

Aove, único y muy español

Los aceites de oliva virgen extra son muy importantes para la alimentación. Es el único aceite que está obtenido naturalmente, es decir que no está rectificado ni desnaturalizado ni refinado, como el resto de los aceites de mesa.

Es además el complemento ideal para aliñar muchos alimentos e igualmente para cocinarlos.

Por Ángel Marqués Ávila. Periodista gastronómico

Aceites de oliva virgen extra

Aceites de oliva virgen extra, para hablar sobre ellos nos ponemos en contacto con el **Doctor Amérigo**, que fue quien introdujo el **Oleocanthal en España en 2013**, y lleva cuatro años trabajando sobre conceptos como grasas insaturadas y saturadas, y fenoles como el Oleocanthal en beneficio de la Salud de los ciudadanos, quien nos declara que " para empezar, debemos decir que solo existe un Aceite de Oliva que es el que le interesa al consumidor.

Se trata del Aceite de Oliva Virgen Extra. En otro tipo de aceites de oliva o son de muy mala calidad como los aceites de oliva virgen, que tienen muchos defectos como el sabor atrojado, el sabor metálico, el sabor rancio, el sabor a moho etc, o los aceites lampantes que está prohibido su uso humano.



Lo que pasa es que tradicionalmente los diferentes **Ministerios de Agricultura** siguen engañando, incluso en su publicidad cuando anuncian a un actor vendiendo aceite de oliva y haciendo creer que esos aceites son saludables.

Y eso es falso. Es más, es perjudicial para el consumidor si se entera que se llame aceite de oliva a aceites rancios, metálicos o atrojados.

El Ministerio de Agricultura lo hace a propósito. Quieren confundir al consumidor a ver si cuela algún aceite de oliva virgen, que

insistimos organolépticamente son malos.

El insiste que “la Salud es lo que Importa” y añade que nuestro interés es elevar el nivel cuanto más se pueda para que los productores de Aove se sientan orgullosos de la labor que están realizando. Es decir, estamos poniendo énfasis, en que la Salud es lo más importante en un [Aove](#). Fundamentalmente de cara al consumidor.

Los Productores ya van entendiendo que plantar olivos no solo significa una” commodity” como plantar otros aceites de soja o girasol, palma, coco etc.

Son los únicos que están contribuyendo a agrandar un producto con enormes características beneficiosas para la Salud. Y que, de hecho, son sin duda la base de la Dieta Mediterránea como ya se ha demostrado cantidad de veces desde el punto de vista científico.



“La Salud es lo que Importa” y añade que nuestro interés es elevar el nivel cuanto más se pueda para que los productores de Aove se sientan orgullosos de la labor que están realizando.

Desgraciadamente utilizar un aceite u otro se sabe a lo largo de consumo de los años, cuando el paciente se da cuenta de que le han engañado utilizando esos aceites malos en lugar de Aceites de Oliva Virgen Extra.

Y nos sugiere que “no solamente porque los Aoves son los únicos que contienen cantidades de grasas saturadas muy bajas y de grasas insaturadas muy altas, sino porque además les diferencia porque son los únicos que tienen fenoles.

Y esos fenoles fundamentalmente son

los que contienen Oleocanthal, Oleaceína, Oleuropeína, Tirosol e Hidrotirosol. “Esos son los 5 jinetes del Apocalipsis”.

Los Aoves se deben de consumir no solo en crudo que dan un carácter organoléptico estupendo, sino que además está bien demostrado, que cocinar, es decir freír, asar, hervir, en una palabra, calentar los Aoves, es verdad que pierden un 50% de sus propiedades, pero siguen siendo muchísimo mejores cuando hablamos de cuidar el aparato digestivo de los consumidores o de los ciudadanos.



Aceites de oliva virgen extra

La bibliografía científica habla solo de Aoves cuando se

refieren a sus condiciones Saludables. Por eso hacemos mucho hincapié en que el consumidor no se deje engañar.

Cuando vaya al supermercado o una tienda, solicite Aoves como garantía de Salud. Lo demás “es un cuento chino”. Lo que pasa es que las presiones políticas, tanto en Europa como en Estados Unidos hacen parecer que sea lo mismo.

Y es un craso error de concepto que desgraciadamente se paga en el tiempo.

Consumir y cocinar con aceites malos, más tarde o más temprano, nuestro aparato digestivo lo paga. Y también nuestra esperanza de vida.

Que por cierto es una de las más altas del mundo, en parte gracias a la alimentación y al consumo de régimen basados en la Dieta Mediterránea.

Es decir, un 50% basado en verduras, hortalizas, legumbres, cereales y del otro 50%, 30% huevos y derivados, 30% pescados, 30% carnes magras y 10% carnes rojas y otros. Y todo ello aderezado o cocinado con **aceites de oliva virgen extra**. Bajo en sodio y bajo

Aceites de oliva virgen extra sello de identidad en la cocina española

La cocina española puede presumir de una alta creatividad elaborando diferentes platos con un toque único y especial, pero como comentan muchos cocineros “ tenemos la suerte de que sea el aceite de oliva el que acompañe, en gran medida, los platos de nuestra cocina mediterránea”.



Los aceites de oliva virgen extra son mantecosidad. Chef Borja Marrero Restaurante Muxgo

Borja Marrero con una cocina de territorio cuya filosofía se basa en el producto de kilómetro 0 y proveedores locales, nos dice que “Los platos del Restaurante Muxgo no se inician en la cocina sino en nuestra propia finca Borja Marrero de carácter ecológico y sostenible”.

Y nos apunta que para él el Aceite de Oliva Extra es mantecosidad, y que es básico en nuestra gastronomía como país. Me parece que no se trata de actualizar si no de ir dando paso a nuestros productos que hacen que la experiencia final sea mejor.

Con más de 270 variedades tan solamente en España, lo importante nos comenta Marrero es dar esa identidad tan importante a cada

plato, con la aportación de sedosidad y aromática que da el AOVE.

Para Rafa de Bedoya, jefe de cocina en el restaurante Aleia de Barcelona con una estrella Michelin, “el aceite de oliva virgen extra es un ingrediente indispensable en nuestra despensa que nos aporta muchísima versatilidad para diferentes elaboraciones.

Cada uno de los aceites de oliva virgen extra nos aporta diferentes matices que tenemos que saber identificar para utilizar en una elaboración u otra, sería interesante dar a conocer los diferentes usos que podemos darle a cada tipo de aceite.



Chef Rafa de Bedoya restaurante Aleia Barcelona

Creo que el AOVE es una seña de identidad de nuestro país, gastronomía y cultura. Debemos de conocer más este producto y

profundizar sobre las diferenciaciones de cada tipo de aceite.

Tenemos que ser embajadores de nuestra tierra y empezando por conocer para poder dar valor a los productos de nuestra tierra.

El italiano pero que lleva muchos años en nuestro país, Paolo Casagrande, pieza clave del restaurante Lasarte, buque insignia de Martín Berasategui en Barcelona.

Con tres estrellas Michelin, es de la opinión de que " el aceite de oliva extra es un ingrediente que a diferencia de muchos otros es versátil y se puede utilizar tanto en preparaciones dulces como saladas. Va bien con carnes, pescados y verduras.



Los chefs Paolo Casagrande y Martín Berasategui

Por lo tanto, es un ingrediente imprescindible en mi cocina, versátil, y que da ese toque que caracteriza mis platos.

Pienso que España nunca ha dejado de actualizar los platos del

día a día con los buenos aceites de oliva extra virgen que se encuentra en su territorio y que cada zona refleja en los platos la característica de su propio aceite de oliva extra, hay siempre que respetar las tradiciones e interpretarla en clave moderna.

Ahora hay una generación que, gracias a lo que dejaron los anteriores cocineros, tratan las materias prima con mucho respeto y saben utilizar cada aceite adecuadamente con las características de la propuesta culinaria presentada al comensal.

Victoria Maseda de Masseda Catering, opina que el Aceite de Oliva Virgen Extra, es un gran aliado en la cocina, creo que junto con la sal es el único ingrediente que puede engrandecer un plato o estropearlo, según el uso que le des.

Y añade que cada día sabemos más acerca de los alimentos y están haciendo un buen trabajo en la comunicación de las ventajas que tiene el AOVE, y que es importante saber utilizar todo lo que tenemos a alcance de la mano y desde luego que la variedad de AOVES son un gran recurso en la cocina.



La chef Victoria Maseda

En España tenemos la suerte de vivir y cocinar en el país más rico del mundo como dice el lema de alimentos de [España](#), es maravilloso poder disfrutar de esas 270 variedades tan diferentes entre ellas.

El AOVE más premiado es de la DOP Priego de Córdoba y su picudo es excepcional, pero desde luego que tenemos grandes AOVES en Jaén, en la zona de Extremadura e incluso en mi querida tierra gallega.

Para esta chef muy vinculada a este producto, los aceites de oliva virgen extra buenos, son aquellos que potencian el sabor del plato sin quitarle protagonismo al producto.

Como chef defensora de nuestro AOVE que hace “showcooking” con él como protagonismo, diría que en España, a pesar de estar haciendo un gran trabajo, de tener los mejores chef del mundo, nos queda mucho por andar, por ejemplo, cuando viajas al [extranjero](#) siempre puedes encontrar un restaurante italiano o uno chino, y ¿nuestra cocina?

Poco a poco gracias a grandes chefs estamos conquistando el mundo, pero es una carrera de fondo, esperemos llegar triunfantes a la meta.