

PROGRAMA DE FORMACION
Recepcionado 13-6-03
Nº Ingreso 141

INFORME DE DIFUCIÓN

PASANTIA

**“CAPACITACIÓN Y NOCIONES EN
FORMAS Y SISTEMAS DE COSECHA
PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA Y
RENTABILIDAD DEL CULTIVO DE LA
ACEITUNA PARA ACEITE DE OLIVA Y
CAPACITACIÓN Y ESPECIALIZACIÓN
EN CATA (II PARTE)”**

PROPUESTA: FIA-FP-V-2002-1-A-65



INFORME DE DIFUSIÓN PROGRAMA FORMACION PARA LA PARTICIPACION

1 Nombre de la propuesta :” Capacitación y nociones en formas y sistemas de cosecha para aumentar la eficiencia y rentabilidad del cultivo de la aceituna para aceite de oliva y capacitación y especialización en cata (II parte)”

1.1 Modalidad

**1.2 Lugar donde se llevo a cabo la formación : la formación se llevo a cabo en el Centro de Investigación y Formación Agraria Estación de Olivicultura y Elaiotecnia, Finca “Venta del Llano” Mengíbar (Jaén) –España.
Fabrica Peralissi en Jesi-Ancona -Italia**

1.3 Rubro / Area temática de la actividad de formación: el área de formación es la “Olivicultura” en todos sus aspectos.

1.4 Fecha en la que se efectuó la actividad de formación: desde el 7 de enero del 2003 al 22 de enero del 2003

1.5 Postulantes:

Gastón Cardemil Q.	Juan Vicente González Sch.
Francisco Pretel	Juan Pedro Fabres
Rodrigo Viñambres	José Zavala
Eduardo Garcia	Felipe González
Daniel Pellizon	Eduardo de la Sotta



1.6 Entidad Responsable:

Agrocomercial Valle Arriba S.A.

Rut: 86.790.600-2

Dirección: av. Kennedy 5146 piso 8-Vitacura- Santiago

1.7 Coordinador:

Juan Vicente González Schiavetti

1.8 Identificación de los participantes de la propuesta

NOMBRE	RUT	TELEFONO FAX E-MAIL	DIRECCION POSTAL	ACTIVIDAD PRINCIPAL	FIRMA
Gastón Cardemil		2190080	Av.Kennedy 5146 piso 8 Vitacura-Santiago	Productor y Agroindustrial	
		2185515			
		gastonac@vallearriba.cl			
Felipe González		2182026	Av.Kennedy 5146 piso 7 Vitacura-Santiago	Gerente de exportaciones	
		2182026			
		negocios@vallearriba.cl			
Francisco Pretel		045-411115	Camino a Pucón 12 km.	Chef internacional	
		fpretel@entechile.net			
Juan Pedro Fabres		2342375	Km 13.6-Camino Aculeo- Paine	Productor	
		4724451			
Rodrigo Viñambres		71-220218	4 norte n° 1425-Talca	Productor y Agroindustrial	
José Zavala		72-384196	Casilla 19-Correo Pelequén	Productor y Viverista	

Eduardo Garcia		72-920482	Parcela 83 proyecto El Membrillo, sector Romeral Chimbarongo	Productor	
Juan Vicente González		2190080	Av. Kennedy 5146 piso 8 Vitacura-Santiago	Agroindustria	
		2185515			
		jvgs@vallearriba.cl			
Daniel Pellizon		09-4526634	Casilla 17- Pelequen	Agroindustria y Vivero	
Eduardo de la Sotta		42-659019	Jardín del este lote 1b parcela 43- Chillán	Productor Agroindustria Semillas	

2. ACTIVIDADES DE TRASFERENCIA

2.1. Resumen actividades de transferencia **PROPUESTAS**

FECHA		ACTIVIDAD	OBJETIVO	LUGAR	Nº y TIPO BENEFICIARIOS
7-14 de enero del 2003		Curso de Especialización en Cata de aceite de oliva (II parte)	Conocer las características organolépticas del aceite de oliva	Estación de olivicultura y elaotecnia, Menjíbar-Jaén, España	
8-13 de enero del 2003		Conocimiento de maquinaria cosecha y maquinaria de	Conocer los sistemas de cosecha de los españoles y sus fabricas de aceite de oliva	Jaén-Andalucia España	

	proceso.			
15-20 de enero del 2003	Conocimiento de maquinaria cosecha maquinaria proceso.	de de y de	Conocer los distintos sistemas de cosecha y de proceso de aceite de oliva	Roma-Jesi-Ancona -Italia

2.1. Resumen actividades de transferencia REALIZADAS

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	LUGAR	Nº y TIPO BENEFICIARIOS
22 de abril del 2002	“Capacitación y nociones en máxima calidad: Obtención de aceite de oliva en dos fases y cata”	Conocer paso a paso el proceso de obtención de aceite de oliva en dos fases, para lograr aceites de máxima calidad y por medio de la cata identificar nuestros aceites y lograr las composiciones que los distintos mercados, nacional e internacional, prefieren	Agrocomercial Valle Arriba S.A. Camino Los Maquis S/N- Pelequén	

8-13 de enero del 2003	Conocimiento de maquinaria cosecha maquinaria proceso.	de de y de	Conocer los sistemas de cosecha de los españoles y sus fabricas de aceite de oliva	Jaén-Andalucia España	
15-20 de enero del 2003	Conocimiento de maquinaria cosecha maquinaria proceso.	de de y de	Conocer los distintos sistemas de cosecha y de proceso de aceite de oliva	Roma-Jesi-Ancona -Italia	

2.1. Resumen actividades de transferencia REALIZADAS

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	LUGAR	Nº y TIPO BENEFICIARIOS
22 de abril del 2002	“Capacitación y nociones en máxima calidad: Obtención de aceite de oliva en dos fases y cata”	Conocer paso a paso el proceso de obtención de aceite de oliva en dos fases, para lograr aceites de máxima calidad y por medio de la cata identificar nuestros aceites y lograr as composiciones que los distintos mercados, nacional e internacional, prefieren	Agrocomercial Valle Arriba S.A. Camino Los Maquis S/N- Pelequén	

2.2. Detalle por actividad de transferencia REALIZADAS

Fecha Viernes 28 de Marzo

Lugar (Ciudad e Institución) Agrocomercial Valle Arriba S.A..Camino Los Maquis S/N-Pelequen.

En esta ocasión la actividad de transferencia se realizó dirigido a los productores de aceituna y de aceite de oliva y gente relacionada con la investigación de este producto(el aceite de oliva). El objetivo de esta reunión fue contarles con mucho detalle todo lo que vimos en el extranjero sobre todo en cuanto a tipos distintos de cosecha tanto en España como en Italia también se mostró distintos tipos de almazara. La actividad de transferencia comenzó con una vuelta por el campo a ver la aceituna en el momento de maduras que se tenía que cosechar además vimos nuevas formas de cosecha y también mostramos la fabricación del aceite y su almacenamiento. Luego mostramos el material audio visual y luego se sirvieron algunas cosas preparadas con aceite de oliva.

Fecha Lunes 5 de mayo de 2003

Lugar (Ciudad e Institución) Agrocomercial Valle Arriba S.A. Camino los Maquis S/N-Pelequen.

Esta actividad se realizó una actividad en la cual se dio a conocer via data show el material audiovisual obtenido en el extranjero y también mediante este material dar a conocer como y donde se realizaron los curso cata. En el campo se les mostro todo el proceso de obtención de aceituna (cosecha) proceso en la fabrica o almazara y luego se les mostro todo el sistema de almacenaje y luego se disertó sobre el tema de el aceite de oliva y su calidad organoléptica y sus consecuencias y después como sierre se les invito a los participantes a comer productos cocinados con aceite de oliva. En esta ocasión se invito al sector culinario o sea a todas las personas relacionadas con la alta cocina en Chile , esto se realizo con el objetivo que los chefs y estudiantes conocieran como se fabrica un buen aceite y como se cata para reconocer un aceite de primera calidad, esto con el objeto de ir educando a la población de las bondades de este producto y que se empiece a incertar en el paladar de los chilenos y una muy buena forma de hacerlo es comenzando por los paladares que saben de cocina, por que lo importante que tiene el aceite de oliva es que es un producto integrado a la dieta y no un acompañamiento como el vino, esto le da una real importancia a este producto .

El informe entregado va adjunto con el informe de difusión, también va adjunto el informe completo que se mostro en las dos actividades de transferencia.

2.2. Especificar el grado de éxito de las actividades propuestas, dando razones de los problemas presentados y sugerencias para mejorar.

Creo que el éxito de las actividades de transferencia fueron absolutas, se cumplieron en un 100% debido a que se realizaron en un muy buen momento (cosecha de aceituna)y además muy bien organizadas y con material audio visual de muy buena calidad. Creo que una de las características de estas transferencias es que los que la dictaron saben el tema en que esta metidos por lo tanto por lo tanto la parte organizativa se facilita, realmente a nosotros no se nos presento ningún tipo de problemas. Lo que podemos sugerir para que estas transferencias salgan bien , es que la persona que las de estas charlas este bien preparado y comprometido con lo que esta haciendo.

2.3. Listado de documentos o materiales mostrados en las actividades y entregados a los asistentes (escrito y/o visual). (Se debe adjuntar una copia del material)

Tipo de material	Nombre o identificación	Idioma	Cantidad
escrito	Introducción a la cata II	Español	2 hojas
escrito	Elementos de cata	Español	5 hojas
Audio visual	Importancia de la cosecha y de la cata con fotografías de la pasantía	español	26 paginas o diapositivas

3. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

En realidad no tuvimos ningún problema administrativo, solo que en las actividades invitábamos a mucha gente , tiene que ser menos o estar más preparados con el tema de amplificación (no se necesita tanto pero si es bueno un poco más que la vos natural).

Fecha: _____

Firma responsable de la ejecución: _____

INTRODUCCIÓN A LA CATA DE ACEITE DE OLIVA

EVALUACIÓN SENSORIAL DE ACEITES DE OLIVA VIRGEN

1. Tomar la copa, mantenerla cubierta con vidrio reloj.
2. Inclinarla ligeramente y en esta posición darle un giro total, con la finalidad de mojar la superficie interior.
3. Separar el vidrio reloj.
4. Oler la muestra haciendo inspiraciones suaves, lenta e intensas, hasta formarse un criterio sobre el aceite que debe juzgar. Este periodo no debe superar los 30 segundos.
5. Si en este periodo no se ha llegado a ninguna conclusión se tomará un descanso, antes de un nuevo intento.
6. Una vez realizado el ensayo olfativo, se procederá a enjuiciar el flavor (sensación conjunta olfato - gustativa -táctil)
7. Tomar un pequeño sorbo de aceite, unos 3 ml aproximadamente.
8. Distribuir el aceite en toda la cavidad bucal, desde la parte anterior de la boca y la lengua, pasando por los laterales y la parte posterior hasta los pilares del paladar. (Como se sabe, la percepción de los cuatro sabores básicos: dulce, salado, ácido y amargo, se hace con distinta intensidad según las zonas de la lengua y el paladar)
9. Es necesario que el aceite se extienda en cantidad suficiente y muy lentamente por la parte posterior de la lengua hacia los pilares del paladar y la garganta, concentrar la atención en el orden de aparición de los estímulos amargo y picante. (Si no se procede así, en algunos aceites ambos estímulos pueden pasar inadvertido o el amargo queda oculto por el picante).
10. Aspiraciones cortas y sucesivas, introduciendo aire por la boca, permiten extender la muestra ampliamente por la cavidad bucal y percibir por vía retronasal los componentes volátiles aromáticos.
11. La sensación táctil deberá tomarse también en consideración: la fluidez, pastosidad y picor o escozor deben ser anotados cuando se detecten, y si es posible cuantificar su intensidad

4. VOCABULARIO ESPECÍFICO PARA EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN A EFECTOS DE APLICACION DEL METODO

4.1. Atributos negativos

Atrojado. Flavor característico del aceite obtenido de aceitunas amontonadas que han sufrido un avanzado grado de fermentación anaerobia

Moho-humedad. Flavor característico del aceite obtenido de aceitunas en las que se han desarrollado abundantes hongos y levaduras a causa de haber permanecido amontonadas con humedad varios días.

Borras. Flavor característico del aceite que ha permanecido en contacto con los lodos de decantación en trujales y depósitos.

Avinado-avinagrado Flavor característico de algunos aceites que recuerda al vino o vinagre. Es debido fundamentalmente a un proceso fermentativo de aceitunas que da lugar a la formación de ácido acético, acetato de etilo y etanol.

Metálico. Flavor que recuerda a los metales. Es característico del aceite que ha permanecido en contacto, durante tiempo prolongado, con superficies metálicas, durante los procesos de molienda, batido, prensado o almacenamiento.

Rancio. Flavor característico de los aceites que han sufrido un proceso oxidativo

4.2. Atributos positivos

Frutado. Conjunto de sensaciones olfativas características del aceite, dependientes de la variedad de las aceitunas, procedentes de frutos sanos y frescos, verdes o maduros y percibidos por vía directa o retronasal.

Amargo. Sabor característico del aceite obtenido de aceitunas verdes o en envero.

Picante. Sensación táctil de picor, característica de los aceites obtenidos al comienzo de la campaña, principalmente de aceitunas todavía verdes.

4.2. Otros atributos negativos

Áspero. Sensación buco-táctil de astringencia, característica de algunos aceites.

Cocido o quemado. Flavor característico del aceite originado por un excesivo y/o prolongado calentamiento durante su obtención, muy particularmente durante el termo-batido de la pasta, si éste se realiza en condiciones térmicas inadecuadas.

<u>Heno - madera.</u>	Flavor característico de algunos aceites procedentes de aceitunas secas.
<u>Basto.</u>	Sensación buco-táctil densa y pastosa producida por algunos aceites.
<u>Lubricante</u>	Flavor del aceite que recuerda al gasóleo, la grasa o al aceite mineral.
<u>Alpechín.</u>	Flavor adquirido por el aceite a causa de un contacto prolongado con las aguas de vegetación.
<u>Salmuera.</u>	Flavor del aceite extraído de aceitunas conservadas en salmuera.
<u>Esparto.</u>	Flavor característico del aceite obtenido de aceitunas prensadas en capachos nuevos de esparto. El flavor puede ser diferente si el capacho está fabricado con esparto verde o si lo está con esparto seco.
<u>Tierra.</u>	Flavor del aceite obtenido de aceitunas recogidas con tierra, embarradas y no lavadas.
<u>Gusano.</u>	Flavor característico del aceite obtenido de aceitunas fuertemente atacadas por larvas de mosca del olivo (<i>Bactrocera Oleae</i>).
<u>Pepino.</u>	Flavor que se produce en el aceite durante un envasado hermético y excesivamente prolongado, particularmente en hojalata, que es atribuido a la formación de 2-6 nonadienal.

Aceite de oliva - Requisitos

Olive oil - Requirements

Primera edición : 2001

Descriptores: *aceites, aceites vegetales, aceite de oliva, requisitos*

CIN 67.200.10

COPYRIGHT © 2001 : INSTITUTO NACIONAL DE NORMALIZACION - INN

• Prohibida reproducción y venta •

Dirección : Matías Cousiño N° 64, 6° Piso, Santiago, Chile

Casilla : 995 Santiago 1 - Chile

Teléfonos : +(56 2) 441 0330 • Centro de Documentación y Venta de Normas (5° Piso) : +(56 2) 441 0425

Telefax : +(56 2) 441 0427 • Centro de Documentación y Venta de Normas (5° Piso) : +(56 2) 441 0429

Internet : inn@entelchile.net

Miembro de : ISO (International Organization for Standardization) • COPANT (Comisión Panamericana de Normas Técnicas)

3 Términos y definiciones

Para los propósitos de esta norma, se aplican los términos y definiciones siguientes:

3.1 aceite de oliva: aceite proveniente únicamente del fruto del olivo (*Olea europaea sativa Hoffm. & Link*), con exclusión de los aceites obtenidos con solventes o mediante procesos de reesterificación y de cualquier mezcla con aceites de otra naturaleza

3.2 aceite de oliva extra virgen; aceite de oliva virgen extra: aceite obtenido, exclusivamente del fruto de la oliva, mediante procesos mecánicos u otros procesos físicos, bajo condiciones especiales de temperatura que no provocan alteraciones en el aceite, el cual no ha recibido ningún tratamiento adicional al lavado de las olivas, la decantación, la centrifugación y filtración

3.3 aceite de oliva virgen: aceite obtenido, exclusivamente del fruto de la oliva, mediante procesos mecánicos u otros procesos físicos, bajo condiciones especiales de temperatura que no provocan alteraciones en el aceite, el cual no ha recibido ningún tratamiento adicional al lavado de las olivas, la decantación, la centrifugación y filtración. Este aceite debe cumplir con los demás requisitos establecidos en la presente norma, para este tipo

3.4 aceite de oliva refinado: aceite obtenido del aceite de oliva lampante (ver 3.5), mediante métodos de refinación que no produzcan alteraciones en la estructura glicéridica inicial

3.5 aceite de oliva común: aceite proveniente de una mezcla de aceite de oliva refinado y aceite de oliva virgen o extra virgen

NOTA - Esta designación, ha reemplazado a las designaciones *aceite puro de oliva* y *aceite de oliva*, establecidas en el Reglamento de la Comunidad Europea N° 2568 vigente.

3.5 aceite de oliva lampante: aceite de oliva no apto para el consumo en la forma en que se obtiene; está destinado a la refinación o a usos técnicos

ATRIBUTOS

**Consejo Oleícola
Internacional**

**Estación de olivicultura
de Jaén**

**Rancio
Avinado
Atrojado
Moho / Humedad
Borras
Amargo**

**Borras
Alpechín
Tierra
Amargo**

IRTA

**Metálico
Astringente
Basto
Grasa de máquina
Hierba
Manzana madura**

**Manzana verde
Heno
Moho / Humedad
Orujo
Pepino
Higuera**

DESCRIPTORES PARA ACEITE DE OLIVA

DESCRIPTOR MUESTRA Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
FRUTALES												
ACEITUNA												
MANZANA												
PERA												
LIMÓN												
POMELO												
DURAZNO												
BANANA VERDE												
PALTA												
HERBACEOS												
PASTO VERDE												
HOJA												
HENO												
RUDA												
EUCALIPTUS												
HOJA DE HIGUERA												
FRUTOS SECOS												
NUEZ												
ALMENDRAS												
AVELLANAS												
COCO												
PIÑONES												
FERMENTATIVOS												
MANTECA												
LÁCTICO												
CHUCRUT												
BUTÍRICO												
BUTIRATO DE ETILO												
ACEITUNAS VERDES												
ACEITUNAS NEGRAS												
VINO												
VINAGRE												
BANANA SOBREMADURA												
LEVADURA												
ALPECHÍN												
BORRAS												
TERROSO												
MOHO												
OTROS												
DULCE												
PICANTE												
AMARGO												
RANCIO												
METÁLICO												
CAUCHO												
PLÁSTICO												
HOJALATA (PEPINO)												
JABONOSO												
ASTRINGENTE												
COCIDO												
QUEMADO												
CHATO												
LUBRICANTE												
BASTO												

HOJA DE PERFIL

IRTA

Notas olfato-gustativo-táctiles

Valoración de aceite de oliva virgen

Nombre del catador: _____

Clave de la muestra: _____

Fecha: _____

TABLA DE PUNTUACIÓN

ATRIBUTOS	Intensidad de percepción ⁴						Defectos	Características	Evaluación Global: Puntos
	0	1	2	3	4	5			
Frutado de aceituna (madura o verde) ¹							Ninguno	Frutado de aceituna	9
Manzana								Frutado de aceituna	8
Otra (s) fruta (s) madura (s)								Otros frutos secos	7
Verde (hoja, hierba)									
Amargo							Apenas percibidos	Frutado apagado de cualquier tipo	6
Picahle									
Dulce							Percibidos ligeramente	Frutado algo defectuoso, olores y sabores anómalos	5
Otro (s) atributo (s) tolerable (s)									
¿Cual es?									
Agrio/Avinado/Avinagrado/Ácido ¹							Percibidos con intensidad media	Claramente defectuoso Olores y sabores desagradables	4
Basto									
Metálico									
Moho/Humedad									
Borras/Turbios							Percibidos claramente y con intensidad extrema	Olores y sabores totalmente inadmisibles para el consumidor	3 2 1
Atrojado									
Rancio									
Otro (s) atributo (s) intolerable (s)									
¿Cual es?									

1: Táchese lo que no proceda.

2: Intensidad de la percepción: 0 Ausencia total, 1 Casi imperceptible, 2 Ligera, 3 Media, 4 Grande, 5 Extrema.

Es obligatorio indicar la ausencia de la nota sensorial marcando una "X" en la casilla correspondiente.

Observaciones:

EL ACEITE DE OLIVA EN LA COCINA

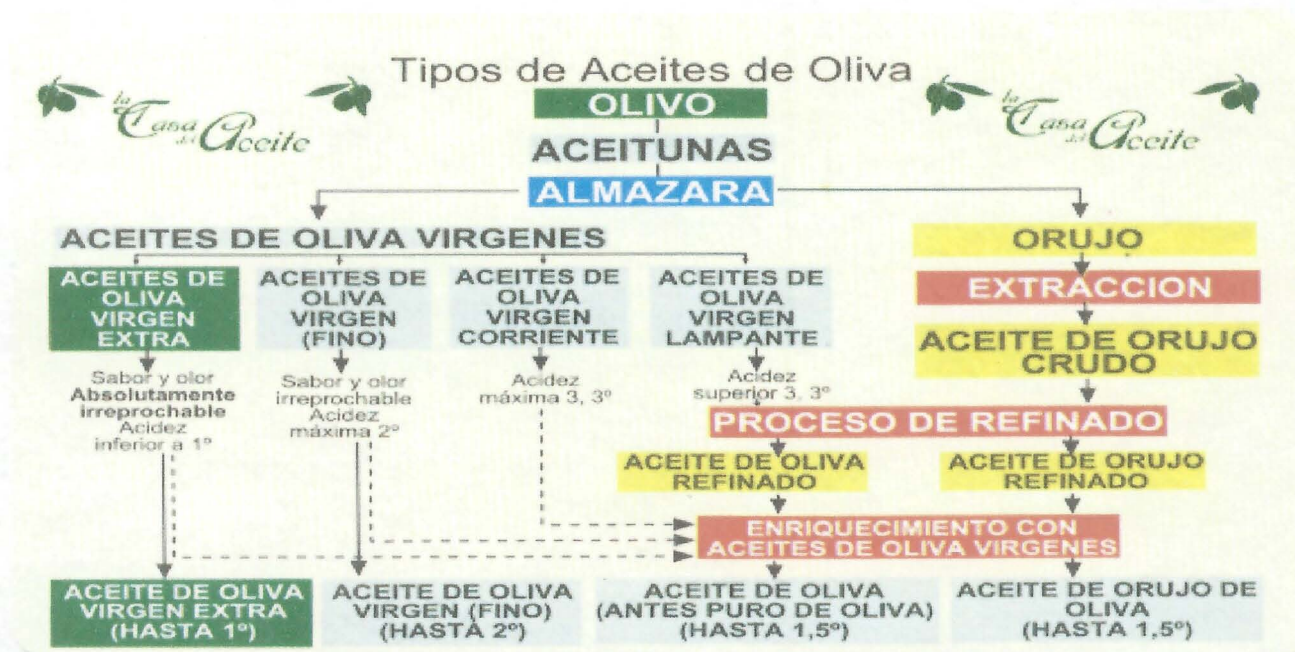
BREVE RESEÑA

Empecemos por lo más obvio. No todos los aceites de oliva vírgenes son iguales. Los hay mejores y peores, según sea su calidad. En líneas generales, la calidad del aceite empieza en el campo y depende del estado de la aceituna y de las condiciones de elaboración de la almazara que es la encargada de extraerlo.

Si las aceitunas están sanas y en perfectas condiciones, se lavan y procesan el mismo día de la recolección para evitar su atrojamiento, se extrae el aceite a baja temperatura y se traslada a depósitos de almacenamiento adecuados donde obtendremos con toda seguridad aceites de oliva virgen extra o lo que es lo mismo: **puro zumo de aceitunas frescas y sanas, sin que ningún aroma o sabor pueda distorsionar las cualidades sensoriales de la aceituna fresca verde o madura.**

Basta una pequeña pérdida de calidad, ya sea en la aceituna o en cualquiera de las fases del proceso, para que este aceite se convierta en virgen.

La clasificación de los aceites vírgenes en estas 4 categorías (extra, virgen, corriente y lampante) responde a unos parámetros físico-químicos y sensoriales fijados a nivel mundial por el Consejo Oleícola Internacional. (Ver cuadro)



¿EN QUÉ SE DIFERENCIA UN ACEITE EXTRA VIRGEN DE UN VIRGEN?

Ambos son un producto natural y auténtico zumo de aceitunas. La diferencia está en el grado de acidez y en la puntuación que obtienen en análisis sensorial.

Un aceite de oliva extra virgen tiene un sabor y olor irreprochables o dicho de otra forma cero defectos. Si al aceite se le detecta, aunque apenas sea perceptible algún aroma o sabor que pertenezca a la categoría de defectos (avinado, atrojado, rancio, humedad...) se debe comercializar bajo la etiqueta de virgen.

La acidez no tiene nada que ver con el sabor ni corresponde a gustos más o menos intensos, es un parámetro químico que determina la cantidad de ácidos grasos libres expresados en ácido oleico. Está relacionado con el proceso de elaboración. Una acidez alta indica anomalías en el estado de los frutos, en el tratamiento y/o en la conservación.

¿ SE PUEDE COCINAR CON UN EXTRA VIRGEN?

¿El extra virgen es solo para utilizar en crudo o también para cocinar? Tal vez, porque en Europa la cultura del extra virgen es relativamente reciente, hay todavía personas que consideran que en un asado o en un sofrito, un extra virgen se malgasta. A nosotros esto nos parece un error. La palabra extra virgen indica sabor y olor irreprochables (cero defectos), por lo tanto un aporte para la cocina y los comensales.

¿QUÉ COMPRAMOS CUANDO EN LA BOTELLA, SOLO APARECE LA PALABRA "ACEITE DE OLIVA"?

¿Qué es el aceite de oliva? cuando las aceitunas están dañadas y/o hay problemas en el proceso de elaboración, obtendremos con toda probabilidad aceites vírgenes corrientes o lampantes, que obligatoriamente hay que refinar porque no son aptos para el consumo.

En este proceso, se eliminan todos los componentes no deseados, quedando por tanto, el aceite casi desprovisto de sabor, olor y color. Una vez refinado, al aceite de oliva virgen corriente, se le llama aceite de oliva refinado.

A este aceite se le añade cierta cantidad de aceite de oliva virgen y lo que obtenemos es lo que se denomina aceite de oliva.

EL ACEITE DE OLIVA EN LA RESTAURACION

El aceite de oliva es la grasa más noble para preparar los mejores platos. En crudo conserva todo el aroma y sabor de los zumos de fruta fresca. Se ha convertido en algo **fundamental en la cocina** porque los consumidores lo valoran más e incluso los más avanzados empiezan a diferenciarlos y a apreciar su aroma y su gusto.

Sufre una **menor alteración** durante los procesos de fritura **y no produce reacciones tóxicas**. Al freír, forma una capa más fina y consistente alrededor del producto frito que impide que absorba más aceite y permite retener todos los jugos; el consumo de aceite de oliva virgen es menor que el de otros aceites.

Al calentar el aceite de oliva se comprueba fácilmente como "crece", como aumenta su volumen y, por lo tanto, se necesita menos cantidad para cocinar o freír. El aceite de oliva virgen, fríe y no cuece, como hacen otros.

El aceite de oliva no altera las características de los productos y realza el sabor de sus platos.

Hoy por hoy el aceite de oliva es parte importante de la llamada *nouvelle cuisine*, al igual que la cocina fusión; el consumo del mismo no sólo se limita a las regiones de cultivo sino que su difusión es mundial, debido en gran parte a sus excelentes cualidades y versatilidad.

Dentro de sus cualidades podemos mencionar un sabor característico, aroma y un color agradable e hipnótico. La habilidad de modificar texturas, integrar diferentes alimentos de manera especial y sobre todo personaliza e identifica a un plato por sí mismo.

Cada aceite, a su vez, tiene una temperatura crítica a partir de la cual comienza a quemarse o echar humo y descomponerse.

Esta temperatura es:

Aceite de oliva	210°C
Girasol y soja	170°C
Maíz	160°C
Margarina	150°C
Mantequilla	110°C

Vemos que el aceite de oliva no se deteriora al freír cualquier clase de alimento, sin producción de productos tóxicos, como ocurre con la fritura de aceites de semilla.

En el aspecto económico se dice que el aceite de oliva **"crece"** en la sartén, ya que es absorbido en menor cuantía que el resto de las grasas, por el alimento.

El aceite de oliva es él **más estable** que las grasas animales y los aceites de semillas, pues es más rico en ácido oleico, así como en vitamina E y polifenoles que lo protegen de la oxidación (enranciamiento).

El aceite de oliva se acomoda con todas las sustancias - dulces o saladas, frías o calientes - contribuyendo al buen sabor del alimento elaborado.

El aceite de oliva es conocido como un producto **"vivo"**. Debe guardarse en lugar oscuro y fresco y en recipientes herméticamente cerrados, pues el calor, el aire, la humedad y la luz son agentes aceleradores del enranciamiento.

Absorbe con mucha facilidad los olores, por lo que debe guardarse lejos de donde existan olores extraños.

Los mejores envases para guardarlo son los de vidrio, de cerámica vitrificada o acero inoxidable.

El aceite de oliva **es él mas adecuado, él más ligero y él más sabroso** para las frituras, utilizándole adecuadamente.

El incomparable sabor del mejor aceite, el de oliva, lo convierte, además de en una inagotable fuente de salud, en un producto muy placentero desde el punto de vista culinario.

Es el único aceite natural que conserva intacto el olor, color y sabor de la fruta de la que procede, lo que le hace muy útil en todo tipo de platos y totalmente imprescindible para su uso en los crudos. El resto de los aceites necesitan ser refinados para ser consumidos.

EL ACEITE DE OLIVA EN LAS FRITURAS

Bajo condiciones controladas en cuanto a temperatura (el exceso de temperatura y otros factores como la sal, residuos de otras frituras etc. deterioran la calidad de cualquier aceite) sabemos que el aceite de oliva se comporta bajo una eficiencia extraordinaria, ya que no modifica su estructura en niveles sustanciales.

Una de las ventajas que podemos mencionar es la formación de una especie de corteza alrededor de los alimentos que han sido fritos en este tipo de

aceites, este factor es el responsable de impedir la penetración de aceite en el interior del alimento.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- No mezclar con otros aceites vegetales ni con otras grasas.
- No utilizar el mismo aceite para reiteradas frituras, controlar sus características (color, olor, etc.) y dependiendo de ellas, cambiar el mismo.
- El rendimiento del aceite de oliva es mayor tanto en frío como en caliente
- El aceite de oliva puede utilizarse hasta 5 veces para freír

CUAL ACEITE DE OLIVA COMPRAR

Al comprar cualquier aceite de oliva, y dentro de la amplia gama que existe actualmente, la elección del mismo dependerá de la utilización que le vayamos a dar. Ud. puede elegir y utilizar un aceite distinto dependiendo del alimento que vaya a preparar, y si ese alimento se va a consumir crudo o cocido.

En crudo, para aderezar ensaladas, verduras y pescados blancos, resultan excelentes los aceites de **oliva suaves**. Ya que lo que buscamos es que el aceite acompañe y no que tape el sabor y aroma propio del plato.

Los aceites de oliva con un sabor frutado medio darán más personalidad a las ensaladas y a otros platos resaltando sabores que son característicos de los alimentos o de las preparaciones.

Si lo que pretendemos es usar el aceite como medio para **freír o cocinar** (sellar carnes, sudar vegetales, etc.) son más apropiados los aceites con un **sabor frutado más intensos**, ya que en esta instancia está involucrado el factor calor.

Si se utiliza en la elaboración de salsas emulsionadas en frío, como puede ser la mayonesa, se debe tener la precaución de utilizar aceites de sabor poco pronunciado o usar una mezcla de aceite común (girasol, maíz) y una parte de aceite de oliva.

Con la práctica y el tiempo, Ud. podrá llegar a seleccionar el aceite de oliva por sus cualidades sensoriales, organolépticas y por su lugar de origen, entre la gran variedad existente, todos ellos con sus características propias diferentes, sin que esto implique que unos sean mejores que otros.

EL ACEITE DE OLIVA EN LA SALUD

La cocina mediterránea tiene el atractivo de armonizar el placer con la salud. El aceite de oliva, símbolo de la cocina de calidad, ha sustituido por fin la moda de la mantequilla en los mejores restaurantes: da aroma y color, modifica las texturas, transmite calor, integra los alimentos, personaliza los platos.

Si en los crudos, el aceite de oliva es la mejor alternativa desde el punto de vista nutricional y culinario, en los fritos, donde el aceite debe soportar temperaturas muy elevadas, el aceite de oliva es también la opción más segura y saludable. Se ha comprobado que en el interior de los alimentos, la temperatura permanece prácticamente constante a unos 100 grados centígrados, hasta la evaporación total del agua en el alimento, y hasta ese momento no penetra la grasa. No obstante, las temperaturas elevadas, en presencia del oxígeno atmosférico, acentúan los procesos de autooxidación de la grasa.

Diversas investigaciones han demostrado que el aceite de oliva, debido a su insaturación intermedia y a su riqueza en antioxidantes naturales (tocoferoles y polifenoles), se encuentra en un lugar privilegiado, y precisa temperaturas especialmente altas y prolongadas en el tiempo para producir alteraciones evidentes. Estudios recientes anuncian que el aceite de oliva no penetra en el alimento sino que queda en la superficie, mientras que otras grasas penetran total o parcialmente.

El milagro contra el Colesterol

De los ácidos grasos presentes en los aceites vegetales hay dos que resultan fundamentales para la vida humana: el ácido oleico (monoinsaturado), que constituye el 80% del aceite de oliva, y el ácido linoleico (poliinsaturado), también presente.

El aceite de oliva, por la cantidad de ácido oleico que contiene, se considera una grasa ideal. Este ácido aumenta el colesterol bueno (HDL), que ejerce un papel protector, ya que transporta el colesterol malo (LDL) depositado en las arterias hasta el hígado, reduciendo los riesgos de trombosis arterial e infarto.

Los antioxidantes presentes en el aceite de oliva virgen protegen la oxidación de las LDL en mayor medida que el aceite refinado, por lo que su consumo se recomienda en enfermos con problemas al corazón.

El valor energético del aceite de oliva es de 9 calorías por gramo, la misma proporción calórica que cualquier otra grasa animal o vegetal.

Efectos beneficiosos

Además de reducir los niveles de colesterol en sangre y ayudar a eliminar el colesterol "malo", los efectos beneficiosos del aceite de oliva sobre el organismo son:

- aparato circulatorio: ayuda a prevenir la arteriosclerosis
- aparato digestivo: mejora el funcionamiento del estómago y páncreas, el nivel hepatobiliar y el nivel intestinal; reduce la acidez gástrica y el riesgo de aparición de piedras en la vesícula
- piel: efecto protector y tónico de la epidermis
- sistema endocrino: mejora las funciones metabólicas
- sistema óseo: estimula el crecimiento y favorece la absorción del calcio y la mineralización

Por su contenido en vitamina E (además de A, D y K) y el efecto antioxidante de ésta sobre la membrana celular, el aceite de oliva está especialmente recomendado para la infancia y la tercera edad.

En los diabéticos evita la absorción masiva de glucosa y una subida rápida de los niveles de azúcar.

Hoy en día el aceite de oliva forma parte de un cierto "arte de vivir". Su consumo, como el de otros productos "redescubiertos" por la época moderna, se ha convertido en uno de los signos de la cocina de calidad, que sabe dar a cada alimento su justo lugar en una alimentación inteligente y refinada.

En resumen, el aceite de oliva:

- Da sabor, aroma y color.
- Modifica las texturas.
- Transmite el calor.
- Integra los alimentos.
- Personaliza e identifica un plato.