiento de enfermedades cutáneas, en las quemaduras y en los enfriamientos, así como en la higiene de los oídos y en el endurecimiento de las uñas. El aceite de oliva es rico en ácido oleico (que oscila, según las variedades, entre el 55 y el 83%), en vitamina E y en polifenoles, los antioxidantes que retardan el envejecimiento de las células.

Hace algunos años se observó que, en ciertas comunidades griegas en las que se consumía mucho aceite de oliva, fallecía poca gente de enfermedades del corazón (la primera causa de muerte en los países desarrollados). Poco después encontraron la explicación: la grasa de la sangre transporta una sustancia, el colesterol, que se deposita en las paredes de



▲ Ilustración japonesa que describe los beneficios del aceite de oliva para la salud.

las arterias estrechándolas y dificultando el paso de la sangre hacia el corazón hasta producir un infarto. El aceite de oliva contribuye a regular el colesterol en la sangre, reduciendo el colesterol malo (de baja densidad), sin reducir los niveles del bueno (de alta densidad).

Las sociedades más avanzadas, que son también las que más cuidan la salud, están sustituyendo la cocina de grasas animales (mantequilla o manteca, ricas en colesterol malo) por la de aceite de oliva. El aceite más rico en ácido oleico es el de la variedad picual, la más abundante en Andalucía.

Además de ser beneficiosos para el corazón, los antioxidantes del aceite de oliva neutralizan los radicales libres del riego sanguíneo que pueden dañar las células y provocar cáncer.

Además, el aceite de oliva 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.



El aceite de oliva y la vida cotidiana



El aceite de oliva es el elemento esencial de la cocina andaluza y de la dieta mediterránea. Cualquier buen aceite andaluz mejora la elaboración de cualquier plato, especialmente los fritos, que salen suaves, crujientes y nada aceitosos, y las ensaladas, en las que armoniza y potencia el sabor de las verduras. Algunos *gourmets* prefieren usar aceite de la variedad arbequina, de Huelva o de Córdoba, tan suave, para las mayonesas, la dulcería y las ensaladas que contengan fruta, especialmente las frutas exóticas. El hojiblanco, un poco más denso que el arbequino, pero igualmente dulce y frutado, incorpora un ligero amargor que lo hace perfecto para gazpachos y ajoblanco. También para pescados y carnes.



El jabón

Los griegos y los romanos no conocieron el jabón. Los atletas se frotaban el cuerpo con aceite y recogían la mezcla de polvo sudor y aceite con un instrumento metálico, el estrígilo. En la Edad Media se descubrió el jabón. Las fabricas de jabon o almonas más importantes estaban en el litoral gaditano aprovechando la abundancia de aceite muy ácido, consecuencia de las plagas que aquejaban a los olivos de la costa, y la de los almajos de las marismas. El almajo es una planta autóctona cuya ceniza es un alcali poderoso que combina con la acidez del aceite para producir un buen jabón blanco.

Las mujeres reservaban el aceite usado de la cocina para, añadiéndole sosa caustica, fabricar jabón casero con el que lavaban la ropa. También, con aceite más fino, fabricaban jabón de tocador.

Atleta aplicándose un estrígilo, en un vaso griego.



El aceite picual es ideal para guisos, para cualquier plato de cuchara, para frituras y para tostadas, especialmente tostadas con ajo. Este aceite responde muy bien a las altas temperaturas de la fritura debido a la estabilidad que le proporcionan sus ácidos grasos monoinsaturados y sus antioxidantes.

Portada de un libro de cocina de los años 1920.



EL ACEITE DE OLIVA EN LA COCINA.

En Cuidado: se debe usar siempre un virgen extra.

En Guisos: a fuego lento, en recipiente cerrado, el aceite de oliva suaviza los jugos que desprenden las carnes y las verduras y armoniza los aromas del conjunto.

Asados al horno: el aceite de oliva es por su estabilidad, la grasa más adecuada para soportar las altas temperaturas de un horno.

Asado a la plancha: el aceite de oliva impide que la carne se pegue al metal y potencia el sabor de la propia grasa de la carne.

Asado a la brasa: el vehículo ideal para las hierbas y especias aromáticas de este asado es el aceite de oliva debido a su propiedad de impregnarse fácilmente de las esencias y resinas vegetales con las que entra en contacto. Lo ideal es tener una botella de aceite con unas ramitas y unos dientes de ajo pelados.

En frituras: El cocinero avisado sabe que la fritura perfecta se hace con aceite de oliva, que no tiene por que ser necesariamente virgen extra, ya que un aceite de oliva refinado o incluso un buen aceite de omija sirven igualmente para este menester. Cuando se fríe un alimento en grasa de semillas (girasol, soja, colza) la grasa cuece más que fríe y penetra en el alimento degradándolo; el aceite de oliva, por el contrario, forma una corteza en la superficie del alimento que impide que se empape de aceite y lo mantiene en todo su sabor además de proporcionarle una textura crujiente imposible de conseguir con grasa de semillas. Además el aceite de oliva aguanta mejor que el de semillas las altas temperaturas de la sartén debido a su contenido de antioxidantes y ácido oleico, manteniendo sus propiedades nutritivas. Finalmente, el aceite de oliva cuece en la sartén, lo que supone un ahorro suplementario.

¿CÓMO CONSERVAR EL ACEITE?

Al contrario de lo que sucede con el vino, el aceite de oliva pierde calidad con el tiempo, se oxida y se enrancia. El aceite es mejor cuanto más fresco. Cada variedad de aceite de oliva tiene un tiempo óptimo de conservación que depende de su contenido en polifenoles. El de arbequina debe consumirse antes de seis o siete meses de fabricado; el picual, por el contrario aguanta más de un año.



Estrígilo y aceitera griegos (siglo I).

El futuro del aceite



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE MUNICIPIOS DEL OLIVO

Muchos municipios andaluces pertenecen a la AEMO (Asociación Española de Municipios del Olivo), que agrupa a más de doscientos municipios españoles. Su objetivo es promocionar el olivo y su cultura en todos los órdenes, incluidos el tecnológico, el económico y el social, y apoyar la calidad y la comercialización de los productos del olivar.

El aceite andaluz tiene un estupendo futuro, pero debe comercializarse mejor. Muchas cooperativas se limitan a producir aceite para venderlo a granel. El desafío del futuro consiste en producir un aceite de gran calidad, en enva-

sarlo de manera atractiva y en buscarle mercados. Los agricultores deben asociarse para vender del mismo modo que se han asociado para producir.

Andalucía dispone de la tierra, el clima y los recursos necesarios, especialmente sus gentes, para situarse entre los primeros productores mundiales de aceite de oliva. El reto que afrontan olivicultores y oleicultores consiste en participar en la cadena de valor añadido, en lograr aceites de óptima calidad y en divulgarlos de forma adecuada con una imagen de calidad y confianza en los mercados internacionales.



Carta de Aceites de Oliva Virgen Extra Andaluces

Denominación de origen SIERRA DE CAZORLA

zona Cazorla, Chilluévar, Hinojares, Huesa, La Iruela, Peal de Becerro, Pozo Alcón, Quesada y Santo Tomé (Jaén).

variedad principal Picual

color Desde el verde intenso al amarillo dorado.

olor y sabor Muy frutados de manzana, almendra e higuera, y ligeramente amargos.

Denominación de origen SIERRA DE SEGURA

zona Beas de Segura, Benatae, Chiclana de Segura, Génave, Hornos de Segura, Orcera, Puerta de Segura, Puente Génave, Segura de la Sierra, Santiago-Pontones, Siles, Torres de Albánchez y Villarrodriago (Jaén).

variedad principal Picual

color Amarillo verdoso.

olor y sabor Frutado, aromático, ligeramente amargo.

Denominación de origen (en trámite) ANTEQUERA

zona Alameda, Almargen, Antequera, Archidona, Campillos, Cañete Real, Cuevas Bajas, Cuevas de San Marcos, Fuente de Piedra, Humilladero, Mollina, Sierra de Yeguas, Teba, Villanueva de Algaidas, Villanueva del Rosario, Villanueva de Tapia y Villanueva del Trabuco (Málaga) y Palenciana (Córdoba).

variedad principal Hojiblanca

color Amarillo dorado al amarillo-verdoso.

olor y sabor Frutados de aceitunas verdes, otras frutas maduras, almendra, plátano y verde hierba, amargo y picante, ligeramente dulce.

Denominación de origen (en trámite) ESTEPA

zona Aguadulce, Badalatosá, Casariche, El Rubio, Estepa, Gilena, Herrera, La Roda de Andalucía, Lora de Estepa, Marinaleda, Pedrera (Sevilla) y Miragenil (Puente Genil, Córdoba).

variedades principales Hojiblanca, Arbequina, Manzanilla, Marteño y Lechín

olor y sabor Aromas y sabor de fruta fresca y/o madura, ligeramente amargos y/o picantes o ligeramente dulces.

Denominación de origen PRIEGO DE CÓRDOBA

zona Almedinilla, Carcabuey, Fuente Tójar y Priego de Córdoba (Córdoba).

variedades principales Picuda, Hojiblanca y Picual

color, olor y sabor Picudo Amarillo, olor y sabor frutado, aromático, agradable y dulce.

Hojiblanco Amarillo dorado; olor y sabor frutado fresco, agradable y dulce.

Picual Amarillo verdoso; olor y sabor frutado, aromático y ligeramente amargo.

Denominación de origen SIERRA MÁGICA

zona Albánchez de Úbeda, Bedmar-Garcíez, Bélmez de la Moraleda, Cabra del Santo Cristo, Cambil, Huelma, Solera, Jimena, Jódar, Torres, Mancha Real, Campillo de Arenas, Pagalajar, Larva y Cárcheles (Carchel y Carchelejo), (Jaén).

variedad principal Picual

color Verde intenso al amarillo dorado.

olor y sabor Muy frutados, y ligeramente amargos.

Denominación de origen BAENA

zona Baena, Doña Mencía, Luque, Nueva Carteya, Zuheros y Castro del Río (Córdoba).

variedad principal Picuda o carrasqueña de Córdoba

color Amarillo verdoso al amarillo dorado.

olor y sabor Acidez máxima 0,4° (aroma y sabor frutado intenso, ligero almendrado amargo) y acidez máxima 1° (aroma y sabor frutado maduro).

Denominación de origen SIERRA DE CÁDIZ

zona Setenil de las Bodegas, Alcalá del Valle, Torrealbaquime, Algodonales, Olvera, El Gastor, Zahara de la Sierra (Cádiz) y Coripe y Pruna (Sevilla).

variedad principal Lechín

olor y sabor Aroma frutado medio a intenso de aceituna verde o madura, que recuerda a frutas y aromas silvestres con sabor ligeramente amargo y picante.

denominación de origen (en trámite) PONIENTE DE GRANADA

zona Algarinejo, Alhama de Granada, Arenas del Rey, Cacín, Huétor Tájar, Íllora, Jayena, Loja, Montefrío, Moraleda de Zafayana, Salar, Santa Cruz del Comercio, Villanueva de Mesía, Zafarraya, Zagra, Moclín (zona occidental) (Granada).

variedades principales Hojiblanca, Picual (o Marteña), Picudo, Lucio o Illoreño, Nevadillo de Alhama de Granada y Loaime.

color Amarillo-verdoso al amarillo-dorado

olor y sabor Fruta fresca madura, ligeramente amargos y picantes o ligeramente dulces.

denominación de origen MONTES DE GRANADA

zona Alamedilla, Albolote (norte), Alfacar, Alicún de Ortega, Atarfe (norte), Benalúa de las Villas, Calicasas, Cogollos Vega, Colomera, Darro, Dehesas de Guadix, Delfontes, Diezma, Fonelas, Gobernador, Guadahortuna, Güevéjar, Huélago, Iznalloz, La Peza (Norte), Moclín (zona oriental), Montejicar, Montillana, Morelábor, Nívar, Pedro Martínez, Piñar, Torrecardela y Villanueva de las Torres (Granada).

variedades principales Picual, Lucio y Loaime.

color verde intenso al amarillo-verdoso

olor y sabor Frutado intenso (aroma y sabor de fruta fresca, ligeramente amarga y picante) y frutado suave (aroma y sabor de fruta madura).