

OLIVSUR

ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA

10 Claves para elegir el Mejor Aceite de Oliva





1. ¿Todos los Aceites de Oliva son iguales?

Respuesta Corta:

No

1º- “Zumos 100% de aceituna”: Obtenidos solamente mediante procesos físicos: **Triturado, batido, centrifugación y decantación.**

- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE): Este aceite es el de mayor calidad, pues no tiene defectos en su sabor, olor, ni en su composición gracias al cuidadoso proceso de selección de la aceituna, recolección, transporte a la almazara y extracción.

- Aceite de Oliva Virgen: Posee leves defectos en el sabor, olor y/o composición.

- Aceite de Oliva Lampante: Sus defectos son graves y no es apto para consumo humano. Debe pasar por un proceso químico de refinado para eliminar estos defectos.

2º- Aceites obtenidos mediante procesos químicos: Nos encontramos aceites que pasan por un proceso químico para ser extraídos y retirar sus defectos, obteniendo un aceite **REFINADO** sin olor, sabor, ni color.

- Aceite de Orujo de Oliva Refinado: Orujo Refinado

- Aceite de Oliva Refinado: Lampante Refinado

3º-Mezclas de las anteriores categorías:

Aceite de Oliva: Mezcla de aceite de Oliva Refinado y una pequeña cantidad de Virgen o Virgen Extra . (5-10%)

En los supermercados se encuentran como **“Oliva Suave”** u **“Oliva Intenso”**. Recordad que solamente lleva un 5-10% de auténtico Virgen o Virgen Extra. **¡¡ Lo barato sale caro !!**

2. ¿Afecta la acidez al sabor?

Respuesta Corta: **No**

Tal vez sea el parámetro al que más referencia se hace en el aceite de oliva y el más determinante a la hora de nuestra elección en el supermercado, pero...

¿Sabemos qué significa?

La acidez en el aceite de oliva nos dice la cantidad de ácidos grasos libres que contiene. Estos se producen por múltiples causas, pero generalmente por el deterioro del aceite y/o el fruto.

Resulta habitual ver a consumidores probar un aceite y hacer un comentario sobre su acidez o incluso asociar más o menos acidez a aceites más o menos amargos o picantes. **Esto es absolutamente erróneo.**

La acidez **NO SE PUEDE DETECTAR PROBANDO EL ACEITE**, solamente se puede detectar en **LABORATORIO**.

Lo importante que debemos saber de este dato, es que a menor acidez, menor será el deterioro del aceite y por tanto mayor será su calidad.

3. ¿Es el color indicador de calidad?

Respuesta Corta: **No**

Se suele decir que una imagen vale más que mil palabras, y que la apariencia es determinante a la hora de realizar una elección, pero...

¿Tiene alguna importancia el color en el Aceite de Oliva?

Actualmente existe la tendencia de asociar el color verde en el Aceite de Oliva con la calidad y esto es **un completo error.**

El color verde solamente nos indica que proviene de aceitunas cuyo color predominante en el momento de elaboración ha sido verde por encontrarse en un momento de maduración temprano.

Sin embargo, esto no garantiza que todos los procesos para la obtención de un Aceite de Oliva Virgen Extra verde de máxima calidad se hayan llevado a cabo correctamente.

Además, el color verde es momentáneo y pasajero. Las clorofilas que aportan este color se deterioran con el paso del tiempo, la luz y la temperatura, tomando a un color más dorado.

Dicho de otro modo, es habitual encontramos con un aceite verde que presenta defectos y puede ser simplemente virgen o incluso lampante, y en cambio, un aceite amarillo puede ser un aceite Virgen Extra de máxima calidad.

4. ¿El aceite sin filtrar es más natural?

Respuesta Corta: No

Seguramente más de una vez habrás oído esta afirmación, pero...

¿Qué es exactamente el filtrado?

Tras el proceso de molturación y extracción, el aceite contiene partículas en suspensión de agua y sólidos de la propia aceituna (hueso, piel y pulpa).

Para eliminar estas partículas se lleva a cabo el filtrado: un proceso muy simple e inócuo, que consiste en hacer pasar el aceite por un material filtrante, generalmente placas de celulosa, para extraer el agua y los restos sólidos.

El resultado es un aceite más limpio y brillante, que mantiene intactas sus cualidades durante más tiempo.

¿Por qué se hace?

Con el paso del tiempo, estas impurezas se van al fondo del envase, siendo habitual **la aparición de fermentaciones** que confieren defectos organolépticos, y por consiguiente, pérdida de calidad.

Para evitar la aparición de estas fermentaciones y poder ofrecer un producto con la mayor estabilidad y garantías se procede al filtrado.

Si te gusta la textura y apariencia del aceite sin filtrar, debes consumirlo en el menor tiempo posible desde su extracción y envasado.

5. ¿Cuál es el mejor envase para conservar el Aceite de Oliva?



El aceite de oliva podemos encontrarlo en multitud de envases siendo los más habituales el **PET (plástico), cristal y lata**.

De la correcta conservación dependerá que el aceite mantenga sus características organolépticas durante más tiempo, manteniendo así toda su calidad. Los principales enemigos para la conservación del Aceite de Oliva son **la Luz y la Temperatura**.



En un supermercado, elegiremos siempre que podamos envases opacos como el cristal oscuro o serigrafiado, la lata y el PET oscuro, evitando en la medida de lo posible los envases transparentes ya que la luz aceleran el proceso de deterioro del aceite y en un estante están completamente expuestos a la luz.

Si compramos directamente a productores o almazaras, podemos comprar PET transparente ya que al venir dentro de cajas no están expuestos a la luz. Además, tienen la ventaja de tener un precio más competitivo, perfecto para grandes formatos del día a día.

6. ¿Caduca el Aceite de Oliva?

El aceite de oliva como tal no tiene fecha de caducidad sino que tiene fecha de **Consumo Preferente**.

Normalmente se suele poner un **plazo de dos años**, que es el tiempo que se estima que un aceite bien conservado mantendrá las características organolépticas en perfecto estado para mantener la categoría del etiquetado.

Si no se conserva bien, protegiéndose de la temperatura y la luz, nos podemos encontrar con que hayan aparecido defectos que hayan hecho que se reduzca la calidad y ya no corresponda con la que viene en la etiqueta.

Respuesta Corta: No

Siempre que sea posible es mejor elegir un aceite de la cosecha más próxima y que haya sido debidamente protegido de la luz y la temperatura.

7. -¿Existe la primera presión o extracción en frío?

Respuesta Corta: **SÍ**

Seguramente hayas escuchado estos términos alguna vez asociados a los aceites tempranos de máxima calidad:

Primera Presión: Actualmente no tiene sentido utilizar este término ya que proviene de antaño, cuando el aceite se obtenía mediante presión en capachos. El aceite que se obtenía la primera vez que se prensaba la masa (aceituna triturada) era de mayor calidad que el de las sucesivas prensadas hasta extraer todo el aceite.

Extracción en frío: Actualmente se utiliza este término para indicar que en todo el proceso de extracción **no se han superado los 27°C**. Para garantizar esta baja temperatura y poder decir que el aceite ha sido obtenido mediante extracción en frío se debe controlar la temperatura en las distintas fases del proceso, ya sea a la aceituna, a la masa y por último el aceite resultante .

(Fotografía: Temperatura tomada en batidora de aceite Premium Olivsur)

8. ¿Podemos freír y cocinar con

Aceite de Oliva Virgen Extra

Respuesta Corta:

Por supuesto

No solamente se puede, sino que es el mejor aceite que podemos utilizar en frituras y guisos.

Debido a la alta presencia de antioxidantes **puede aguantar temperaturas de hasta 180° sin degradar sus propiedades saludables**. Además, al poder aguantar mayor temperatura que otros aceites hace que las frituras sean más rápidas evitando el deterioro del producto y reduciendo la absorción de aceite.

A diferencia de otros aceites, el Virgen Extra lo podemos filtrar y **reutilizarlo 2-3 veces** antes de que aporte matices negativos a los alimentos o sea nocivo para nuestra salud.

9. -¿Es bueno que el aceite pique y amargue?

Respuesta Corta:

¡Buenísimo!

Tanto el picor como el amargor son atributos **POSITIVOS** del Aceite de Oliva siendo los responsables los famosos polifenoles: antioxidantes naturales presentes de forma natural en el Aceite de Oliva, tan estudiados y beneficiosos para nuestra salud.

En el caso concreto del Picante y el Amargo los implicados son el **Oleocantal y la Oleuropeina**, más habituales en los aceites de cosecha temprana y algunas variedades como el **Picual o la Cornicabra**.

El alto contenido en polifenoles hace que un aceite conserve durante más tiempo sus atributos positivos, retrasando el proceso oxidativo de pérdida de calidad.

Por lo tanto, podemos afirmar que un aceite potente en picante y amargor tiene más cantidad de polifenoles, lo que se traduce en **mayor estabilidad** durante el paso del tiempo y **mayores beneficios para nuestra salud**.



10. ¿Qué variedad es mejor?

Respuesta Corta:

¡¡ TODAS !!

Tenemos la suerte de que existan **más de 250 variedades** de aceitunas/aceite en el mundo, siendo las más comunes en nuestro país la **Picual, Arbequina, Cornicabra y Hojiblanca.**

Cada una de ellas tiene unas peculiaridades que las hacen únicas e idóneas para distintos usos o paladares.

Ahora que ya sabes elegir un buen Aceite de Oliva, y sus diferencias...

¿Te atreves a probarlas todas?



Autor: Aceites Olivsur © - Aceites Familia Serrano S.L.
Calle Voces del Miserere 6, 23440 - Baeza (Jaén)
Tfnos: 953 039 748 - 649 216 941
Email: info@olivsur.com
www.olivsur.com