

Aceite de oliva, el “oro líquido” de Homero.



El aceite de oliva es elemento fundamental de la dieta mediterránea, pues es una de las fuentes más saludables de grasa y energía que necesita nuestro cuerpo. Además de ser el único aceite vegetal que se puede consumir directamente virgen y crudo.

El olivar llega a España probablemente a través de los fenicios hace más de 3.000 años y hasta día de hoy, ha tenido innumerables usos, desde el básicamente ornamental hasta el medicinal e indudablemente el culinario, a través de su zumo natural: el aceite de oliva.

Aún y con los procedimientos mecánicos actuales, el aceite de oliva virgen, sigue siendo el jugo que se extrae de prensar la oliva, donde la variedad, acidez y calidad darán lugar a diferentes calidades y tipos de aceite, determinados por expertos catadores.

Según al proceso al que se ha sometido el zumo de la oliva, se obtiene:

- ✓ El aceite de oliva virgen y virgen extra, en el que la acidez es adecuada para consumirse directamente sin ningún proceso de refinado posterior. En este caso, la selección de aceites de oliva virgen de una variedad en concreto o de primera prensa en frío, corresponden más a los matices en aromas y sabores que a mayor calidad nutricional.
- ✓ El aceite de oliva, que es la mezcla de aceite de oliva virgen y aceite que ha pasado por un proceso químico de refinado, pues su excesiva acidez impide que se pueda consumir directamente. Durante este proceso, pierde una parte importante de nutrientes, pero aún y así se recomienda, sobre todo para cocinar, por la capacidad de mantener su estructura a altas temperaturas, a diferencia de otros aceites vegetales.

- ✓ Y el aceite de orujo, al que se le añade aceite de oliva virgen y aceite refinado, se obtiene con la prensa de los restos de las aceitunas después de haber obtenido el aceite de oliva virgen. Su uso más habitual es para las frituras.

El aceite de oliva, junto el vino y los cereales fueron en su día los pilares de la economía y alimentación de países del mediterráneo, de ahí su nombre: **la triada mediterránea**.

A día de hoy siguen teniendo un peso específico en la economía de muchos países, como es el caso de España, uno de los principales productores de aceite de oliva, tanto para el consumo interno, como externo.

De este modo, mientras Homero ya presuponía las bondades del aceite de oliva, al denominarlo “el oro líquido”, en el siglo XXI se acumulan las evidencias científicas de los beneficios para la salud.

De hecho, la Fundación Española del Corazón, reconoce que un consumo habitual de aceite de oliva puede ayudar a proteger la salud de nuestro corazón, gracias a los ácidos grasos y antioxidantes que contiene el zumo de la aceituna.

Y si te interesa saber qué diferencia hay entre el aceite de oliva virgen y el virgen extra, la información del siguiente artículo te puede interesar:

<https://entrenosotros.consum.es/aceite-de-oliva-virgen-extra-a-examen>