

# Aceite de oliva

ISMAEL DÍAZ YUBERO

**E**l aceite de oliva es el producto más significativo de la dieta mediterránea. Es la grasa que sirvió de base a Keys, junto con Grande Covián, para enunciar la denominada "Teoría lipídica", que demuestra que es la más perfecta y equilibrada para que nuestro organismo esté preparado para evitar las más importantes causas de mortalidad, en las sociedades evolucionadas, en las que con mucha frecuencia se ingieren más nutrientes de los necesarios, lo que da lugar a sobrepeso, obesidad, episodios cardiocirculatorios, mayor incidencia de problemas oncológicos y otros muchos problemas que tienen su raíz en los desajustes alimentarios.

El origen del olivo está en Asia Menor y desde allí se extendió muy pronto por toda la cuenca mediterránea, como lo certifican documentos de diversos puntos, algunos de los cuales datan de 3.000 años antes de Cristo. Egipcios, griegos, fenicios, romanos y árabes lo cultivaron y en todas estas civilizaciones

su primer empleo fue como combustible, más tarde como cosmético, después como medicamento y finalmente como alimento. Su múltiple utilización y el alto aprecio del producto hicieron que surgieran muy variadas leyendas que sirven para reivindicar el origen y la paternidad del cultivo.

Hay una versión pagana, que narra que Poseidón y Afrodita compitieron por ofrecer a la humanidad el don más preciado. Cada uno tuvo una idea que pusieron en práctica. El dios, clavando un tridente en la tierra, consiguió que brotase agua y de esta forma se creó el manantial, pero la diosa pensó que podía superar el invento e imaginó un árbol nuevo y maravilloso y de su mente nació el olivo. También es fantástica la leyenda cristiana, que asegura que cuando se murió Adán le enterraron después de introducirle en la boca tres semillas, que un ángel había entregado a su hijo Set. Pasado un cierto tiempo de la tumba de nuestro primer padre surgieron un cedro, un ciprés y un olivo, árboles muy ligados al Mediterráneo.

## HISTORIA DEL ACEITE DE OLIVA

El cultivo por los romanos fue una práctica muy extendida. Las plantaciones se difundieron por toda el área mediterránea y el aceite tuvo la consideración de materia prima protegida, hasta el punto de que, adelantándose muchos años a las directivas de la Unión Europea, establecieron un sistema de incentivos para extender su cultivo. Incluso en algunas regiones era obligatorio que los propietarios cedieran plantones a los que, disponiendo de tierra, quisieran dedicarla a la producción de aceite.

La Bética fue la principal región abastecedora de Roma, la que hizo decir a Marcial: *"Divino Betis, de cabellera ceñida por corona de olivos, que con tus nítidas aguas tiñes los dorados vellones"*. El punto de recepción de los aceites que procedentes de las colonias abastecían al imperio se centralizó en el puerto de Ostia, desde donde se llevaban a la zona comercial de Roma,



Carbonell y Cía. de Córdoba, S.A. CORDOBA. Barba [1960]. Cartulina litografiada. 25 x 35,7.

■ Aquí se recoge un excelente ejemplo de la recepción en nuestro país, a partir de los años finales de la década de los cincuenta y sobre todo en los sesenta, de la iconografía del modo de vida de los Estados Unidos, el llamado "american way of life", con mujeres maquilladas y pintadas de modo muy diferente al triste y homogéneo que existía en España hasta entonces: rostros de mujeres bellas (como en las películas americanas), uñas, labios y ojos pintados, peinado de peluquera, formas del cuerpo (sobre todo, el pecho) bastante marcadas, etc. Y todo para anunciar, en este caso, el vino de Moriles, y el célebre aceite enlaido Carbonell, con la cordobesa en traje típico que, sentada sobre unas cajas del aceite, está cogiendo aceitunas del olivo bajo el que se encuentra.



### Jaleo

ALICANTE [1960]. Chapa lisa. 33,3 x 33,3.

■ Este anuncio litografiado sobre chapa lisa es de los más recientes de este bloque, pues es probable que se hiciera a partir de 1960, utilizando un tipo de ilustración estilo cómic que se generalizó en España de la mano de ciertos anuncios de dibujos hechos para televisión o para los cortos de cine (Movierecord y Estudios Moro).

Todavía por estas fechas no había necesidad de anunciar el aceite de oliva "virgen extra", y sí valía con decir tan sólo que era "oliva 100%".

Como curiosidades del anuncio, dos: la botella de cristal para su expedición, novedad propia de aquellos años (a diferencia de etapas anteriores, en que el aceite embotellado iba en envases de hojalata), y el juego de palabras de la palabra "Jaleo", como marca y como muestra de lo que se daba cuando en Andalucía se montaba un baile flamenco, con la "bailaora" del dibujo: "Aquí hay Jaleo".



### Aceites de oliva

[1930]. Papel con tipografía sobre cartón. 24,7 x 31.

■ Este cartel está en las antípodas estéticas de otro también comentado, el de "Cancionera", por precisamente ser lo contrario de éste: sobriedad, texto y no dibujo, mucho texto, ausencia de marca, producto genérico, etc. Como de la mera lectura puede deducirse, y aunque no se habla de ninguna marca en concreto, sí hay una evidente referencia geográfica, pues eran aceites de oliva "procedentes de las comarcas productoras de Cataluña y Bajo Aragón".

Después, y como entonces no estaba bien delimitado el asunto de las clases actuales de aceites (de virgen extra para abajo), se habla enfáticamente (hacia 1910) de que son "puros de oliva" y de "calidad extra", a pesar de que eran, obviamente, aceites a granel: "Nuestros Aceites no contienen aceites [sic] de Orujo ni de semillas". El control sanitario sobre ellos era, lógicamente, incierto, cuando no nulo.

Con todo, el encanto de este anuncio estriba precisamente en su ingenuidad y en imaginárselo puesto encima de los bidones de hojalata que en aquellos años había en las tiendas de ultramarinos, al lado de los sacos de harina, judías, arroz o lentejas, que se vendían también a granel.



### El Cocinero

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

■ Es probable que este cartel sea el más antiguo de todos los recogidos, y se podría datar a finales del siglo XIX. No es muy atractivo estéticamente, sólo hay un pequeño dibujo en blanco y negro de un cocinero con una lata, y está litografiado en chapa lisa y en un único color (azul). Hay una curiosidad tipográfica, y es precisamente la que sirve para datar aproximadamente el anuncio: en sus cuatro breves líneas hay seis tipos de letras diferentes, lo cual era la forma en que entonces los anuncios de prensa y los carteles creían poder compensar la falta de color y de ilustración: dicha variedad de tipos se piensa hoy, sin embargo, que era precisamente poco publicitaria, por la confusión e incomodidad que la falta de uniformidad producía en su lectura. Por último, una frase sobre el aceite que quería reflejar la calidad, "aceites de oliva refinados", era la forma más parecida a la del "aceite de oliva virgen extra" de hoy.

que estaba ubicada junto a la muralla Aureliana en donde se formó una colina artificial, el monte Testaccio, con los restos de alrededor de 26 millones de ánforas olearias rotas, en las que pueden leerse inscripciones de los lugares de procedencia como por ejemplo Corduba (Córdoba), Cordula (Almodóvar del Río), Détumo (Posadas), Astigi (Écija), Celti (Peñaflor), Axati (Lora del Río) o Hispalis (Sevilla). El arqueólogo alemán, llamado Heinrich Dressel, que las identificó estimó que proceden de la Bética aproximadamente el 80% del total, y de la Tripolitania el 17%. El restante 3% proviene de la Galia y de otras regiones de la península italiana.

Los árabes perfeccionaron el cultivo y sus

técnicas hicieron posibles importantes avances productivos. Abu Zacarías en su "Libro de Agricultura" describe los olivares del Aljarafe que producían distintas calidades de aceite, valorados por sus distintos niveles de dulzura y siempre encomiados por su sabor, profundidad de los aromas y por sus propiedades nutricionales, lo que sirvió para que basados en la teoría, entonces en vigor, de los cuatro humores se concluyese "que su digestión contribuye a dar el equilibrio de los humanos". Quizás, como signo de la importancia que tuvo esta civilización en nuestras producciones, baste decir que en castellano es en la única lengua que el producto no se denomina con la raíz latina, sino con la árabe (Az-ítum).

## UTILIZACIÓN MEDICINAL

La múltiple utilización (alimentaria, medicinal, cosmética y combustible) dio prestigio al producto hasta el punto de que sus funciones curativas fueron enunciadas por muy diversos autores, lo que hizo que se utilizase en ungüentos, bálsamos, emplastos, cataplasmas o enemas que tenían como fin curar quemaduras, sanear el cordón umbilical, ablandar durezas dérmicas y en algunos casos las recomendaciones de la Escuela Salernitana, que practicaba la medicina más avanzada de la época, lo utilizó para fines muy variados del que es ejemplo un párrafo del libro *De mulieribus passionibus*, de Trotula de Ruggiero, destinado a la curación del

prolapso de útero por desproporción de la verga viril que, traducido, dice así: "Sucede a algunas mujeres que no pueden soportar un miembro viril demasiado largo y grueso, sin embargo lo soportan pero el útero se sale de su sede natural y se endurece. El remedio es este, se toma un paño y se moja en aceite caliente y se aplica a la vulva. El útero se retira enseguida. Pero hay que guardarse de cualquier motivo que provoque la tos". La utilización del aceite mezclado con diversos componentes de la farmacopea (mercuriales, aloe, hierbas, etc.) hizo que su venta en farmacia, y como prescripción médica, fuese una importante forma de comercialización. Aunque han pasado muchos años y el aceite ya no se vende en farmacias ni es casi nunca sujeto de recetas magistrales, los descubrimientos científicos, por investigadores de todo el mundo, han vuelto a dar al aceite un profundo sentido, al recomendar su ingestión como alimento, una vez conocidas sus funciones como preventivo de muy diversos problemas de salud.

El aceite de oliva se caracteriza por ser rico en grasas saponificables formadas por ácidos grasos monoinsaturados, representados por el oleico, que constituye entre el 65-80% de los diversos aceites españoles. Tiene un contenido muy interesante de ácidos grasos poliinsaturados, sobre todo de linoleico, que es esencial en la dieta por la imposibilidad de ser sintetizado por el organismo humano y una moderada cantidad de ácidos grasos saturados, lo que supone una composición óptima para las necesidades metabólicas del organismo, ya que las proporciones están muy equilibradas, de acuerdo con la "Teoría lipídica" a la que hemos aludido con anterioridad.

La fracción insaponificable, que constituye entre el 1 y el 2% de la composición del aceite de oliva, está formada, sobre todo, por tocoferol (provitamina E) y por polifenoles que tienen una importante actividad antioxidante y, además de retrasar el envejecimiento, protegen a las células de la actividad de los radicales libres que aceleran su envejecimiento. También hay pigmentos y especialmente la clorofila, que abunda en las aceitunas recogidas verdes, y carotenos, que predominan en las aceitunas maduras. Hay además

### Ballester

Tortosa (TARRAGONA) [1930]. Papel de seda con tipografía y fotograbado. 30,5 x 21,5.

■ Este sencillo anuncio, en papel, y con sólo tres colores, es probablemente de los años cuarenta (por el tipo de letra y las cifras del teléfono) y, además del texto, presenta una lata de las típicas que contenían aceite, con una decoración bastante escasa: una bandera española ondeando al viento, ilustración ésta muy tradicional y típica de aquella etapa que, por un lado, servía para todo y, por otro, mostraba de forma simple la españolidad del anunciante. Tampoco esta marca ofrecía lo que hoy se considera la mejor clase de aceite, el de oliva "virgen extra", sino que recurría a los lugares comunes de entonces: "es el mejor", "pruébelo y se convencerá", "extrafino", "puro de olivas", "exportación a todos los países", "Medalla de oro en varias Exposiciones".

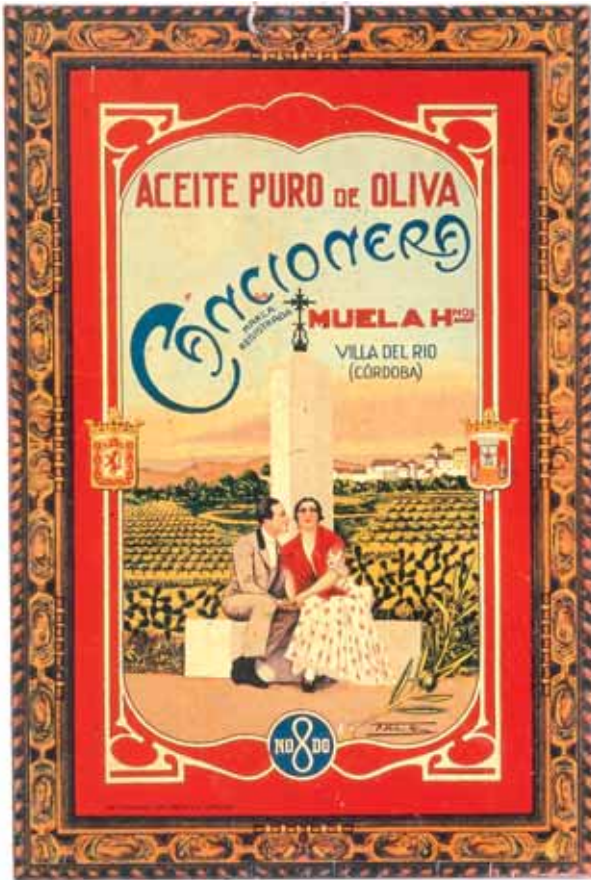


algunas sustancias volátiles que junto a los polifenoles son responsables de algunos aromas y sabores, y terpenos, algunos de los cuales como el cicloartenol y el betasitosterol tienen una acción obstaculizadora de la absorción intestinal del colesterol.

El colesterol es ingerido directamente por entrar en la composición de los alimentos de origen animal o sintetizado por el organismo, que en ciertas cantidades lo necesita porque es precursor de la vitamina D y fundamental en la formación de las membranas plasmáticas de determinadas hormonas sexuales como los estrógenos, la progesterona y la testosterona, necesario para la formación de algunas enzimas y necesario para la formación de sales biliares. El problema es que cuando se consume o lo sintetiza el organismo en exceso, una parte, que se conoce con el nombre de colesterol malo (lipoproteínas de baja densidad) tiende a depositarse en las paredes de los vasos sanguíneos,

formando ateromas que dificultan la circulación y predisponiendo para la aparición de problemas cardiocirculatorios. Hay otro colesterol, el bueno, que está formado por lipoproteínas de alta densidad y que moviliza al malo, impidiendo que se deposite en la luz de los vasos sanguíneos y dificulte la circulación. La riqueza de oleico en el aceite de oliva facilita la formación por el organismo de colesterol bueno y, en consecuencia, favorece la eliminación de los depósitos formados por el colesterol malo.

El ácido oleico tiene un importante papel en el desarrollo del sistema nervioso central del recién nacido, porque para la correcta formación de la banda mielínica es necesaria la coexistencia en la dieta de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados. Es curioso que la leche materna sea muy rica en ácido oleico, tanto que la composición de su grasa es muy similar a la del aceite de oliva.



### Cancionera

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

Lo más resaltable de este cartel en chapa litografiada es lo que podríamos llamar su "belleza histórica y antropológica", es decir, lo que en términos de la época (años diez y veinte del siglo XX), era aceptado entonces como estéticamente bello para la mayoría de la población (iletrada y sin acceso a una mínima formación cultural).

En este sentido, hay pocas imágenes que reúnan en un cartel tantas escenas tópicas y de mal gusto de lo que entonces se entendía era la cultura popular: cenefa recargada alrededor, doble cenefa modernista hacia el interior, escudos de las poblaciones (Villa del Río y Córdoba), dos novios, en trajes típicos, arrobados, sentados y de la mano debajo y delante de una cruz de hierro forjado (como para indicar lo puro y sagrado de su amor, poniendo de testigo al propio Crucificado), extensos y alineados olivares, chumberas en primer plano, un ramo de olivo, cielo rojizo al atardecer, pueblo al fondo, un tipo de letra de "Cancionera" tan empalagoso y barroco que apenas se puede leer, etc.

Pero su función social estaba clara: servir como elemento ornamental de "alegría" al colgarse en una pared (véase el cordón que lo sujetaba por arriba) de esa mayoría de hogares humildes y medianos que no podían (ni sabían) tener otro tipo de adorno.

Los ácidos grasos poliinsaturados y esenciales son fundamentales en la formación de la membrana celular y en la regulación de su función, además precursores y necesarios para la formación de prostaglandinas, tromboxanos, prostacilinas y leucotrenos que son

reguladores de funciones tan importantes para el organismo como la agregación plaquetaria, la contracción muscular o la tensión arterial.

Siempre se conoció la función colagoga y colerética del aceite de oliva, lo que ha hecho que se generalizase la ingestión en ayunas de una cucharada para activar la función de la vesícula biliar y disminuir la presentación de cálculos, pero además se ha descubierto su efecto beneficioso en la reducción de la dimensión y en la cicatrización de las úlceras gástricas, regula la actividad del antro pilórico y mejora la motilidad intestinal, con lo que la presencia de una cucharada acelera la digestión y además facilita la absorción de los nutrientes.

Las investigaciones que con el aceite de oliva se están llevando a cabo por todo el mundo están dando sus frutos y publicando los efectos beneficiosos que tiene en la prevención de la diabetes *mellitus*, los efectos positivos frente algunos tipos de cáncer estudiados por los doctores Martín Moreno y Gorgojo, en la función cognitiva y en el retraso de las enfermedades degenerativas del sistema nervioso, los prometedores resultados en el funcionamiento del sistema inmune, e incluso en la actividad de la piel por las propiedades emulgentes, emolientes y antirradicales libres, lo que hace que cada vez esté más presente el aceite de oliva, y algunos de sus componentes una vez aislados, en productos utilizados por las industrias farmacéutica y cosmética.

### EL ACEITE DE OLIVA EN LA ALIMENTACIÓN

Como hemos comentado anteriormente, el aceite de oliva virgen, a diferencia de otros aceites, se extrae en frío, sin calentamiento y por eso no se produce destrucción de las vitaminas y otros compuestos termolábiles. Tampoco se emplean disolventes en su extracción y por lo tanto no hay posibilidad de que queden restos de estos coadyuvantes tecnológicos en el producto final. Durante mucho tiempo se pensó que el efecto reductor de los niveles de colesterol que tienen algunos aceites de semillas, como el de germen de maíz, el de girasol e incluso el de soja, eran más beneficiosos que el de oliva para evitar los problemas circulatorios, pero ya hace mucho tiempo que se concluyó que la composición del aceite de oliva es la más beneficiosa para la formación de los lipoproteínas de alta densidad (colesterol bueno) que movilizan los depósitos de colesterol malo. Pero además el aceite de oliva que, como todas las grasas, tiene un alto valor energético (9 calorías por gramo), tiene otras particularidades y entre ellas está la de tener un importantísimo valor como condimento, que es una de las particularidades que caracterizan a nuestra cocina junto con la italiana, la griega y la de otras regiones mediterráneas. Un chorro de aceite de oliva añadido a una merluza cocida o a una menestra transforma totalmente el plato y le da un carácter que ni el pescado ni las hortalizas tienen por sí mismos.

Sucede además que el sabor que tiene cada aceite de oliva es diferente en función de la variedad de aceitunas con las que se ha elaborado, del momento en el que se recolectaron, de los suelos en los que

están los olivos, del clima que ha disfrutado o aguantado la plantación durante todo el año y de otros factores de menos importancia, pero que también influyen en el resultado final de sus propiedades organolépticas. Como es lógico nos estamos refiriendo a los aceites de oliva virgen, ya que si se ha procedido a su refinación, lo que se hace para eliminar los defectos que tiene, como por ejemplo el exceso de acidez, problemas de aromas o de sabores, etc., eliminamos al mismo tiempo muchas de las cualidades positivas y en ese caso pierden sobre todo las propiedades gustativas, que posteriormente se pueden reincorporar con la adición de pequeñas cantidades de aceite virgen, pero ya no es lo mismo ni desde el punto de vista nutricional ni desde el gastronómico.

Cuando queremos evaluar las propiedades de un aceite es necesario que nos fijemos en el color, que va a estar influido por el momento en el que se recogió la aceituna, que si estaba todavía sin madurar completamente mostrará una tonalidad verde, a veces muy intensa y muy bonita, de color esmeralda debido a la alta concentración que tiene de clorofila. Según va madurando la aceituna se van transformando los pigmentos en xantofilas y carotenos y el color se va transformando en consecuencia hasta llegar a preciosas tonalidades doradas. Paralelamente a esta metamorfosis cromática continúa el proceso de litogénesis, con lo que la aceituna almacena más grasa y aumenta el rendimiento en aceite y se modera el amargor y el picante que tienen todas las variedades de

aceitunas, aunque en proporción variable, y que se transmiten al aceite. Es esta la razón por la que en las catas oficiales de aceite se oculta el color, utilizando copas coloreadas de azul para que no pueda apreciarse el color que condicionaría el juicio de los catadores, especialmente en lo que respecta al sabor, más o menos intensamente amargo y picante, y a la apreciación de los aromas.

El color, que oscila entre el verde esmeralda y el amarillo dorado, debe ser siempre límpido. A veces hay colores anormales, que deben ser penalizados en la valoración final, puesto que se consideran defectuosos los aceites que presentan colores atípicos, aunque no es un fenómeno muy corriente. Pueden ser rojizos, blanquecinos, parduscos u oscuros.

## LOS REFRANES DEL ACEITE DE OLIVA

**H**ay muchos refranes referentes a este producto y a sus ventajas en los aspectos culinarios, gastronómicos y nutricionales. También se extienden a los efectos que en la prevención de enfermedades, e incluso en su curación, tiene esta magnífica grasa que es la única que se obtiene sin calentamiento y sin tener que recurrir a la ayuda de los solventes, por lo que, además de ser la más natural y la más completa, el peligro de contaminación por residuos es muy remoto.

**La mejor cocinera, la aceitera.** Un chorrito de aceite crudo cambia totalmente a una ensalada, que cuando está bien aderezada es mucho mejor, eleva a un nivel muy alto el sabor de una raja de merluza cocida, de esas que con frecuencia se suministran a los pobres convalecientes a los que, además con frecuencia, se les obliga a comer mal, ensalza a una menestra o hace de una modesta rebanada de pan un desayuno excelente. Se podrían poner más ejemplos pero quizás basta con completarlos con otro refrán que dice: **“A lo que aceite de oliva echo sácole provecho”**. Si a ello añadimos las ventajas que hemos indicado en la fritura y la suavidad que proporciona a los guisos en los que interviene, es muy fácil comprender por qué este aceite se está consagrando como el más apreciado por los cocineros de todo el mundo.

**Aceite de oliva, todo mal quita.** No es verdad que quite todos los males. Desgraciadamente los males son muy variados, la etiología muy diversa y por lo tanto los tratamientos muy variados, pero si es cierto que no

hay un solo alimento al que se le hayan atribuido tantas propiedades beneficiosas para la salud. Tiene demostrados efectos que le han identificado como la grasa más beneficiosa en el metabolismo, haciendo posible la disminución del colesterol malo y el aumento del bueno y otras muchas más propiedades ya señaladas, a las que hay que añadir las que constantemente se están descubriendo en muy diversos centros de investigación ubicados en países productores y en algunos que no cultivan el olivo, lo que no es frecuente que suceda en el descubrimiento de las ventajas de los diferentes alimentos, que casi siempre se observan sólo en los lugares que son excedentarios.



Pipirrana.

**El que coge aceitunas en enero deja aceite en el madero.** Este refrán hace referencia a que, en las zonas tardías, en enero la aceituna no ha alcanzado el tamaño ni el grado de maduración suficiente, ni se ha completa-

do el proceso de lipogénesis. Pero no siempre es cierto, e incluso se puede considerar falso en algunas regiones, en las que el proceso de maduración es temprano y en los que sobremadurar la aceituna va a llevar aparejado la disminución de polifenoles y la suavización de otras propiedades como el grado de amargor o de picante, que siempre se han considerado como cualidades en la valoración de los aceites. El mercado empieza a exigir, como en su día sucedió con el vino, diversidad y que cada aceite tenga una utilización específica, por lo que ampliar la gama de aromas y sabores, diversificando el momento de la recolección, es una buena medida, aunque en la práctica haya que optar entre un mayor peso, un mayor rendimiento o una calidad diferenciada. ■

### AROMA Y SABOR

Los aromas del aceite son muy diversos. Los que primero se aprecian y valoran son los debidos a los compuestos volátiles, de los que son responsables alcoholes alifáticos, diterpenos, triterpenos, ésteres, aldehídos, cetonas y alcoholes, de cadena más o menos larga, de los que son mayoría los de seis átomos de carbono. Muchos de ellos proceden del fruto, pero algunos se forman durante la molienda e incluso algunos aparecen con la evolución del producto en los grandes envases (depósitos de acero inoxidable inertizados o no, tinajas, etc.) e incluso en los pequeños destinados al consumo (botellas, latas, etc.). La apreciación de los aromas depende también de la interacción de todos los componentes aludidos y es muy posible que de algunos que todavía están sin identificar. Se consideran sensaciones aromáticas positivas los aromas de frutas, como los de manzana, plátano, aguacate, coco, tomate, almendra, hierbas aromáticas, hierba recién cortada, fresca, ensilada, madera, tomatera y en ocasiones a hoja de olivo, aunque si es muy marcado puede ser debido a una molturación defectuosa, en la que ha estado presente un exceso de hojas. Entre los desagradables son frecuentes el avinagrado, avinado, agrio, alpechín, humedad, metálico, borras, atrojado y rancio.



#### Carbonell

CÓRDOBA. Pere Abarca [1915]. Papel litografiado. 112 x 62,5.

El anuncio en cuestión, en papel y de gran tamaño, recoge una escena que no sólo se repetiría en los demás carteles y productos de esta casa, sino que, pintado por el célebre ilustrador catalán Pere Abarca, es un buen ejemplo del modernismo del cambio de siglos en 1900 como referente de la calidad e influencia de dicho movimiento estético (no sólo europeo sino, en el caso de España, sobre todo en Cataluña) en la cartelística de nuestro país en aquellos años.

Con los característicos motivos vegetales de ramas y flores del "art nouveau" o "noucentisme", que lo enmarcaban en forma de orla, este cartel con la cordobesa cogiendo aceitunas de un olivo se ha mantenido casi invariable a lo largo de cien años (algo modernizado y puesto al día en su estilo en las últimas décadas), y se ha convertido en una referencia iconográfica de la publicidad española.

En cuanto a la ya comentada calidad del producto, dos frases diferentes a las de los otros carteles la resaltaban: "aceites de oliva superiores", y "aceite selecto puro de oliva".

El contenido en polifenoles depende, sobre todo, de la variedad de aceituna y su manipulación en los sabores está también influida por otros factores, como el grado de maduración, el estado sanitario del fruto, el momento de la recogida y el periodo de conservación. Como regla general se acepta que

cuando el contenido es relativamente bajo, como sucede en la arbequina por ejemplo, que está en torno a los 200 miligramos por kilo, aparecen los sabores a manzana, madera, suavemente picantes, ligeramente frutados; cuando la cantidad aumenta, como es el caso de la empeltre, que tiene en torno a

#### La Marchenera

Marchena (SEVILLA). Anillo [1950]. Papel con acuarela. 37,9 x 41,6.

Lo que diferencia este cartel sobre aceite de los demás no es sólo el nombre y la escena, sino su naturaleza, por cuanto es el único del bloque que no es realmente uno de los carteles que se hizo en la imprenta en número de 100, 500 o, tal vez, 1.000 ejemplares para su distribución en casas y comercios, sino el original que, en acuarela, y sobre papel barba, hizo el ilustrador (Anillo), para luego enviar a dicha imprenta y reproducirlo.

En cuanto al motivo del dibujo, recoge una mujer en traje típico de la zona, montando de lado un bello ejemplar de caballo blanco que camina majestuosamente al paso, al lado de una cerca con toros bravos y cabestros. Al fondo puede verse el pueblo de Marchena.

De textos sobre el aceite, este original no tiene ninguno, y hay que suponer que, al hacer la impresión definitiva, se incluiría alguna referencia al producto que, en otros de la misma marca, sólo contienen la citada palabra, "aceite".





### Hilo de Plata

Montoro (CÓRDOBA). Ricardo Anaya [1950]. Papel cartulina litografiado. 92,5 x 62,8.

■ Este cartel, de gran tamaño (papel, 100 x 70), y firmado por el conocido ilustrador Ricardo Anaya, es probablemente de los años treinta, y presenta una escena original y de gran belleza, con un olivo centenario y de tronco retorcido en primer plano, con la característica imagen del puente romano sobre el río Guadalquivir y sus tres torres, y la mezquita de Córdoba al fondo, de cuya provincia era este aceite de la empresa Francés y Cía. (en Montoro).

Además de la imagen resaltan también las frases que se incluyen para destacar la calidad de este aceite, que en este caso se califica de "extrafino de oliva", por un lado, y de "el mejor del mundo", por otro, con ese uso del superlativo tan típico de los anuncios de antes. La frase final, por su parte, recurre a un tono que pretende ser culto y poético, y se queda en simplemente cursi: "Como el azahar, símbolo de pureza".

los 350 mg/kg aparecen los de almendra, verde, higuera, hoja; en el caso de la picual, que está alrededor de 450/500 mg/kg, predominan los picantes intensos, los verdes y los amargos, y si se supera esa cantidad, como en el caso de la cornicabra, lo característico es el intenso sabor amargo.

Cuanto mayor es el contenido en polifenoles, que sólo están presentes en el aceite de oliva y en pequeña proporción en el de aguacate, mayor es el beneficio aportado por el aceite. En primer lugar retrasan la oxidación, por lo que además de ser buenas para la salud influyen muy directamente en la conservación. Por añadidura tienen otras propiedades positivas sobre el organismo que se manifiestan, según los estudios de la doctora Covas, en un mayor nivel de colesterol bueno y en una disminución del estrés oxidativo.

Como hemos visto, los aceites que más polifenoles contienen tienden a ser muy amar-

gos, como es el caso del de cornicabra, y aunque este factor está valorado como un indicador de calidad, la realidad es que el mercado exige cada vez aceites más suaves, de amargor menos intenso. Conviene compaginar los factores beneficiosos para la salud con los gastronómicos, que además van a estar en función de la preparación culinaria porque, como regla general, es conveniente que cuando el plato tiene poco sabor, como sucede con las ensaladas simples, un toque de un aceite potente (picual, lechín, cornicabra) le va muy bien, en tanto que si lo que queremos es que destaque el sabor de algún componente, como es el caso de la ensalada de bogavante o de un pescado a la sal, un chorro de arbequina o empeltre, por ejemplo, es un complemento muy adecuado. Cada aceite de oliva tiene unas características gastronómicas determinadas, por lo que su utilización es recomendable que esté en función de ellas. Cada vez es más normal

que, como en el caso de los vinos, se disponga de diversas variedades de aceite y es interesante que los tengamos catalogados para su destino final. Es bueno catar los aceites, pero no es fácil valorar sus propiedades. Un sistema para observar las diferencias puede ser catarlos utilizando como soporte pan, y mejor todavía puede ser utilizar pequeñas patatas asadas, que se caracterizan por tener un sabor muy neutro, a las que se les puede hacer un hueco en la parte superior, en la que se depositan en cada una unas gotas de cada aceite que queramos catar y unas escamas de sal, maldon por ejemplo, y apreciar los matices sápidos que cada aceite tiene. Si se quiere simplificar el sistema, se puede hacer lo mismo con pequeños montoncitos de puré de patata, que recomiendo que tenga una cierta consistencia.

Es importante hacer constar que el grado de acidez no se refiere a lo que la palabra ácido significa normalmente. Es un parámetro químico, que se refiere a la proporción de ácidos grasos libres, expresada en grados. Con frecuencia se ha transmitido la idea de que la acidez estaba relacionada con una cierta intensidad de sabor y no es así. La escasa acidez es la garantía de que el aceite procede de un fruto sano, elaborado en condiciones óptimas durante todo el proceso y por eso cada vez es más frecuente que los aceites más preciados presuman de tener una muy baja acidez.

Un indicador muy importante de la calidad de un aceite es el índice de peróxidos, que mide el estado de oxidación de un aceite. Los peróxidos se originan si la aceituna se maltrata, si el aceite no se protege de la luz o de las altas temperaturas o si no se conserva en envases adecuados, sobre todo que no eviten el contacto con el oxígeno del aire. El aceite es un producto evolutivo, que tiene tendencia a oxidarse y enranciarse. Cuanto mayor sea el índice de peróxidos, que siempre deberá ser inferior a 20, menor será su capacidad antioxidante y los efectos beneficiosos para el organismo.

Cuando todos los factores de calidad que hemos citado son correctos, el aceite presenta una buena armonía y sus virtudes gustativas se aprecian favorablemente en las catas y cuando se ingiere como un compo-



**Giralda**  
SEVILLA [1950]. Cartulina  
litografiada troquelada.  
33 x 22,7.

■ Este es un cartel litografiado sobre cartulina y, a la vez, troquelado y con unos soportes posteriores para poderse sujetar de pie en mostradores y escaparates. Es de los años cincuenta, y en él aparece una mujer ama de casa sonriente y con ese estilo modernizante que comenzaba a plantearse ya por estas fechas.

A destacar de la ilustración, además del envase de hoja de lata tradicional, decorado con la imagen de la Giralda de Sevilla, esa rama de olivo con dos aceitunas de las que caen unas gotas doradas de aceite a una sartén para freír. A resaltar también la referencia a la calidad del aceite, en este caso, "puro de oliva extrafino".

nente más de cualquier plato realza las propiedades organolépticas, especialmente si se adiciona sin calentar. En el caso de que el plato se haya sometido a un tratamiento culinario la calidad influirá en la armonía de la elaboración, pero algunas de sus propiedades gustativas no las podremos apreciar, porque durante el calentamiento se han destruido algunos de los principios sápidos.

### EL ACEITE EN LA FRITURA

Cuando freímos un alimento le sometemos a una temperatura siempre superior a cien grados, pero variable con el tipo de grasa utilizado. Se entiende por "punto de humo" la temperatura a la que el aceite empieza a

emitir vapores, que se observan como si fuese humo, y hay algunas grasas que lo tienen muy bajo, lo que significa que en el momento que alcanza esa temperatura empieza a descomponerse. El punto de humo del aceite de oliva es muy alto, por lo que los alimentos que se fríen en él alcanzan temperaturas elevadas, lo que permite que la capa exterior del producto a freír (patatas, croquetas, pescado, etc.) se ponga crujiente y al mismo tiempo se impermeabilice, formando una especie de costra que impide que la penetración del aceite en el interior de la masa sea elevada, lo que supone que la cantidad de calorías que aporta el alimento frito con aceite de oliva pueda ser bastante inferior a la de alimentos similares fritos con otros aceites y que, por lo tanto, engordan más.

Esta es la razón por la que siempre se ha observado que el aceite de oliva "cunde más". Si a ello añadimos que el sabor del aceite de oliva es muy agradable, tenemos los elementos necesarios por los que una buena fritura, de cualquier alimento, exige que se utilice un buen aceite de oliva virgen y para este fin están muy indicados los aceites variedades de picual, hojiblanca o cornicabra.

### EL OLIVAR Y EL MEDIO AMBIENTE

Hay muchos suelos españoles, especialmente entre el centro y el sur, que tienen muy poca profundidad de tierra fértil y en los que, además, la climatología no es muy generosa, en cuanto a precipitaciones se refiere, y en las que, por si fuera poco lo anterior, las oscilaciones térmicas son exageradas, con fríos intensos en invierno y temperaturas altísimas en verano, y en estos terrenos solamente el olivar y la vid prosperan, porque sus raíces penetran en el subsuelo, perforando la capa de piedra y obteniendo el agua necesaria, que no es excesiva, a profundidades notables. Esto hace posible que una parte importante de la superficie del interior peninsular pueda tener una vegetación que sea una fuente de oxígeno en verano, cuando todos los demás cultivos están secos. El olivar, por la forma en la que se hacen las plantaciones, es un cultivo excelente para que no se produzcan incendios forestales y además actúa como un eficaz cortafuegos. Por si fuese poco, es un adecuado medio para que se desarrollen muy variadas especies de invertebrados y vertebrados, de aves y de mamíferos, que disponen del adecuado "nicho ecológico" para reproducirse y colaborar a que la biodiversidad de nuestro país sea una de las más ricas del mundo. También por este motivo merece que sean reconocidos los importantes efectos beneficiosos de este árbol y de esta grasa. ■

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: [www.vecamugo.es](http://www.vecamugo.es)



Agroles-GrupActel ha organizado los premios Romanico Esencia 2011, para distinguir el mejor aceite virgen extra 100% de oliva arbequina de todo el Estado. En el transcurso del acto celebrado en la Seu Vella de Lleida también se entregó el Premio Romanico d'Or, que recibió el Grupo de Investigación de Fisiopatología Metabólica de la Universidad de Lleida, encabezado por el Sr. Reinald Pamplona. Por sus estudios sobre los efectos beneficiosos del llamado oro líquido contra el envejecimiento frente a otras fuentes de grasas.

Una cata a ciegas de los tres aceites finalistas, presidido y realizado por el "Panell de Tast Oficial d'Olis Verge Extra de Catalunya" precedió el veredicto como el mejor de los 62 presentados al certamen y llegados desde todo el Estado.



Los aceites que han participado en la cata son jóvenes, de las primeras olivas de la campaña.

Son aceites verdes con aromas intensos y frescos como la hierba recién cortada y un retrogusto picante propio de la juventud.

También se destacó la altísima calidad de los participantes y el esfuerzo empleado en conseguir el mejor producto.

En este mismo sentido se quiso recordar a la sociedad que es esencial que entienda la importancia de la calidad del aceite.

El ganador obtuvo un premio consistente en la compra de todo el lote de aceite vencedor por parte de Agroles-GrupActel, con un 50% por encima del precio del mercado.

El aceite se envasará y comercializará con la marca Romanico Esencia y se distribuirá en las mejores tiendas gourmet del Estado.

Agroles-GrupActel, organiza el Concurso Romanico Esencia apostando por la promoción de la alimentación saludable, así como una línea clara de defensa de la Dieta Mediterránea.

Además comercializa otros productos como aceites virgen extra, vinagres, aceitunas de mesa, frutos secos..., en los mercados de Europa, Estados Unidos, Canadá, China y Japón.



# ROMANICO ESENCIA



Ha nacido el nuevo ROMANICO ESENCIA,  
un aceite por encima de los mejores,  
un matiz que lo hace único y  
que sin embargo es su esencia.

ROMANICO ESENCIA, ELEGIDO EL MEJOR  
ACEITE VIRGEN EXTRA DE ACEITUNAS ARBEQUINAS  
DEL PAÍS.

PRODUCCIÓN LIMITADA.

AGROLES



PATRONOS DE:  
Fundación  
Dieta Mediterránea  
[www.fdmmed.org](http://www.fdmmed.org)