

Aceite de oliva



Aceite LA GIRALDA

SEVILLA. [1950]. Cartulina litografiada y troquelada. 33 x 22,7 cm.

El olivo es un árbol legendario, muy valorado en todas las culturas mediterráneas porque de sus frutos se extrae una grasa que es alimento, pero que también puede usarse como condimento, cosmético, bálsamo, medicina y combustible, lo que en las sociedades poco evolucionadas era un auténtico tesoro, porque difícilmente se puede encontrar una producción que tenga tantas aplicaciones y tan importantes.

Las leyendas son variadas y con frecuencia le otorgan carácter sagrado. Los griegos contaron que en una discusión entre Poseidón y Palas Atenea se propusieron hacer algo que fuese de mucha utilidad para la humanidad. El dios inventó el caballo y quedó muy satisfecho y con razón, pero la diosa se propuso mejorar e inventó un árbol, al que le encomendó la misión de producir frutos útiles para todos y surgió el olivo. Los dos presentaron su creación y no se pusieron de acuerdo en quién era el ganador. Apelaron a Zeus, el dios supremo, que estudió detenidamente las ventajas de los inventos y, tras pensárselo mucho, optó por declarar vencedora a Palas y en su honor fundó la ciudad de Atenas.

Jerjes, muchos años después, aprovechándose de las circunstancias y de la colaboración de otras ciudades griegas, que estaban hartas de que la Acrópolis impusiese sus leyes y se beneficiase mediante pillaje de la inferior capacidad bélica de los aliados, arrasó e incendió Atenas haciendo desaparecer casi todo, pero entre las ruinas y la desolación sobrevivió un árbol que estaba colocado ante el templo de Erecteión. Esa misma primavera floreció y seis lunas más tarde dio fruto. Por haber sobrevivido al incendio se le consideró símbolo de la fuerza, por su productividad de la riqueza, por la renovación de sus brotes de la inmortalidad, y con todas estas propiedades es lógico que con sus ramas se coronase a los héroes.



Aceites EL COCINERO

Úbeda, JAÉN. [1910]. Chapa en relieve. 20 x 37,8 cm.

Palas Atenea, la diosa griega, que en Roma adoptó los nombres de Minerva y Ceres, fue a quien se le encomendó la agricultura, la industria y las artes. La invocación de ella era frecuente por los que cultivaban la tierra, además de por los industriales y los artistas. Se instituyeron ceremonias agrarias, que continuaron en costumbres, algunas todavía actuales, como la de pasar una rama de olivo por la reja del arado cuando se empieza a roturar una tierra. Se practica en algunos países mediterráneos y, aunque es cierto que ya no se invoca a la diosa, se encomienda la demanda de una buena cosecha a alguna virgen o santo que con frecuencia es el que ejerce como patrón de la localidad.

También los cristianos dieron un significado sacro al olivo y, además, muy temprano, porque cuenta la leyenda que cuando se murió Adán, un ángel descendió del cielo y entregó tres semillas a su hijo primogénito, Seth, con el encargo de que las colocara en los labios de su progenitor antes de proceder al enterramiento. Así lo hizo y a la primavera siguiente nacieron tres plantitas de la tumba, que fueron un cedro, un ciprés y un olivo. Cada árbol tiene un significado importante en la cristiandad, pero en concreto del olivo se obtiene el óleo, que significa el espíritu de Dios, por lo que está presente en diversas ceremonias que continúan practicándose.

El impulso de Roma

El olivo se empezó a cultivar regularmente hace unos 6.000 años, aunque con anterioridad se obtenía el fruto del acebuche, como lo demuestran los restos fósiles que se han encontrado en muy diferentes puntos, tales como en Mongardino, en Italia, en el norte de África y en diferentes excavaciones de núcleos poblacionales de la Edad del Bronce. Según todos los indicios parece que nació en Asia Menor, más concretamente entre Asiria y Babilonia.

Pero fue Roma la que difundió el olivo en todas sus posesiones, que prácticamente se superpusieron con el mundo occidental civilizado, y entre ellas llegó a Hispania, porque para los romanos ocupantes de las tierras conquistadas era muy importante disponer de esta grasa, lo que hizo que la práctica se extendiese por toda la región mediterránea. Su importancia temprana se hace evidente en los frescos de Herculano, en las aceitunas conservadas por la lava en Pompeya, en la presencia en ajuares mortuorios, entre los que destaca la representación de una corona de olivo, cuyas hojas son de oro, encontrada en la tumba de una noble dama del siglo IV antes de Cristo; estatuas de héroes y atletas coronados con olivo, cerámicas que representan olivos, labores de recogida o prensa, referencias literarias como la que se hace en la *Odisea* al “gran olivo”, en el que está tallada una cama que solo conocían Ulises y su esposa, o la de Virgilio, que recomienda alimentarse de aceitunas “que son fructuosas y carnosas y están destinadas a la paz”, y, como testimonio basado en razones técnicas, el del español Columela, que no dudó en darle un trato preferente con su frase “*Olea prima arborum est*”, o los manuales de olivicultura de Catón (*De re rustica* y *De agricultura*) y finalmente las referencias de Apicio en su *De re coquinaria* al aceite de oliva, que interviene en la elaboración de variadas salsas, a las aceitunas en diferentes presentaciones en salmuera o en conserva y casi siempre aromatizadas con variadas hierbas del campo y otros productos que están presentes en los aderezos que se siguen practicando.

Llegó pronto al norte de África, más o menos al mismo tiempo que a Roma, como lo demuestran los recientes hallazgos en la antigua ciudad de Ebla, muy próxima a la actual Alepo, en el norte de Siria, pero su cultivo y desarrollo se difundió desde Roma, que necesitaba abastecerse de aceite. La dinastía de los Severos, de origen africano, fomentó la producción, como lo demuestran las inscripciones de Henchir Mettich, en las que se pide a los agricultores que se instalen en tierras incultas y que planten olivos. En Israel, la tecnología fue muy avanzada para su época, con la invención de una prensa de palanca larga que facilitaba la extracción del aceite y la clasificación de los cultivos, en función de las variedades como *gadol*, *katán* y *beinoni*, según el tamaño del fruto, de mayor a menor.

A medida que avanzaba la conquista romana era más difícil el abastecimiento desde el centro del imperio. Para mantener los territorios era necesario establecer destacamentos militares, a los que había que alimentar, por lo que los alimentos básicos, entre los que estaban los cereales, el vino y el aceite, se fueron fomentando mediante la promoción de su cultivo. Las producciones crecieron, incluso por encima de las necesidades de los habitantes y de los ocupantes, y además había preferencia de abastecimiento a Roma, que se había convertido en gran ciudad y consumía mucho más que lo que se producía en sus alrededores. Se crearon rutas comerciales, en las que algunos autores ven el origen del desarrollo del comercio alimentario de Occidente. En lo que se refiere al aceite, la Bética se convirtió en la primera región abastecedora, lo que originó que para trasladar el aceite se construyeran unas naves, denominadas “*onerarie*”, especialmente preparadas para el transporte de ánforas. Llegaron muchas a la metrópoli, tantas que, como descubrió recientemente Dressel, el monte Testaccio, en pleno corazón de la actual Roma, está formado por restos de vasijas portadoras de aceite de la Bética.

José María Blázquez ha hecho un excelente trabajo recopilando datos que manifiestan que el aceite español no solo llegó a la capital, porque también se han descubierto restos de ánforas en diferentes provincias del Imperio romano, como en la Germania. Concretamente en Köln (Colonia) se han encontrado abundantes restos de vasijas con inscripciones hispanas. Corduba (Córdoba), Cárdua (Almodóvar del Río), Détumo (Posadas), Astigi (Écija), Celti (Peñaflor), Axati (Lora del Río), Canaria (Alcolea del Río), Naeva (Cantillana), Ilipa Magna (Alcalá del Río) e Híspalis (Sevilla) son inscripciones frecuentes en los envases que sirvieron para abastecer a Roma, y a algunas de sus colonias, con el excelente aceite bético.

Tiempos negros del medioevo

Con la caída del Imperio romano disminuyeron las producciones. Los visigodos preferían las grasas animales y solo las familias más humildes consumían aceite de oliva. A una de estas familias pertenecía Wamba, labrador en la Serranía de Ronda, que se distinguía por su prudencia, al que en una crisis de gobierno le ofrecieron, unos enviados de Recesvinto, el trono de los godos hispánicos. Se negó y para demostrar su escasa afición al mando afirmó, refiriéndose a su arado, “yo no reinaré hasta que esta pértiga florezca”. Creyendo terminado su compromiso, clavó el arado en el surco y de la madera empezaron a brotar tallos y flores, por lo que Wamba se vio obligado a cumplir su promesa. En la iglesia de Nuestra Señora de Oliveira, en algún lugar de Portugal, se conserva un arado que se asegura, aunque el hecho no está probado, que fue el utilizado por el rey visigodo.

El uso del aceite dejó de ser fundamentalmente alimentario, por lo que su demanda solamente crecía cuando se producían epidemias de peste, bastante frecuente, que tenían casi como única medida terapéutica eficaz a la limpieza. En esos momentos aumentaba el consumo de un producto que se hacía con aceite, al que se le denominó jabón, y fue la más eficaz de las “medicinas” de la época utilizadas contra la epidemia. Parece que el origen del nuevo desinfectante está en Savona, de donde deriva el nombre del producto, pero también consta que en Sevilla existió una importante fábrica que abasteció eficazmente a una parte importante de al-Ándalus.

También se utilizó el aceite de oliva con fines religiosos, para la elaboración de “óleos” y para el alumbrado de los templos, pero en un determinado momento el descenso de la producción fue notable en España y en general en toda la cuenca mediterránea. Con la llegada de los árabes cambió notablemente la producción de aceite, porque se había convertido en su grasa preferida y con frecuencia única. Trajeron nuevas técnicas de cultivo, procedentes del norte de África, y en las regiones en las que se asentaban fomentaban las plantaciones de olivares. Sin embargo, los cristianos declararon al olivar como un signo de dominación y por eso, cuando recuperaban territorios, procedían con cierta frecuencia, como describe Juan de Mena, a la tala de olivares, con la finalidad de imponer la grasa de cerdo, que era aval de la catolicidad.

Pero poco a poco se empezó a convivir con el olivar, porque sus ventajas eran muchas y, cuando en 1492 se descubrió América, una de las primeras plantas que llegó al nuevo continente fue el olivo. La adaptación fue lenta y todavía el ámbito de cultivo está limitado a unas pocas regiones, pero existen árboles centenarios en Estados Unidos y en México, y recientemente se están haciendo nuevas e importantes plantaciones en algunas áreas, como en California, en Chile y en Argentina, y ante las protestas de los que la consideran una planta invasora se aduce que su cultivo es ancestral.

Hoy el aceite de oliva es la grasa más valorada y por ese motivo las plantaciones están aumentando en toda el área en la que es posible el desarrollo del olivo, porque aunque en su momento fue verdad la aseveración de Georges Duhamel de que “el Mediterráneo acaba donde el olivo deja de crecer”, los avances científicos hacen posible que el área de cultivo se haya extendido considerablemente, y hoy hay olivares y con explotaciones muy productivas y crecientes en extensión en China, en Vietnam, en Oceanía meridional y en toda América, que se unen al norte de África y al sur de Europa para conseguir que el olivo esté presente en todos los continentes.

Ungüento, combustible y medicamento

Los primeros jugos oleosos vegetales fueron obtenidos de los frutos del acebuche. Enseguida se percataron de que ese líquido tenía unas características especiales, que determinaron primero su uso, luego las alabanzas por la diversidad de utilidades y finalmente la difusión de sus cualidades. La concreción de estas propiedades ha sido expresada recientemente por Alicia Ríos y Lourdes March, que dicen que: “Tiene unas propiedades reales: nutre, suaviza, permanece, conserva, aromatiza y es portador de aromas; impermeabiliza, brilla, es portador de luz y de calor, calma y pacifica, lubrica, depura y limpia. A través de estas propiedades se le atribuye el ser símbolo de sabiduría, de luz, de inteligencia, de paz, bienestar, suavidad y luz interior”. Pronto fueron apreciadas sus propiedades y por esa razón es lógico se les haya dado un significado especial, al aceite y al olivo, que se manifiesta de muy diversas formas: mágicas, rituales, simbólicas y sagradas.

Significado religioso

En las ceremonias mortuorias griegas se le proporcionaban al difunto los bienes que había valorado en vida, para que pudiera disfrutar de ellos eternamente. Por ello se han encontrado vestigios de muy diferentes alimentos, pero solo hay uno que multiplica su protagonismo y es, precisamente, el aceite de oliva, que se ha encontrado en vasos decorados (lequitos) con pasajes de la vida del fallecido y, además, formando parte de los afeites con los que se le maquilló y conservó, e incluso a veces en pequeñas vasijas, como componente de ungüentos y perfumes. La unción no fue exclusividad griega, porque también, y quizás antes, egipcios, babilonios y cananeos la habían utilizado para santificar a los muertos. La costumbre se generalizó, y aún hoy la religión católica la sigue practicando en algunos sacramentos.

Aunque las referencias cristianas son muy numerosas, hay coincidencia en que las primeras están en el segundo libro de la *Biblia*, en el *Éxodo*, que narra la esclavitud de los hebreos en el antiguo Egipto y su liberación por Moisés, que los condujo a la “tierra prometida”. En él se dice que: “El Señor dijo a Moisés: Toma perfumes de gran precio, cinco kilos de mirra en grano, dos kilos y medio de cinamomo, dos kilos y medio de caña de olor, cinco kilos de acacia y tres litros y medio de aceite de oliva. Con estos ingredientes harás el aceite de la unción santa”. El mismo libro se refiere a la utilización del aceite de oliva en las ceremonias de unciones sacerdotales en los siguientes términos: “También ungirás a Aarón y a sus hijos, y los consagrarás para que estén a mi servicio como sacerdotes. A los israelitas les dirás: Este será el aceite de unción en todas vuestras generaciones”.

Según sigue relatando la *Biblia*, el profeta Samuel ungió, valiéndose de óleos, a David como rey y la costumbre se extendió por toda la Europa cristiana cuando había que coronar a alguien, pero en el caso de los reyes francos, la unción fue ceremonia muy principal y en ella se utilizaba aceite procedente de la "Ampolla Sagrada" que, según la tradición, había sido transportada por un ángel para el bautizo a finales del siglo V de nuestra era del rey Clodoveo I por Sant Remy, obispo de Reims. Hay constancia de que la costumbre continuó con los monarcas sucesores y que el papa Inocencio II ungió con este líquido la cabeza de Luis VII de Francia en 1131 y, a partir de ese momento, se conservó en la catedral de Reims. Con el aceite de la ampolla se coronó a muchos más reyes, hasta que en 1793, con el triunfo de la Revolución francesa, se comisionó a Philippe Rühl para que la rompiese públicamente, y así lo hizo, sobre el pedestal de la estatua de Luis XV.

La Iglesia católica distingue tres tipos de óleos: el de catecúmenos, el de enfermos y el *santo crisma*. Se bendicen todos los años el día de Jueves Santo, y en el Vaticano lo hace el papa con aceite que se le envía desde una empresa aragonesa. Parece que la razón de esta donación está en la voluntad de recordar, y enaltecer, el famoso "milagro de Calanda", un relato del siglo XVII en el que se cuenta que Miguel Pellicer, natural de esta localidad, perdió una pierna y como su fe era mucha se propuso recuperarla untándose todos los días en el muñón aceite de las lámparas que alumbraban a la imagen de la Virgen del Pilar en Zaragoza. No faltó ningún día durante dos años y cuando pasaron, regresó a Calanda, en donde los vecinos comprobaron que seguía sin pierna, pero tras un cierto pitorreo de los más descreídos, en la noche del 29 de marzo de 1640, la Virgen del Pilar le restituyó la pierna y a partir de entonces anduvo bien.

Es práctica habitual española colocar unas ramas de los olivos, que han sido bendecidas el Domingo de Ramos, en las tierras para proteger las cosechas; pero no es privativo el significado del uso del olivo y del aceite de la religión católica, porque también hay referencias de la importancia que se da al aceite en el *Corán* y alguna tan poética como la que dice: "La candileja está en un recipiente de vidrio que parece un astro titilante. Se enciende gracias a un árbol bendito, no oriental ni occidental, cuyo aceite casi reluce aunque no lo toque el fuego".

Combustible

Hace menos de un siglo que el aceite de oliva era todavía el más importante medio de iluminación de una gran parte de la España rural. La llegada y generalización de la luz eléctrica acabó con esta función, para la que se empleaban los aceites con más acidez o los que se habían oxidado, y su denominación generalizada era la de "lampantes". Las primeras lámparas de aceite que se conocen son fenicias. Eran pequeñas, apenas tenían capacidad para unos centímetros y si la mecha no fallaba, tenían autonomía para una o dos horas. Eran de diversos materiales, pero principalmente de cerámica o de bronce y se diferenciaban por su utilización colocándolas sobre una superficie plana o para poderse colgar de la pared. Los egipcios eligieron a los aceites de más calidad para utilizar en las lámparas sagradas, para hacer más generosa la ofrenda y porque observaron que la llama era más amarilla y más luminosa.

Los griegos, que generalizaron su uso, hicieron del aceite el principal elemento de la iluminación pública y hay relatos que describen que cuando se acudía invitado a un "simposium", que era como se llamaban entonces los banquetes, cada uno llevaba su lámpara y se tenía a gala ser propietario de la que más iluminaba, la que tenía más puntos de luz y la mejor



Aceite CANCIONERA

Villa del Río. CÓRDOBA. F. Valero Pérez. [1930]. Chapa lisa.
43 x 28,5 cm.



Aceite HILO DE PLATA

Montoro. CÓRDOBA. Ricardo Anaya. [1950]. Papel cartulina litografiada. 92,5 x 62,8 cm.

El mejor cosmético

Los egipcios, que fueron muy cuidadosos de su higiene personal, para poder quitar las impurezas de la piel utilizaban arcilla o cenizas, pero el problema era que actuaban llevándose por delante una parte de la capa protectora y a veces hasta la epidermis, por lo que para paliar el problema se utilizaba aceite de oliva, que pronto se convirtió en un cosmético reconfortante y simple, pero muy eficaz, para devolver la textura y suavidad de la piel. Los efectos se deben a que la protegen frente a factores ambientales externos y, además, facilitan una más rápida regeneración de las membranas celulares.

Se cree que fueron los griegos los primeros, pero la realidad es que en todas las culturas de aquella época se procedió a aromatizar los ungüentos que tenían como base al aceite de oliva, al que se añadían muy variadas sustancias como hierbas aromáticas, mirra, azafrán o esencia destilada de flores. En papiros egipcios, en tablillas micénicas, en tumbas de Tebas, en murales de Pompeya y en variados documentos griegos, romanos y árabes se han encontrado dibujos, gráficos, pinturas, recetas, consejos, alabanzas y notas de agradecimiento a los “aceites de vida”, capaces de rejuvenecer el cuerpo y el espíritu, regenerando las células y dando elasticidad a los músculos.

En la higiene, en el deporte, en la guerra y en el amor estaba presente el aceite, a disposición de los que practicaban diferentes actividades. A los atletas los protegía del sol, del calor, entonaba los músculos y paliaba las consecuencias de las caídas. A los gladiadores les permitía tener el cuerpo más resbaladizo y flexible, los más presumidos se valían de su ayuda para mejorar su imagen y los amantes disfrutaban de la suavidad que proporciona a los cuerpos. Los mejores productos se reciclaban, sobre todo los que utilizaban los atletas, que eran importantes consumidores, como indica una referencia de Plinio, que se queja de la cantidad de sextercios que era necesario pagar para hacerse con las raspaduras de aceite y sudor procedentes de la piel de los atletas, obtenidas con el uso de un instrumento especial llamado “estrígilo”, que raspando sobre la piel facilitaba la obtención del ungüento, que posteriormente se reciclaba, porque era muy apreciado por su utilidad como emplasto y emoliente.

adornada. Tener lámpara portátil propia daba prestigio, se apreciaba el detalle como nota de elegancia y “oler a candil” fue un atributo de Aristóteles, muy aficionado a pasear por las noches atenienses, mientras concretaba sus siempre sabios pensamientos.

En el área mediterránea fue el emisor de luz más importante, por eso es muy frecuente que en las excavaciones aparezcan diferentes modelos hechos con cerámica o distintos materiales metálicos, generalmente bronce, pero también con aleaciones y ocasionalmente con metales preciosos, con grabados interesantes, casi siempre artesanos pero en algunos casos elaborados en serie. Los teatros se iluminaban con candilejas, las iglesias, catedrales o palacios disponían de enormes lámparas y antorchas especiales alimentadas con aceite de oliva, también eran imprescindibles las lámparas en manifestaciones nocturnas al aire libre y el combustible preferido, al menos en el área mediterránea, fue siempre el aceite de oliva.

Su uso se prolongó en el tiempo, como lo demuestran las referencias a lámparas, candeleros y candelabros desde la literatura española más antigua a la del Siglo de Oro, la del Renacimiento, la de los ilustrados y hasta la de la generación del 98, que aluden a ellas no como figuras, más o menos rebuscadas, sino como utensilios que eran usados a diario. También en la pintura hay muestras de candeleros, unas veces en escenas costumbristas y muchas otras en bodegones, porque la realidad es que la lámpara de aceite ha sido un medio de iluminación que ha estado vigente hasta hace muy poco tiempo, cuando el uso del queroseno se generalizó, aunque en las zonas olivereras se utilizaron ambos combustibles al mismo tiempo.

En el siglo VII cuando se inventó el jabón en Savona, ciudad de Liguria, en Italia, de donde el producto tomó el nombre, el aceite tuvo otra vez un momento de gloria porque su uso fue muy importante en la perfección de la higiene y en el control de enfermedades epidémicas. El jabón sustituyó a los emplastos, que hasta entonces se hacían con arenas finas y cenizas de madera. Con la misma fórmula con la que se hizo el jabón original, se ha seguido fabricando en las regiones olivícolas, hasta hace muy pocos años e incluso, en estos momentos, hay tiendas especializadas en la venta de jabones hechos artesanalmente, con aceite de oliva y sosa, con diseños originales y empleando en su confección diferentes armas y lo cierto es que los efectos de estos jabones artesanos, que tienen su público, son muy satisfactorios.

Son muchos los productos de belleza que en la actualidad llevan en su composición aceite de oliva. Mascarillas, cremas hidratantes, exfoliantes, preparados para conseguir paliar el efecto de las arrugas, para que las pestañas sean más fuertes, para suavizar las manos o para diversos tratamientos capilares son productos de uso muy frecuente. También se han empezado a utilizar, o quizás a redescubrir, sistemas integrados de belleza que se asientan en una moderna forma de cuidar el cuerpo: la oleoterapia.

El aceite de oliva en la salud

La utilización del aceite como remedio curativo se extendió desde la antigüedad por muchas áreas de nuestro organismo. Su primera aplicación fue seguramente en el tratamiento de afecciones epidérmicas, pero muy pronto se empleó también en la elaboración de bálsamos, y ungüentos, emplastos, linimentos y cataplasmas fueron remedio empleado para combatir las molestias ocasionadas por quemaduras, durezas de la piel, otitis, heridas, torceduras y luxaciones, en cuya composición era obligada la presencia del aceite de oliva. No faltó tampoco en purgas, lavativas y eméticos, mezclado con hierbas, aloe, mirra, extractos variados o con algunos productos secretos, de fórmulas magistrales; fue componente de pócimas que tenían como fin curar casi todos los males del cuerpo y del espíritu, porque ya Hipócrates anunció sus propiedades en el tratamiento de las enfermedades de la mente, y Averroes recomendaba que, además de utilizarse para freír huevos, se les diese todos los días a los niños y a los ancianos una cucharadita de aceite crudo.

Con aceite se abría el apetito, se facilitaba el funcionamiento del hígado y de la vesícula biliar (sigue siendo considerado un magnífico colágeno y colerético) y hace muchos años que se utilizaba para defenderse del infarto de miocardio, tantos como los que hace que se empleaban las hojas del olivo en infecciones ginecológicas. Como curiosidad una receta de Trotula de Ruggiero, de la escuela de Salerno, explicada en el libro *De mulieribus passionibus*, publicado en el siglo XI: "Prolapso de útero por desproporción de la verga viril: Sucede que algunas mujeres no pueden soportar un miembro viril demasiado largo y grueso, pero lo soportan, y el útero se sale de su sitio y se endurece. El remedio es éste: se moja un paño con aceite de oliva y se le aplica a la vulva. El útero se retrae rápidamente, pero hay que tener cuidado con cualquier motivo que provoque tos".

Hoy el aceite de oliva sigue siendo excipiente y principio activo de contrastados medicamentos y, sobre todo, se le han descubierto propiedades positivas para el funcionamiento del sistema digestivo, del cardiovascular, en la prevención de la arteriosclerosis y trombosis, en el metabolismo de los hidratos de carbono, en la prevención y tratamiento del cáncer, en el sistema inmunitario, en el metabolismo de los huesos, en la absorción de minerales, en problemas dérmicos y en la regulación de los procesos oxidativos celulares.

Las investigaciones siguen en muchos campos de la salud y el conocimiento de sus efectos saludables hará que, no tardando mucho, puedan ir considerándose como hitos históricos los aportes que el aceite de oliva ha tenido en nuestra alimentación y en nuestra salud.

Alimento y condimento

Seguramente, el aceite de oliva no fue la primera grasa que utilizó el hombre, porque primero dispuso de la que se encontraba en las entrañas de los animales que cazaba, pero es muy probable que también observase enseguida que cuando los frutos de los acebuches maduraban suficientemente soltaban una sustancia grasa y entonces, en cada una de las culturas mediterráneas en las que el árbol crecía espontáneamente, alguien decidió concentrar el líquido oleoso y de esta forma se dispuso de un antecedente del aceite de oliva que mejoraba el sabor de los platos y que con pan constituía un excelente desayuno o el complemento de una comida que por entonces no solían ser muy abundantes. No hay demasiados testimonios escritos de recetas ancestrales, pero de cada país hay algunas, y en casi todas ellas figura el aceite como uno de los ingredientes, pero curiosamente se utiliza en muy pequeñas cantidades con el fin de saborizar, de condimentar el plato, es decir, en cantidades pequeñas, tanto por su precio como por un cierto respeto a su aplicación fundamental, que era su empleo sagrado. Fue más tarde cuando se percataron de las virtudes culinarias y gastronómicas de este producto, lo que, unido a la prohibición por algunas religiones de consumir carne de cerdo, hizo que el aceite de oliva fuese la grasa más importante del Mediterráneo.

Los griegos fueron muy dados a su utilización, especialmente para hacer salsas, a las que hace alusión Arquestrato. Con aceite de oliva hicieron la “salsa blanca”, que era una emulsión utilizable en todo tipo de platos. Los atenienses introdujeron huevo y crearon la “salsa amarilla”, en la que algunos han visto un antecedente de la mahonesa. Los etruscos lo aromatizaron con hierbas y especias, y los romanos desarrollaron una interesante cocina con el aceite, porque se distinguieron calidades y variedades en los destinados a usos alimentarios. Primero Arquestrato, en Grecia, y luego Apicio, en Roma, muestran en su obra variadas recetas con aceite de oliva. En concreto las de este último autor han sido recogidas por Almudena Villegas en su obra *Aceite de oliva y cocina antigua. La cocina de Apicio en Roma*, que recrea con acierto y elegancia lo que se cree que fue esta cocina.

Hay diversos testimonios que hablan de la regulación comercial en Roma del aceite de oliva. Es cierto que son pocos los que tienen aplicación general y que casi todos están limitados en su ámbito, unas veces temporal y otras territorial. El comercio estaba controlado por la administración romana, pero tampoco está muy clara la organización y la regulación. Algunos opinan que había una *annona militaris*, lo que significa que todo el aceite se utilizaba en el abastecimiento de los soldados, pero también hay quien cree, como Remesal, que demuestra la existencia de un *praefectus annonae ad oleum afrum et hispania recedendum*, es decir una persona con un cargo público encargada de regular el flujo del aceite que llegaba a toda la población. De hecho hay constancia de que en tal puesto estuvo destinado Ulpius Saturnius Poseosor. Fue durante el reinado de Marco Aurelio. Esta teoría que mantiene el carácter general de la regulación del comercio está reforzada por la enumeración de los privilegios otorgados por los emperadores a los *negotiatores olearii*, de los que dependía la regulación del comercio con España. No debió durar mucho esta organización porque años más tarde, durante el reinado de Diocleciano, el aceite español se destinó exclusivamente a abastecer al ejército e incluso se vigiló, para que no fuera excesivo, el consumo de los productores y comerciantes, limitando las cantidades de las que podía disponerse libremente para el consumo familiar. En las recetas de cocina encontradas en Roma se hacen frecuentes alusiones al aceite español, al que se valoraba muy bien, como en el caso de la preparación del libúrnico, que se hacía añadiendo al aceite trigo perfumado, hojas tiernas de laurel y sal. También entraba el aceite de Hispania en otras recetas, como la de vegetales picados y fritos, la de pollo leucoromus, la de habas a la apiciana, con albondiguillas de carne de cerdo, en el *garum*, con una especialidad muy valorada que era el *oleogarum*, y en otras salsas con muchas especias. Hay una receta curiosa de una práctica, hoy desaparecida pero que en aquellos momentos debió ser de frecuente utilización, que se refiere a la conservación de aceitunas en salazón sumergidas en aceite.

También se debe a los romanos la primera clasificación de los aceites por sus propiedades organolépticas, que tampoco difiere demasiado de la actual. El *oleum ex albis ulivis* se obtenía de aceitunas todavía verdes, sin terminar la maduración, por lo que su color era verde intenso y de sabores muy potentes; el *viride* se obtenía de las aceitunas que comenzaban a virar en su color, por el envero, asomando ya el negro; el *maturum* se obtenía de aceitunas totalmente maduras; el *caducum* procedía de frutos sobremadurados, que no se habían recolectado en su momento y se habían recogido del suelo, y el *cibarium* era un aceite de inferior calidad, destinado al consumo de los esclavos, que debía tener unas condiciones muy similares al que tiene el que hoy conocemos como lampante. En todos ellos existían categorías, pero el más apreciado era el que se obtenía de las aceitunas ya maduras, justo antes de ennegrecerse totalmente, que previamente a la extracción se mantenían unos días rociadas con sal. También se encuentran algunos testimonios que hablan de un aceite de calidad superior, que se obtenía por presión suave de aceitunas maduras, que aunque su uso estaba reservado para ser utilizado como medicina, hay referencias que aseguran que su excelente calidad era apreciada en las mesas más ilustres.

La caída del Imperio romano, tras el avance de los invasores procedentes del norte de Europa, hizo que la producción de aceite de oliva disminuyese muchísimo y, por tanto, su empleo en la cocina. Aunque hay testimonios de su uso por los visigodos, la realidad es que son poco más que ocasionales, lo que cambió totalmente con la llegada de los árabes, que revalorizaron otra vez esta producción hispánica. El uso preferente del aceite de oliva por las sociedades árabes y judías es obvio, pero eso no significa que el consumo de grasa de cerdo fuese prioritario o exclusivo en las poblaciones cristianas, porque dependía de la ubicación en la que se encontrasen y de las características de las explotaciones agrarias, porque había zonas de grandes latifundios en los que predominaban los cultivos cerealistas, el viñedo y el olivar, en los que prácticamente la ganadería porcina no existía y la obtención de sebos de ovino o vacuno era muy limitada, porque apenas se comía su carne, lo que hizo que el consumo de aceite de oliva fuese general en diferentes zonas geográficas independientemente de que la dominación fuera árabe o cristiana.

Pero también es cierto que en una gran parte de España solo las clases altas y los clérigos, que con frecuencia poseían olivares en las abadías, tenían acceso al aceite. Se cuenta que en los monasterios diariamente se distribuía a cada monje una ración para sazonar las comidas, lo que les permitía disponer de suficiente cantidad, “sin despilfarro ni codicia”. Llegó algún momento en el que había tan poco que fue necesario restringirlo a usos litúrgicos exclusivamente. La ceremonia principal de la distribución se practicaba el Jueves Santo, día en el que se consagraba y se distribuía a todas las iglesias de la diócesis, que debían administrarlo para que durase todo el año, sin que faltase nunca, ni para los óleos ni para los candiles que lucían en los altares, que únicamente podían ser alimentados con aceite de oliva. Su escasez y el deseo de tener acceso al aceite pueden

ser la razón de los relatos de algunos prodigios, como el que puede leerse en la vida de santa Clara, que un día depositó un recipiente vacío junto a las paredes exteriores del convento y al ir a recogerlo se había producido el milagro, porque la vasija estaba llena de excelente aceite de oliva.

De la cocina árabe hay importantes testimonios antiguos, procedentes de muy diversos países, pero merecen la pena destacarse los escritos de los españoles, como el de Ibn al-Jatib, nacido en Loja en 1313, y el de al-Arbuli, almeriense, que escribió un interesante *Tratado nazarí sobre alimentos*. Los dos son nexos de unión entre las sugerencias culinarias de Averroes, que ya recomendaba el aceite de oliva para freír los huevos. Las muestras culinarias de la utilización, y del aprecio, que los árabes tuvieron siempre por el aceite de oliva son múltiples y además muy variadas, porque entraron, y entran, a formar parte de platos muy diversos.

En la actualidad, la cocina árabe sigue teniendo como ingrediente fundamental al aceite de oliva en todos los platos clásicos, como cuscús, pastelas, humus, tabulé, sayadiez, keppe y en gran parte de su repostería, que se caracteriza por que diferentes masas de almendra, miel y harina se fríen en aceite de oliva.

En Europa, el consumo de aceite de oliva estuvo durante muchos años limitado al área mediterránea e incluso fue considerado por la medicina occidental como indigesto y poco recomendable en alimentación. Se prefirieron los aceites de semillas y sobre todo los que tenían un alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados, hasta que en el último tercio del siglo pasado un médico americano, el doctor Keys, descubrió la dieta mediterránea y enunció, junto con Grande Covián, la teoría lipídica y proclamó las ventajas del ácido oleico en la formación de colesterol bueno.

Cambió la cocina, en España por supuesto, pero también en Europa, en Asia y en general en todos los países del mundo, que ya ven a esta grasa como la más perfecta nutricionalmente, la más natural porque para obtenerla no se necesitan disolventes ni calentamientos que alteren la composición lábil de vitaminas, ácidos grasos y antioxidantes variados en los que reside una gran parte del valor excepcional del aceite de oliva.

Como además aporta aromas y sabores cada vez mejor valorados, la alta gastronomía y por supuesto la de todos los días ha recurrido al aceite de oliva para su utilización frecuente en las diferentes regiones españolas, hasta el punto de que ya no es exclusivo del antiguo Andalus desayunar una tostada de pan con aceite virgen de oliva, porque en la actualidad se ha puesto de moda y se ha convertido en un desayuno frecuente y elegante.

Presente y futuro del aceite de oliva

La calidad de los nutrientes que componen este aceite es la razón de ser de su prestigio creciente, porque además de ser la grasa más natural, dietética y sabrosa tiene un comportamiento excelente tanto en crudo como en cocciones y en frituras, lo



Aceite CARBONELL

CÓRDOBA. Pere Abarca. [1920]. Chapa litografiada en relieve.

54,3 x 26,5 cm.

que contradice las teorías que durante mucho tiempo estuvieron vigentes que aseguraban que el aceite de oliva era indigesto, que tenía un sabor excesivamente fuerte, lo que en parte era verdad, y que para combatir los problemas cardiocirculatorios eran mejores los aceites de semillas por su alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados, lo que la ciencia ha demostrado que es absolutamente falso. A los profesores Keys y Grande Covián se debe, en gran parte, el desmentido de estos asertos porque la realidad es que el aceite de oliva por su composición en ácido oleico, monoinsaturado, y en los poliinsaturados omega-3 y omega-6, que son nutrientes necesarios en pequeñas cantidades que el organismo no puede sintetizar, es la grasa que de todas las existentes ofrece las condiciones más favorables para el metabolismo.

Tiene un alto contenido en antioxidantes y en concreto en polifenoles y en tocoferol, y además tiene fitoestrógenos, esteroides que dificultan la absorción intestinal del colesterol, alcoholes terpénicos, colorantes de alto poder antioxidante como las clorofilas, abundantes en los aceites procedentes de aceitunas de recogida temprana, y los carotenos, una provitamina que está en mayor proporción en los aceites de aceitunas maduras, y escualeno, que inhibe la síntesis de colesterol y es necesario para que la piel no envejezca, y una serie de sustancias todavía no bien conocidas, pero con efectos positivos importantes en el sistema digestivo y hepatobiliar, en el cardiovascular, reduciendo la activación de las plaquetas y la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (colesterol malo) y al tiempo favoreciendo la formación de las de alta densidad (colesterol bueno), ralentizando la absorción de la glucosa y algunas otras más de las que con frecuencia nos llega conocimiento de que se acaban de descubrir en prestigiosos laboratorios de todo el mundo.

Pero todavía quedan incógnitas sobre cómo se produce y hasta dónde llega el efecto beneficioso que produce el aceite de oliva en la salud, que previsiblemente se resolverán en los próximos años porque son muchas las investigaciones que sobre este alimento se están realizando en muchos centros de investigación distribuidos por todo el mundo, que buscan razones biomédicas que expliquen mejor las razones por las que el aceite de oliva es una excelente fuente natural de salud.

Con estas propiedades el aceite de oliva se ha convertido en una grasa muy demandada, sobre todo por la cocina de vanguardia, y en estas circunstancias es normal que su producción esté aumentando. Diversos países, con variadas gastronomías, como China, Estados Unidos, Argentina o Australia procuran producir en cantidades crecientes tan valiosa grasa, mediante sistemas de explotación intensiva, con alta densidad de árboles por hectárea, hasta tres mil plantas por hectárea, y con cuidadosos tratamientos para abonar correctamente a los árboles y evitar la aparición de enfermedades que mermen las producciones, lo que exige tratamientos sistemáticos. Estos sistemas de producción se imponen en el mundo, pero al mismo tiempo hay una demanda creciente de aceites ecológicos, producidos por el sistema tradicional practicado en el área mediterránea, que es la región natural y climatológicamente más favorecida, la que tiene mayores ventajas productivas y donde es de suponer que, a pesar de la creciente competencia, se siga produciendo la mayor parte del aceite de oliva.

Posición del aceite de oliva español en el comercio mundial

Anualmente se producen en el mundo unos tres millones de toneladas de aceite de oliva. España produce la mitad e Italia, que es la siguiente, difícilmente llega a producir medio millón de toneladas y concretamente en la campaña 2018/2019 no alcanzó ni las trescientas mil. A continuación están Grecia, Túnez, Turquía, Portugal y Marruecos y hasta veinticinco países más, pero entre todos ellos difícilmente alcanzan las novecientas mil toneladas. Hay que señalar que estas cifras, que corresponden a la última cosecha, son aproximadas, porque la producción es muy variable en función de las condiciones climáticas, pero las posiciones en el ranking están bastante bien determinadas.

Pero estas posiciones que son muy claras en la producción no lo son tanto en el comercio, porque aunque España sigue siendo la principal exportadora, Italia no está demasiado lejos de nosotros en este aspecto, pese a que para ello tenga que comprarnos grandes cantidades a nosotros y al resto de los países de la cuenca mediterránea. España exporta cada año aproximadamente las dos terceras partes de su producción, en tanto que Italia produce una cantidad muy similar, y algunos años inferior, a la que consume, pero no es lo mismo en cuanto a valor en euros, porque nosotros vendemos barato e Italia vende caro, porque nosotros exportamos una gran cantidad a granel y nuestro vecino y competidor vende siempre envasado, con muy buenas presentaciones, a un precio que más o menos triplica el que compra, procedente de las importaciones que le vendemos nosotros y los demás productores.

Afortunadamente, las cosas tienden a cambiar, porque nuestras ventas de graneles al exterior disminuyen y aumentan las de producto envasado, que se enfrenta en los mercados exteriores con el italiano, que fue siempre líder del mercado. Además, las perspectivas son muy favorables por la buena acogida que están teniendo nuestros aceites de más calidad en el mercado internacional.

Algunos de nuestros aceites han conseguido la puntuación máxima que cada año se publican en la revista *Flos Olei*, editada en Roma y con un panel de cata en el que todos sus miembros son italianos. Como es lógico estos datos han llegado al

mercado, por lo que los países de la Unión Europea, que son nuestros principales compradores, Estados Unidos, que es donde se practican los precios más altos, y los países orientales, en donde están las mayores expectativas de crecimiento del mercado, han hecho que nuestro aceite envasado sea el más comercializado, superando en cantidad, aunque todavía no en precio, al italiano.

Se ha producido el *sorpasso*, lo que tiene mucho mérito porque al rival hay que reconocerle que ha sido el más importante promotor del aceite de oliva de calidad en el mundo. Ya somos el máximo productor y el máximo exportador, pero es necesario que cuidemos algunos aspectos para que nuestra posición se consolide y que nos convirtamos en dominantes del mercado en todos los aspectos, lo que pasa por disminuir la exportación de graneles y de envasados en garrafas de gran tamaño. Es necesario cuidar mucho la calidad, publicitar nuestras denominaciones de origen y dar a conocer la riqueza varietal que aportan nuestros muy diferentes aceites y sobre todo los de picual, arbequina, hojiblanca y cornicabra, difundiendo la aplicación de nuestros varietales a los diferentes platos, no a los tradicionales españoles como la fritura o las ensaladas, pero sí a los platos elaborados en los países de destino, de la misma forma que sucede con el maridaje de los vinos.

No son problema las nuevas plantaciones en los diferentes países, incluido el nuestro, porque los incrementos de la demanda van a superar a los de la oferta. Es cierto que en algún año, que sea muy favorable climatológicamente, podemos superar los récords actuales y llegar hasta los dos millones de toneladas, lo que acarreará problemas de bajada de precios, financieros, de logística y de capacidad de almacenamiento, pero será solo transitoriamente y a cambio tendrá la contrapartida favorable de consolidar nuestra posición como indiscutibles líderes mundiales.

Tenemos dos amenazas, ocasionadas por la posibilidad de que el cambio climático nos afecte en exceso por la posible influencia de sequías continuadas y la posibilidad de que la *Xylella fastidiosa*, que está ya presente en nuestros olivares, tenga un efecto superior al esperado. Además de la obligatoriedad de eliminar todas las plantas que se encuentren en un radio de cien metros de las infectadas, impuesta por la Unión Europea, es necesario combatir a los vectores mediante lucha biológica, y a la bacteria con péptidos antimicrobianos o con virus que la destruyan mediante tratamientos biológicos, lo que debe ser objeto de estudio continuado y, aunque ya se están obteniendo los primeros resultados positivos, es necesario persistir para poder erradicar la plaga.