

Aceite de oliva virgen extra ecológico, un lujo a nuestro alcance

► Texto: Javier Melgares de Aguilar Cormenzana,
David González Martínez y
Pedro José Pérez Saura
Fotografías: Fernando López

Un aceite de oliva virgen extra de agricultura ecológica es con toda seguridad la grasa vegetal comestible de mayor calidad en todo el mundo ¡y tenemos su producción aquí mismo! Además, la campaña de la aceituna está próxima, es el momento de adquirir uno de sus principales productos, el Aceite de Oliva Virgen Extra, un auténtico lujo a nuestro alcance.

El aceite de oliva forma parte de nuestra dieta desde hace milenios, pero ¿sabemos cuál es la diferencia entre un virgen extra, un aceite virgen, un aceite de oliva a secas, un aceite de orujo, o un aceite refinado? Sólo los dos primeros pueden recibir el certificado de ecológico, pero es bueno conocer también los otros tipos para tener una visión completa y saber elegir mejor



En una almazara se obtienen aceites sólo por procedimientos mecánicos o físicos, triturando la aceituna en un molino y después prensando la masa obtenida en él, si es una almazara tradicional o centrifugándola si es una almazara continua más moderna. Como se dice vulgarmente, no hay "química" en la obtención de estos aceites.

Lógicamente, toda la aceituna que entra en la almazara no es igual. No es lo mismo una aceituna bien cultivada, recién cogida del árbol y transportada con esmero que una que lleve recolectada un mes, recogida del suelo, transportada y manipulada bruscamente, con pudriciones, etc. Las distintas calidades de aceituna y el cuidado en su elaboración da lugar a distintos tipos de aceites de oliva en la almazara.

Cómo se elabora la aceituna en la almazara influye enormemente en la calidad del aceite obtenido. Aunque se use la mejor aceituna, si el trato no es cuidadoso, se obtendrán malos aceites.

¿Qué aceites encontramos en la almazara?

Los aceites obtenidos en una almazara se clasifican desde 2001 según el Reglamento (CE) 1513/01 en tres tipos: Aceite de Oliva Virgen Extra, el de mejor calidad. Aceite de Oliva Virgen, no de tanta calidad como el AO Virgen Extra pero aún conserva todas las cualidades nutricionales y prácticamente todas las cualidades organolépticas (olor, sabor, tacto, etc.). Aceite de Oliva Lampante, un aceite defectuoso (olor, sabor etc.) debido a múltiples factores: mala materia prima, defectuosa elaboración, mal almacenamiento, etc. Se denomina lampante porque antiguamente estos aceites se usaban como combustible para lámparas, los conocidos candiles.

Los dos primeros son los únicos que se pueden comercializar directamente, sin más procesos; si acaso una filtración. Se envasa y a nuestras mesas, una maravilla. Como se suele decir, "zumado de aceituna". Pero ¿qué pasa con el aceite de oliva lampante que sale de la almazara? ¿Lo tiran? ¿No se usa para alimentación? Este aceite no se puede vender directamente al público. Aquí es donde entra en función la refinería. Sí, una refinería que en vez de refinar petróleo, refina AO Lampante.

¿Qué es el refinado de los aceites?

En estas refinerías, el AO Lampante es tratado para eliminar los defectos que pueda tener. Los procesos a los que se somete pueden ser: **desgomado** con agua y ácido fosfórico; **neutralizado** para eliminarle la acidez elevada que suele tener. Se hace con sosa a temperatura alrededor de 200° C, después se le puede eliminar los colores "raros"

que pueda tener mediante una **decoloración** con arcillas activadas a 90° C. En caso de tener malos olores se le realiza una **desodorización** por destilación al vacío a 180-260° C, y por último una **winterización**, tratamiento en frío para la eliminación de margarinas.

Estos procesos son muy agresivos. El aceite así obtenido se denomina Aceite de Oliva Refinado, no sabe ni huele casi nada. Este tipo de aceite tan vapuleado, desvirutado, casi insípido e incoloro, tampoco se puede vender al público directamente.

El Aceite de Oliva

Para poder vender el AO Refinado, se mezcla con un 15 o 20% de AO Virgen o Virgen Extra, de ese modo se le da algo de sabor y olor. A esta mezcla se le denomina Aceite de Oliva, así sin más, no aparece la palabra virgen por ningún sitio. De los distintos tipos de aceites de oliva es el más consumido en España.

Después de decir esto, se podría pensar que el Aceite de Oliva (a secas) es un aceite no recomendable en alimentación. Si somos consumidores estrictos de productos ecológicos no compraremos este tipo de aceite ya que no lo hay certificado como ecológico. Pero si no lo somos, hay

que pensar que todos los aceites vegetales producidos en el mundo excepto el AO Virgen Extra y AO Virgen han sido sometidos a procesos de refinado; así que antes que cualquier otro tipo de aceite vegetal (girasol, soja, colza, semillas, cacahuete, etc.) es más recomendable un Aceite de Oliva ya que al menos lleva en su

mezcla un 10-20% de AO Virgen y su composición de ácidos grasos es mejor que la de los otros aceites vegetales.

El Aceite de Orujo de Oliva

En una almazara el principal subproducto es el orujo, formado principalmente por los restos de piel, hueso, tejidos, etc. de las aceitunas, también contiene una pequeña parte de aceite que en la almazara no ha podido extraerse.

Es en las plantas denominadas orujeras donde se trata ese residuo, el orujo, con disolventes como el hexano o algún otro y así se le extrae el poco aceite que le quedaba. Ese aceite así extraído también es sometido al refinado. Para su venta al público se mezcla con un poco de Aceite de Oliva Virgen, esta mezcla se denomina Aceite de Orujo de Oliva. De los distintos tipos de aceites de oliva a la venta, éste sería el de calidad inferior.

De los cuatro tipos de aceites de oliva que llegan al público (Aceite de Oliva Virgen Extra; Aceite de Oliva Virgen; Aceite de Oliva y Aceite de Orujo de Oliva) sólo los dos primeros pueden llevar el sello ecológico. Hoy en día no hay Aceite de Oliva o Aceite de Orujo de Oliva certificado bio, y esperemos que esto se mantenga duran-

Los aceites vírgenes son también ideales para su uso en cocina, cunden más y se pueden usar más veces, compensan con creces su precio

te mucho tiempo. En ninguna denominación de calidad como pueden ser las Denominaciones de Origen u otras, admiten aceites distintos a los vírgenes. Sería un contradictorio que una denominación de calidad extrema como es la denominación ecológica admitiese la categoría Aceite de Oliva y sería impensable que se admitiesen los de orujo.

Siempre es mejor un AO Virgen o Virgen Extra que un "Aceite de Oliva", sea cual sea el grado de acidez de este último

Confusiones frecuentes sobre la acidez

La mayoría de los consumidores piensan que la calidad de los aceites de oliva la determina casi exclusivamente su acidez, por ejemplo se piensa que un aceite de 0,4° es mejor que uno de 0,8°. Esto es cierto sólo para el Aceite de Oliva Virgen, porque su acidez nos da idea de cómo ha sido cultivada, recolectada, almacenada, transportada y elaborada la aceituna. Cuanto mejor se realice todo el proceso, menor será su acidez.

En cambio un AO Lampante puede tener por ejemplo una acidez de 10° y como así no se puede vender al público, lo llevan a la refinería, donde por el proceso de refi-

nado ya descrito se puede bajar su grado de acidez hasta cerca de 0°. Añadiendo a este aceite refinado mayor o menor cantidad de Aceite de Oliva Virgen, podemos obtener un Aceite de Oliva con una acidez "a la carta".

No tiene sentido comparar la acidez de un Aceite de Oliva con la de un AO Virgen o AO Virgen Extra. Siempre es mejor un Virgen que un Aceite de Oliva, sea cual sea el grado de acidez de este último. Si estoy comparando vírgenes, entonces puedo decir que es mejor el de menor grado.

Paradójicamente, si hablamos de Aceite de Oliva, los denominados de sabor intenso o 1°, son mejores que los suaves o 0,4° ya que contienen una mayor proporción de AO Virgen, pudiendo llegar a un 40-50% en vez del 10-20% habitual en los de 0,4°.

Una acidez mayor no significa sabor más fuerte

También es un error común pensar que a mayor grado de acidez de un AO Virgen o AO Virgen Extra el sabor es más fuerte. Suele ser justamente lo contrario. Los aceites



Cómo leer una etiqueta

Hasta 2003 era obligatorio indicar en los envases de todo tipo de aceites de oliva su acidez, eso creó confusión, ya que el consumidor al tener sólo este parámetro de calidad, lo utilizaba para comparar por ejemplo un AO Virgen con un Aceite de Oliva, cuando ya hemos visto que no son comparables.

Desde entonces la Unión Europea obliga con una nueva norma a los fabricantes que quieran poner la acidez de sus aceites en la etiqueta, deberán indicar también otros parámetros de calidad como son: índice de peróxidos, contenido en ceras y la absorbancia en el ultravioleta (K₂₃₂ y K₂₇₀).

En el cuadro de abajo se indican los valores máximos admitidos en la Unión Europea

según el Reglamento (CE) 1019/2002 de los parámetros de calidad a mostrar en el etiquetado de los cuatro tipos de aceites a la venta al público.

Son valores máximos, cuanto menor sean indicarán una mejor calidad. Pero siempre teniendo en cuenta que los vírgenes no son comparables con los otros dos por haber sido estos sometidos a refinado.

El índice de peróxidos nos da una idea de la oxidación incipiente. La oxidación es el enemigo principal de todas las grasas, porque las enrancia dándoles un olor desagradable.

El K₂₃₂ y el K₂₇₀ complementan la información sobre la oxidación obtenida con el índice de peróxidos. En los vírgenes también es

un índice de pureza, ya que los aceites tratados industrialmente (refinado) o mezclados con otros aceites distintos al de oliva virgen elevan los valores del K₂₇₀.

Esta complejidad de datos que ahora se hace obligatorio acompañar a la acidez, ha hecho que casi ningún envasador indique la acidez ni el resto de datos en sus etiquetas.

Desde 2002 están reconocidas oficialmente las denominaciones "primera presión en frío" para almazaras de prensas y "extracción en frío" para almazaras continuas, las dos indican que el aceite ha sido extraído a temperaturas inferiores a 27 °C lo cual favorece que se mantengan aún más los aromas y sabores propios.

Categoría	Acidez (%)	Índice de peróxidos (mEq O ₂ /kg)	Ceras (mg/kg)	K ₂₃₂	K ₂₇₀
Aceite de Oliva Virgen Extra	≤ 0,8	≤ 20	≤ 250	≤ 2,5	≤ 0,20
Aceite de Oliva Virgen	≤ 2,0	≤ 20	≤ 250	≤ 2,6	≤ 0,25
Aceite de Oliva	≤ 1,5	≤ 15	≤ 350	≤ 3,3	≤ 1,00
Aceite de Orujo de Oliva	≤ 1,5	≤ 15	≤ 350	≤ 5,3	≤ 2,00

de oliva vírgenes obtenidos de aceitunas de principio de campaña, suelen ser de muy baja acidez, sin embargo su sabor y olor son muy intensos y son más amargos y picantes (lo que no es un defecto). Por el contrario los elaborados con aceitunas muy maduras recolectadas a final de campaña normalmente son de mayor acidez, se denominan en cata como "aceites planos", es decir, sin aromas ni sabores marcados, aceites dulzones, muy suaves, lo que hoy en día no se considera de calidad.

En el Aceite de Oliva (no virgen) sí se corresponde un mayor grado de acidez con un mayor sabor y aroma, al llevar el más ácido mayor cantidad de AO Virgen o Virgen Extra. Esto es lo que ha generado la idea errónea de que una mayor acidez da unos olores y sabores más pronunciados.

Hace unos años, en un curso de cata, hablando con el responsable de compras de aceites vírgenes de una de las principales empresas aceiteras españolas, le pregunté si era capaz de distinguir la acidez de los aceites vírgenes en la cata. Me contestó que después de muchos años de profesión le era muy difícil. Así que si un experto no es capaz de distinguirlo, imaginad un no experto. No caigáis en el error de decir "este aceite virgen está muy fuerte, tiene mucha acidez", lo más probable es que sea justo todo lo contrario.

La calidad de un Aceite de Oliva Virgen

Los atributos de calidad de los aceites de oliva vírgenes se pueden dividir en dos grandes grupos, los atributos sensoriales y los atributos ocultos.

Atributos sensoriales serían los perceptibles por los sentidos, en aceites de oliva vírgenes podrían ser, olor, sabor, textura, etc. El color no se tiene como factor de calidad en los aceites de oliva virgen, ya que puede oscilar mucho según la variedad, época de recolección, zona de cultivo, etc.; puede ir desde al amarillo pálido al verde intenso, lo que no significa mejor o peor calidad.

Atributos ocultos, serían los que el consumidor no llega a detectar directamente, pero que también son valorados si llega a conocerlos. En Aceite de Oliva Virgen Extra y Aceite de Oliva Virgen, podrían ser su valor nutricional, composición, procedencia, etc. En este caso, el sello de un Consejo Regulador de la Agricultura Ecológica nos haría visibles otros atributos ocultos: su sistema de cultivo, ausencia de residuos, el haber sido cultivado de modo respetuoso con el medio ambiente, etc.

De los valores nutricionales de los aceites vírgenes destacaríamos el alto contenido en ácidos grasos no saturados (oléico y palmitoléico principalmente) que los hace mucho más estables que los demás aceites vegetales (girasol, soja, semillas, etc.), casi siempre ricos en poliinsaturados (linoléico, linolénico), que son menos estables a altas temperaturas y favorecen su oxidación y alteración, cosa que ocurre mucho menos en los de oliva. Los carotenos (provitamina A), clorofila con acción antioxidante, vitamina E y polifenoles de gran poder antioxidante, también están presentes en los aceites de oliva vírgenes.



Para que un aceite de oliva pueda ser clasificado como Virgen o Virgen Extra, debe cumplir una larga serie de parámetros químicos de calidad y pureza, pero además debe pasar por paneles de cata oficiales y alcanzar una puntuación mínima.

El sabor del Aceite de Oliva Virgen

Una vez decidido a consumir AO Virgen Extra o AO Virgen certificado como ecológico (o hablando con mayor propiedad, procedente de aceitunas de cultivo ecológico para seguir la denominación oficial) nos queda ir a la almazara que lo produce o al establecimiento que lo venda. Debemos leer con detenimiento la etiqueta, ver que efectivamente aparece la palabra "virgen" en su denominación y que lleva el sello del organismo de control que lo certifica como ecológico. Después debemos comprobar si ese aceite nos gusta. Todavía hay cierta preferencia por los aceites vírgenes dulces, poco amargos y poco picantes, esto está cambiando, ya son muchos los productores que realizan recolecciones tempranas que dan lugar a aceites de sabores y olores más marcados.

Probad estos aceites vírgenes, apreciad su multitud de sabores y olores. Os recomendaría probar aceites de distintas variedades, procedencias, mezclas, etc. este campo es muy grande y nos deparará muchas sorpresas agradables a poco que nos introduzcamos en él.

Y no penséis que los aceites vírgenes son sólo para consumir en crudo, también son ideales para su uso en cocina, veréis cómo cunden y cómo con su estabilidad ofrecen la posibilidad de usarlos más veces en frituras, todo lo cual compensa con creces el sobrepeso que pudiesen tener respecto al Aceite de Oliva. ■

Probad aceites vírgenes, apreciad su multitud de sabores y olores, de distintas variedades, procedencias, mezclas... os depararán sorpresas agradables