

## ACEITE DE OLIVA

España es, en la actualidad, el primer productor de aceite de oliva del mundo. En una buena campaña la producción se acerca al millón de toneladas. La superficie de olivos supera los 2,2 millones de hectáreas.



**E**l olivo constituye el principal símbolo arbóreo de la cuenca mediterránea y se encuentra presente en prácticamente todo su litoral. Variedades silvestres de este árbol aparecen desde Turquía y los montes del Cáucaso hasta la propia España, pero su cultivo comenzó, al parecer, en la zona costera de Siria y Palestina. Fueron los fenicios, en torno al siglo XIII antes de Cristo, quienes comenzaron su difusión por todo el Mediterráneo. Puede decirse que la civilización se expandió en toda la zona llevando consigo la famosa rama de olivo como la imagen de un futuro más luminoso.

Desde tiempos remotos, los hombres han aprovechado del olivo sus frutos y han elaborado un aceite que se ha convertido en una de las bases de la dieta mediterránea. Igualmente, las aceitunas constituyeron uno de los alimentos más comunes de la antigüedad clásica.

La más característica comida griega, el "acónito", consistía en pan mojado en aceite de oliva y vino, acompañado con aceitunas y algo de carne o pescado. Según la mitología, Atenea, la diosa civilizadora por excelencia, regaló el olivo a su

ciudad predilecta, Atenas, y, como recuerdo, en la Acrópolis ateniense se encontraba plantado el olivo emblemático, que volvió a brotar tras el histórico incendio que arrasó la ciudad a manos de los persas.

El aceite de oliva se conocía desde siglos antes de Cristo y su utilización no se limitaba a servir como alimento, pues también se aprovechó como combustible para alumbrarse, como medicamento de uso interno, y como cosmético o linimento para mantener la flexibilidad de los músculos de los atletas.

Los romanos ampliaron el radio de búsqueda del aceite a toda la cuenca mediterránea y descubrieron las virtudes del aceite hispano. Estrabón dice que de "Turdetania se exporta trigo, mucho vino y aceite; éste, además, no sólo en cantidad, sino de calidad insuperable", y Plinio afirma, por su parte, que "en la Bética no hay árbol mayor que el olivo [y que] recoge las más ricas cosechas de sus olivos". En Roma, sobre la orilla izquierda del Tíber, la colina Testaccio estaba formada por los restos de las ánforas rotas que se utilizaban para el transporte de aceite hacia la gran ciudad.

Los árabes fueron unos continuadores de la gran tradición olivarera mediterránea y sus contribuciones más destacadas se concentraron en la mejora de las técnicas de extracción y en su utilización como medio para la fritura de los alimentos.

La cocina mediterránea es inconcebible sin el aceite de oliva. La sabiduría popular, recogida en el refranero, insiste una y otra vez en la importancia de este producto. Así, se dice que "aceite de oliva, todo mal quita"; o que "el aceite es armero, relojero y curandero"; o, atendiendo a su significación económica, que "sin tierras y olivares ¿qué sería de las ciudades?".

### UTILIZACIÓN

**E**l aceite ha tenido, a lo largo de la historia, cuatro funciones principales:

- Alimentación.
- Medicina.
- Cosmética.
- Iluminación.

Las mejores calidades suelen emplearse en alimentación y medicina; las peores en la iluminación que, antes de la luz eléctrica, proporcionaban candiles y hachones. Dentro de la alimentación hay que distinguir su utilización en crudo, para ensaladas y para untar el pan, así como su utilización culinaria para guisos y frituras.

La pesca, antaño abundante en el Mediterráneo, se consumía (y se consume) asada o –preferentemente–, frita en aceite. Basta una vuelta por los puertos del Mediterráneo para darse cuenta de la habilidad tradicional que tienen en la preparación de estas fritadas. Otra utilización del aceite de oliva, de donde ha sido desplazado (por razones económicas) por otros aceites vegetales, es la conservería. Los pescados y mariscos conservados en aceite de oliva

## ACEITE DE OLIVA

tienen una calidad superior a las conservas que utilizan otros aceites como líquido de gobernante. Una de las peculiaridades del aceite de oliva consiste en su larga capacidad de conservación. Se han utilizado aceites –sin problemas sanitarios–, contenidos en ánforas selladas con cientos de años de antigüedad.

### EL PRODUCTO

**E**l aceite de oliva se extrae por prensada de las aceitunas, las cuales previamente han sido molidas para facilitar el desgarro de las células contenedoras de las gotículas de aceite.

Dadas las características de la materia prima de partida, de las formas de recolección, del tiempo de atrojamiento de la aceituna antes de ser molida, del propio proceso de obtención, se pueden conseguir distintas calidades de aceite:

- Aceite virgen extra, obtenido por prensada, de buen gusto y acidez inferior a 1º.
- Aceite virgen fino, obtenido por prensada, de buen gusto y acidez inferior a 2º.
- Aceite virgen corriente, buen gusto y acidez inferior a 3º.
- Aceite de oliva, mezcla de aceite de oliva refinado y aceite de oliva virgen con acidez media inferior a 1,5º.
- Aceite de oliva refinado (sometido a proceso de refinación, no virgen).
- Aceite de orujo refinado (extraído con disolventes).

– Aceite lampante, inadecuado por su acidez o por sus malas características organolépticas para el consumo humano (se llama así porque se usaba para el alumbrado, en lámparas).

El aceite de oliva virgen, aparte de diversas sustancias antioxidantes y de otros componentes tales como terpenos, esteroles, colorantes, tocopheroles y sustancias aromáticas, es muy rico en ácido oleico. Este ácido graso representa el 80% del total en ácidos grasos presentes en el aceite

de oliva. En cambio, el producto tiene un bajo contenido de ácidos grasos tanto saturados como poliinsaturados.

Los ácidos grasos monoinsaturados naturales tienen un doble enlace (carbono-carbono) en el centro de su cadena carbonada (que tiene 18 átomos de carbono unidos entre sí). Los ácidos grasos saturados no tienen ese doble enlace y los poliinsaturados tienen dos o más dobles enlaces. Es importante el ácido linoleico (dos dobles enlaces; abunda en el aceite de girasol), el cual representa un 7% de los ácidos grasos totales del aceite de oliva. El ácido linoleico es muy inestable frente al calor y de ahí la experiencia común de que se fríen mejor los alimentos con aceite de oliva, debido a la estabilidad térmica que confiere el ácido oleico.

El mecanismo bioquímico por el que el aceite de oliva resulta beneficioso para prevenir las placas (ateroma) de colesterol en el hombre puede sintetizarse así:

Existen básicamente dos tipos de lipoproteínas asociadas al colesterol en sangre: el “malo”, de baja densidad (LDL); y el “bueno”, asociado a otra lipoproteína de mayor densidad (HDL). Las grasas monoinsaturadas (doble enlace en C-9) reducen el LDL y aumentan el HDL. Las grasas poliinsaturadas (concretamente diinsaturadas) presentan otra estructura de dobles enlaces (C-3 ó C-6 y, siempre, en C-9) y por ello reducen tanto el nivel de LDL como el de HDL.

### IMPORTANCIA ECONÓMICA DEL ACEITE DE OLIVA

**E**l aceite de oliva resulta necesariamente un producto caro, porque la recolección de la aceituna exige mucha mano de obra. La elaboración posterior del aceite virgen también exige costosas inversiones industriales. Asimismo la eliminación de alpechines y subproductos supone costosos desembolsos para la industria.

No puede competir en precio con los aceites de semillas o con las grasas de origen animal o marino, pero sí que lo puede hacer en calidad y sobre todo como producto saludable, indispensable en la dieta mediterránea. De ahí la expansión que el cultivo del olivo está experimentando dentro y fuera de la Unión Europea. Los países ribereños del Mediterráneo han acelerado sus plantaciones y mejorado rendimientos para obtener mayores cantidades de un producto cuya colocación en el mercado está asegurada a medio y largo plazo.

En España, la superficie de olivos supera los 2,2 millones de hectáreas, mientras que, en una buena campaña, la producción de aceite de oliva se acerca al millón de toneladas. España es, en la actualidad, el primer productor de aceite de oliva del mundo, seguida por Italia (652.000 toneladas) y Grecia (380.000 toneladas). La producción total de la Unión Europea se sitúa en torno a los 2,2 millones de toneladas, mientras que la producción mundial ronda los 2,5 millones de toneladas. Algunos otros países que cuentan con producciones significativas son Túnez (93.000 toneladas) y Marruecos y Siria, con 70.000 toneladas en cada caso.

La producción olivarera viene a suponer alrededor del 15% de la Producción Final Vegetal y en torno al 9% de la Producción Final Agraria española. Los olivos son especialmente importantes en Andalucía, donde se concentra más del 80% de la producción de nuestro país.

La estructura empresarial dedicada a la elaboración de aceite está compuesta por unas 1.700 almazaras, la mayoría de muy pequeñas dimensiones, que dan trabajo a unas 9.500 personas. El número de plantas envasadoras ronda las 500, aunque las 12 industrias más importantes acaparan el 70% del mercado.

España es, salvo campañas especialmente negativas, claramente excedentaria en aceitunas y aceite de oliva, por lo que la exportación aparece como el único camino para las producciones olivareras de nuestro país. Casi todos los años, salen de

## ACEITE DE OLIVA



España, unas 450.000 toneladas de aceite de oliva, de las que el 76% está compuesto por aceites vírgenes. La gran mayoría de estos aceites se exportan a granel, pues tan sólo se comercializan en el extranjero unas 66.000 toneladas de aceite embotellado. Italia es el principal destino de nuestros aceites (52% del total de las exportaciones), seguida por Francia (20,8%) y Portugal (12,6%).

### CONSUMO DE ACEITE DE OLIVA

**L**os españoles consumimos 12,6 litros de aceite de oliva por persona y año, lo que supone algo más del 59% del consumo total de aceites. A bastante distancia aparece el aceite de girasol, planta de origen americano, con 7,6 litros per cápita. Los mayores consumos mundiales de aceite de oliva se registran en Grecia, mientras que España e Italia comparten la segunda posición. La media de consumo de la Unión Europea es apenas un tercio de la española.

Los países del norte de Europa tienen unos consumos casi inapreciables, inferiores a 0,25 litros per cápita, y el consumo mundial es de apenas 0,35 litros.

El consumo total de aceite de oliva ascendió en España durante 1998 a más de 503 millones de litros, lo que supone 12,7 litros per cápita. Sobre dicho volumen, cerca de los 420 millones de litros (83,5% sobre el total) se consumieron en los hogares, más de 72 millones de litros (14,4%) en los establecimientos de hostelería y restauración y 11 millones de litros (2,2%) en instituciones.

Los datos de los paneles de consumo alimentario del Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación indican que el consumo de aceite de oliva evoluciona positivamente en nuestro país desde 1994, año en el que se compraron 456 millones de litros. La cantidad en los dos años siguientes disminuyó, pero en 1997 comenzó una recuperación en el uso de este tipo de aceite hasta los ya mencionados 503 millones de litros de 1998.

Centrando los datos en el consumo en hogares de aceite de oliva, que incluye también el de oliva virgen, los mayores niveles de consumo doméstico en 1998 los obtienen los cántabros (13,5 litros) seguidos de riojanos y aragones (13) y madrileños (12,6). Por detrás se sitúan Asturias (11,9), País Vasco (11,3), Navarra (11), Castilla-La Mancha (10,9) y Extremadura (10,7). Por debajo de la media nacional de consumo per cápita de aceite de oliva en hogares, fijada en 10,6 litros, se encuentran Castilla y León, Cataluña y Andalucía (10,5 litros), Galicia (10,2), Murcia (9,8), Canarias (9,2), Comunidad Valenciana (8,3) y Baleares, con 8,1 litros per cápita.

En el caso del aceite de oliva virgen destinado al consumo en hogares, los niveles más altos se registran en las comunidades autónomas de Castilla-La Mancha y Extremadura (3,7 litros), Andalucía (3,1), Navarra, Cataluña y Murcia (2), Comunidad Valenciana, Madrid y Aragón (1,7), La Rioja (1,2) y Castilla y León, con un litro per cápita. Por debajo de esta última cantidad se encuentran los hogares del País Vasco, Canarias, Asturias, Galicia y Cantabria. ●

## ACEITUNA DE MESA



**L**a aceituna de mesa, aceituna de conserva o aceituna de aliño, consiste, en realidad, en un aprovechamiento "colateral" de las aceitunas que ordinariamente se destinan a la molturación; es decir, de las aceitunas de almazara o de molino. A medida que maduran las aceitunas pasan por toda una gama de colores. Primero son verdes, luego son algo doradas, después viran a tonos rojizos que terminan siendo vinosos. Finalmente se oscurecen hasta terminar siendo negras. En cualquiera de estas etapas pueden apartarse las aceitunas para dedicarlas a esta modalidad de conservería.

Existen numerosas variantes de aceitunas de mesa, pero éstas suelen responder a dos tipos principales: verdes y negras. Las aceitunas verdes conservan un principio amargo denominado olivina que hay que neutralizar. Para ello hay que endulzarlas, cambiando el agua frecuentemente o tratándolas con lejías alcalinas.

## ACEITE DE OLIVA

A continuación se las sumerge en salmueras aromáticas con laurel, tomillo e hinojo. Otras veces reciben aliños especiales en los que suelen intervenir ajos, cebollas, pimentón y vinagre. Las aceitunas negras, por su parte, han eliminado por maduración ese principio amargo y necesitan menos tratamientos y aliños. A veces se les deja pasificar y posteriormente se hidratan antes de su utilización. Otras veces se las conserva en aceite. Las aceitunas negras predominaron en Grecia, Roma y, en general, en todo el mundo antiguo, mientras que las verdes son más recientes y han sido objeto de mayores innovaciones tecnológicas.

Las aceitunas se han utilizado como acompañamiento de las comidas (a veces las aceitunas saladas y el pan han constituido la única comida de algunos estratos sociales), como aperitivos previos a las comidas, como adorno en los vasos de bitters, vermut y mostos, como "tapas", como guarnición, en ensaladas, como relleno de embutidos...

### EL PRODUCTO

**E**n principio, toda aceituna es susceptible de ser utilizada como de mesa o para molino; sin embargo, algunas variedades se han dedicado preferentemente a la primera finalidad. Tal es el caso de la aceituna gordal, a cuyo gran tamaño acompaña un elevado contenido en agua y un bajo porcentaje de aceite. Tanto las aceitunas verdes como las negras contienen muy pocas proteínas, algo más de glucidos y un predominio de lípidos o materia grasa (11% en negras y 20% en verdes). De estos lípidos el 80% viene a ser ácido oleico, y el 10% linoleico.

El contenido en agua de la pulpa de aceituna es muy elevado (70/80%) y de-

bido a su preparación (salmueras frías en las verdes y calientes en las negras), contienen bastantes iones, sodio y calcio. En ocasiones este contenido en salmueras se "exagera" para que "entre" mejor el vino al que las aceitunas acompañan.

### IMPORTANCIA ECONÓMICA

**C**omo en el caso del aceite de oliva, de nuevo España aparece como el primer productor mundial de aceitunas de mesa, con cosechas que oscilan entre las 250.000 y las 300.000 toneladas al año. Turquía se sitúa en segundo lugar, con volúmenes cercanos a las 200.000 toneladas y con un fuerte crecimiento en los últimos tiempos. A continuación aparecen Marruecos y Siria, con 85.000 toneladas respectivamente, Italia (55.000 toneladas) y Grecia (50.000 toneladas). La producción global estimada supera ligeramente el millón de toneladas.

Las aceitunas verdes representan el 75% de la producción española de aceitunas de mesa. Aproximadamente el 77% de todas las aceitunas de mesa de nuestro país se recogen en Andalucía y, de manera más concreta, en la provincia de Sevilla, donde se concentra el 63% de toda la producción española. La segunda región productora es Extremadura (18%), mientras que, mucho más lejos, aparecen Aragón y la Comunidad Valenciana, con porcentajes en torno al 1,2%.

En cuanto al comercio exterior, las exportaciones rondan las 165.000 toneladas anuales. El 35% de estas exportaciones van dirigidas a otros países de la Unión Europea, mientras que Estados Unidos absorbe otro porcentaje similar. Nuevos destinos emergentes son Rusia, Arabia Saudita, Canadá, Australia, Brasil, Puerto Rico y los Emiratos Árabes.

Las aceitunas u olivas negras en Grecia, Italia y el Levante español, junto con las aceitunas verdes –con sus múltiples modalidades–, en Andalucía, tienen una importancia económica limitada por la demanda mundial, que efectivamente crece, pero despacio.

En ocasiones, cuando la cosecha de aceituna de molino es corta, parte de la cosecha de aceituna de verdeo se deja para molino e, inversamente, cuando la cosecha de aceituna de molino es larga se entama (se echa en salmuera) más aceituna de verdeo de lo normal, sobre todo de variedades bivalentes. De esta forma la producción de aceituna de verdeo sirve de volante regulador –en la medida de sus posibilidades–, para la producción de aceite.

### CONSUMO DE ACEITUNA DE MESA

**E**n el ámbito comunitario son los griegos quienes se muestran más aficionados al consumo de aceitunas, con una media seis veces superior a la española, cifrada hoy por hoy en los 3 kilos por persona y año. Los italianos también consumen más aceitunas que los españoles, pero la media de la UE divide por la mitad la de nuestro país. El consumo mundial es muy poco importante y ronda los 500 gramos por persona y año.

El consumo de aceitunas ascendió en España en 1998 a 118 millones de kilos, lo que supone los ya apuntados 3 kilos per cápita. De esa cifra, cerca de 86 millones de kilos (73% sobre el total) se consumieron en los hogares y más de 31 (26%) en los establecimientos de hostelería y restauración. De la cantidad total anteriormente mencionada 93 millones de kilos se corresponden con aceitunas envasadas (2,4 kilos per cápita). ●