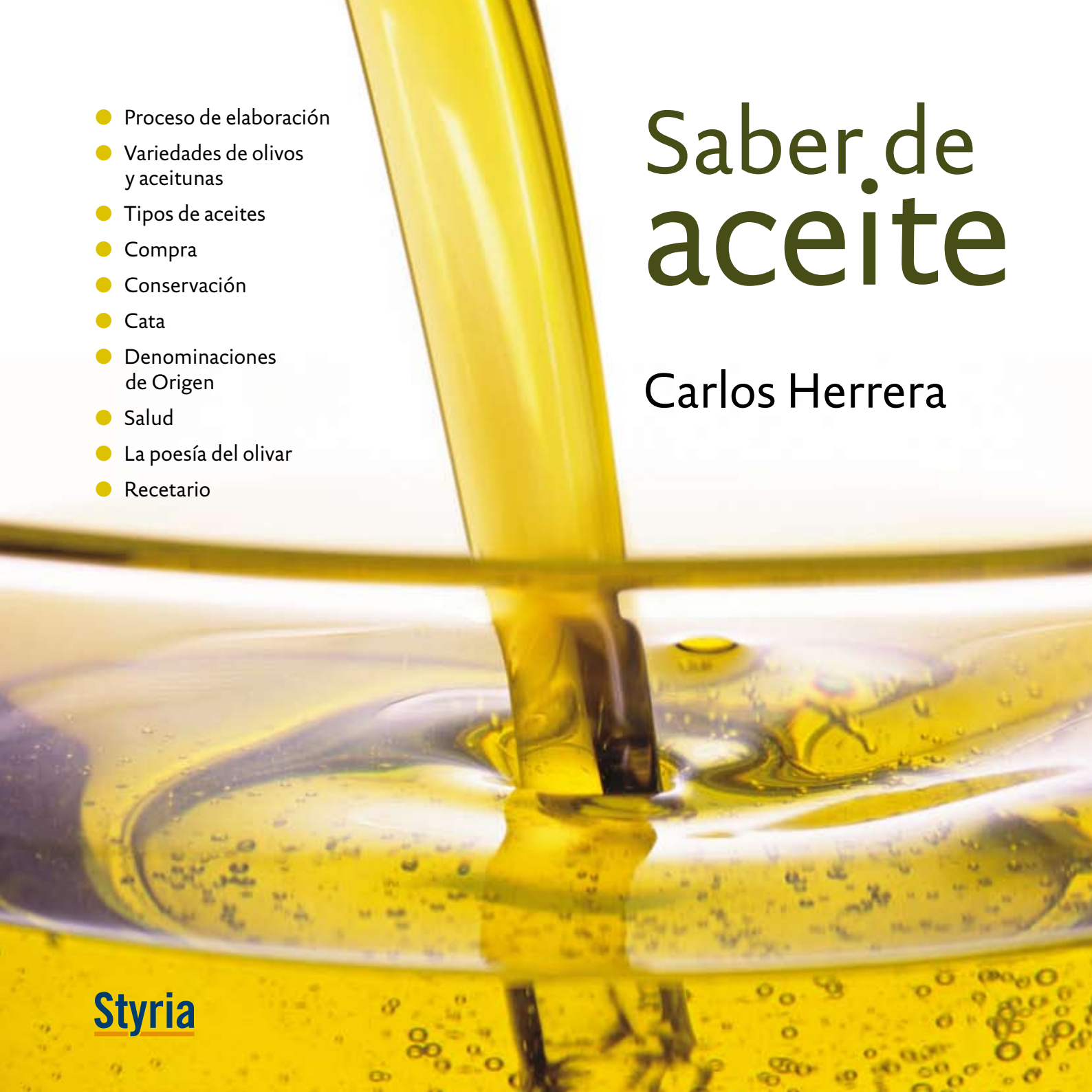


- 
- Proceso de elaboración
 - Variedades de olivos y aceitunas
 - Tipos de aceites
 - Compra
 - Conservación
 - Cata
 - Denominaciones de Origen
 - Salud
 - La poesía del olivar
 - Recetario

Saber de aceite

Carlos Herrera

SABER DE ACEITE

SABER DE ACEITE

Carlos Herrera

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

© 2008, Carlos Herrera

© 2008, Styria de Ediciones y Publicaciones, S. L.

Tuset, 3 2º - 08006 Barcelona

www.styria.es

Primera edición: abril de 2008

LA FOTOCOPIA MATA AL LIBRO

ISBN: 978-84-96626-77-5

Depósito Legal: B-17.339-2008

Diseño de cubierta: Enrique Iborra

Maquetación: Media Circus (www.media-circus.com)

Impreso y encuadernado por Industria Gráfica Domingo S.A.

Impreso en España - Printed in Spain

ÍNDICE

Introducción	9
El olivo y las aceitunas en españa.....	13
La elaboración del aceite de oliva.....	41
Tipos de aceites.....	55
Comprar aceite	65
La cata.....	75
Denominaciones de origen	93
El aceite de oliva en el mundo.....	123
El aceite de oliva y la salud.....	129
El aceite de oliva y la gastronomía	135
Aceites aromatizados.....	215
Un placer para el paladar	222
La poesía del olivo	225
Breve historia del olivo	231





INTRODUCCIÓN

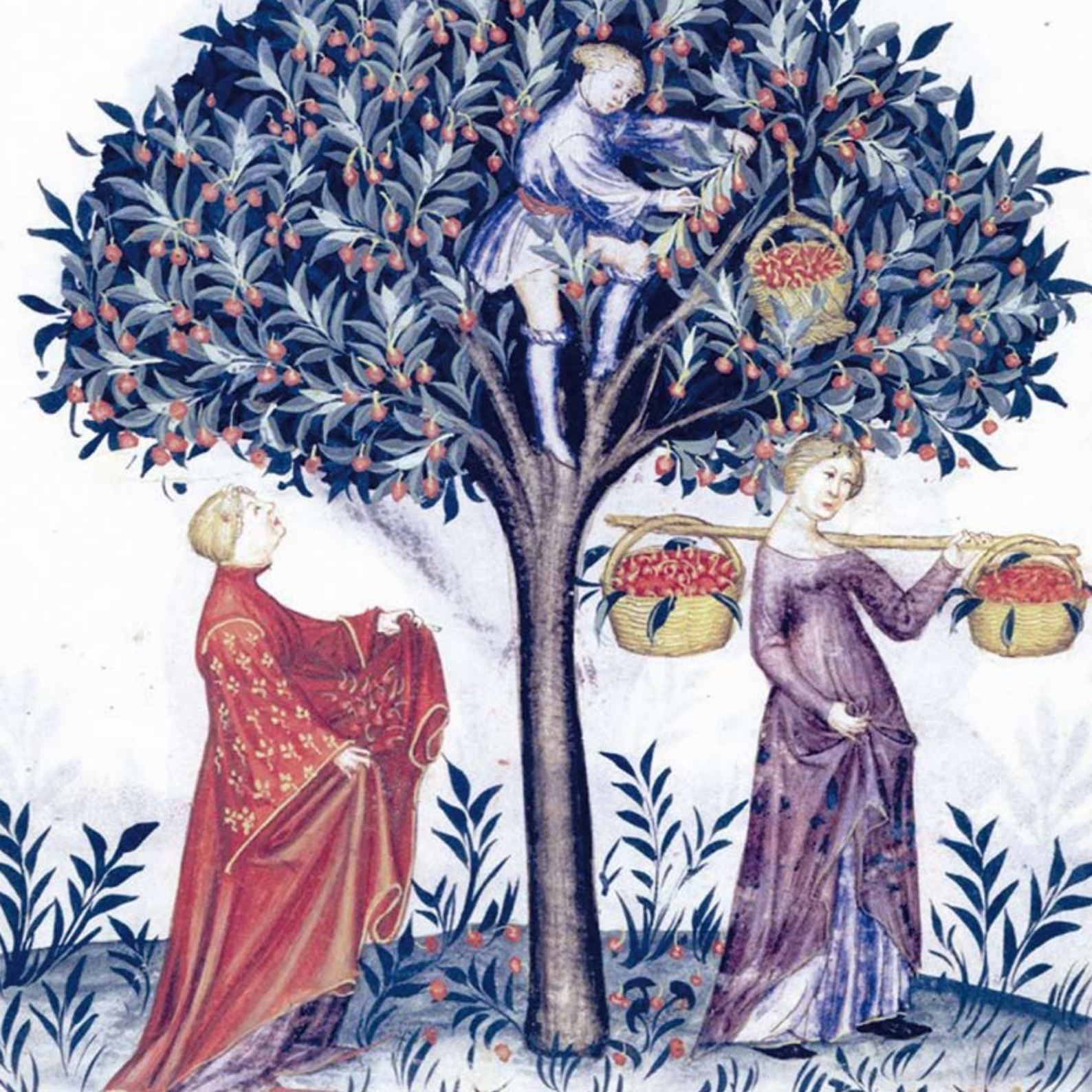
Lo que nos une a los españoles, las tres patas del taburete de la comida nacional, es el jamón, el vino y el aceite de oliva. De todos es sabido que soy un ferviente apasionado a estos tres productos, que incluso comercializo a través del club gastronómico *La alacena de Carlos Herrera*. Pero mi vicio inconfesable es el aceite virgen extra, de oliva, claro. No hay nada más sabroso en esta vida que mojar pan recién hecho con un aceite de oliva virgen extra de sabor afrutado e intenso.

Tengo una vocación especial por la cultura gastronómica y considero el aceite de oliva uno de los signos de identidad mayores que ha producido jamás España. Cuando viajo entre los olivares que se yerguen por los campos de Jaén, la región olivarera por excelencia, Córdoba y Sevilla, o en otras zonas andaluzas y españolas, desde las campiñas hasta las sierras, repletas de olivos centenarios de cortezas envejecidas y rugosas, siempre me vienen a la memoria aquellos versos memorables de Antonio Machado: «¡Viejos olivos sedientos / bajo el claro sol del día, / olivares polvorientos / del campo de Andalucía!».

España es aceitera por excelencia. Si no hubiese existido el olivo, árbol inmor-

tal donde los haya, la mitad de la península sería un desierto. El aceite nos ha dado la vida, bálsamo y luz, cosmética y belleza, ungüentos y sosiego, símbolos de poder y de paz, aliño y nuevas sensaciones, creativos maridajes y transformaciones insólitas. El aceite ha impulsado economías, ha hecho crecer pueblos y unir civilizaciones y culturas. El aceite es el pasado, el presente y el futuro. El olivar es un patrimonio cultural que debe ser preservado porque no es sólo cultivo, es el símbolo del trabajo duro y la defensa de la tradición y el medio ambiente. Por eso me he decidido a escribir este libro, que no pretende ser un manual al uso sobre el aceite de oliva. Deseo que constituya un verdadero libro de gastronomía. Como ocurre con el apasionante mundo de los vinos, entender de aceites es sinónimo de saber disfrutar de los sabores que nos ofrece la naturaleza y, por ende, la vida misma.

Este libro que tienes entre tus manos no es un manual para expertos sino una obra que pretende acercar el apasionante mundo del aceite de oliva a todos los que tienen interés y aprecian el oro dorado y, de manera especial, el aceite de oliva español, sin duda alguna el mejor y más apreciado entre los que se elaboran en el mundo.



He querido hacer un recorrido que abarque todo el proceso de elaboración del aceite. Desde el olivo hasta la almazara, de la almazara a la botella, de la botella al plato y del plato al paladar. Pretendo, simplemente, que valoremos este gran producto que surge de lo más profundo de nuestras raíces y de nuestro paisaje. La milenaria relación del olivar con nuestra tierra y nuestra gastronomía es legendaria. En tiempos recientes, favorecido por la posición que ocupan nuestros cocineros en el panorama internacional, ha surgido un interés creciente por todo lo relacionado con el mundo culinario español desde Nueva York a Londres, de Buenos Aires a Tokio, de Moscú a Sidney. No ha sido ajeno a esta moda la denominada «cultura del aceite de oliva» y el esmerado esfuerzo de olivareros y productores por imponer en el mercado aceites de calidad que enganchen a los paladares cada vez más exigentes. El objetivo de este libro es, por tanto, que el lector sepa apreciar el aceite de oliva, valorarlo en su justa medida, aprender a saborearlo, disfrutar de él en la cocina y justipreciarlo por sus beneficiosos efectos para la salud y el alma.

Este libro ha sido posible gracias al apoyo de mucha gente a lo largo de los años. Agradezco a las personas e instituciones que me han prestado sus ideas y consejos sobre el aceite de oliva. Quiero agradecer, particularmente, a todos aquellos que trabajan en los diferentes Consejos Reguladores de las Denominaciones de Origen españolas, poniendo su empeño, su ilusión y su esfuerzo en hacer las cosas bien hechas, y que nos han facilitado el material técnico y gráfico para ilustrar el libro. A Iker Erauzkin, que tan bien ha sabido dar el estilismo a los platos del recetario y a Becky Lawton por las fotografías de las recetas que ilustran la obra.

Agradezco también a la Dra. Montse Folch el capítulo «El aceite de oliva y la salud» que aporta una valiosa

información sobre los beneficios que el aceite tiene sobre el organismo humano.

Dedico este libro a los miles de hombres y mujeres que cada día, en los olivares de nuestra querida España, en las almazaras, en las envasadoras, en los comercios, acercan el sabor inconfundible del aceite de oliva a nuestros platos.

Y hago más las palabras de Pablo Neruda cuando escribe:

*No solo canta el vino,
también canta el aceite.
Vive en nosotros con su luz madura
y entre los bienes de la tierra.
Aparto
aceite,
tu inagotable paz, tu esencia verde
tu colmado tesoro que desciende
desde los manantiales del olivo.*





EL OLIVO Y LAS ACEITUNAS EN ESPAÑA

El olivo es una especie arbórea originaria del Mediterráneo oriental (Asia Menor), área geográfica donde se inició su cultivo para aprovechar la riqueza de su fruto, la aceituna. Los originarios del lugar apreciaron las cualidades de aquel fruto del que extraían el zumo: el aceite de oliva. Gracias a los efectos beneficiosos para la salud y el alto índice de producción, el cultivo del olivo se expandió por toda la cuenca mediterránea.

Pertenece a la familia botánica de las Oleáceas (*Oleaceae*) dentro del orden Ligustales y su nombre científico es *Olea europaea* L., procedente de la variedad silvestre *Oleas chrysophylla* Lam., con dos subespecies, *Olea olesaster* L. (olesastro o acebuche) y *sativa* (olivo). La especie primitiva de la cual proviene el olivo es conocida en castellano como acebuche y pertenece a la misma especie *Olea europea*.

Se le conoce también como *Olea hispaniensis*. En los tiempos de la dominación romana de España en la península recibió el nombre de *Arbor de Hispania* (*Árbol de España*).

Se trata de un árbol perennifolio, longevo, con un sistema radicular superficial y fasciculado, que puede llegar a alcanzar

hasta los 15 m. de altura. Su copa es ancha y el tronco grueso, retorcido y, en general, muy corto. El volumen depende de la disponibilidad del agua y de los nutrientes que recibe, de las características de la plantación y del tipo de poda empleado. De las ramas surgen una serie de ramos con hojas opuestas, de entre 2 a 8 cm. de largo, con los bordes lisos. Las hojas son lanceoladas con el ápice un poco puntiagudo, enteras, de color verde oscuro brillante en el haz y de color verde grisáceo planteado en el envés, con un peciolo muy corto. Las hojas son bastante persistentes y duras llegando a vivir alrededor de dos años. En las axilas de las hojas así como en otros lugares del tronco nacen las yemas. Las flores, conocidas como rapa, crecen a finales del verano formando pequeños ramos. Tiene cuatro pétalos de color blanquecino, son pequeñas y muy fragantes, y se alternan con cuatro sépalos de tonos verde claro, dos estambres, el estigma bilocado y un ovario con dos carpelos.

Hasta los diez primeros años de vida el tronco es gris verdoso y liso. A partir de esta edad se convierte en un tronco nudoso con surcos bastante profundos y retorcidos adquiriendo un tono oscuro, en ocasiones casi negro. Las raíces presentan muchas

ramificaciones superficiales vitales para el proceso de nutrición. Cuando el olivo cultivado llega a adulto, se asemeja a un árbol con uno o varios troncos ya que en la parte inferior del tronco —la cepa, pie o peana— se insertan las raíces mientras que de la parte superior surgen las ramas. La corteza es fisurada, de color gris o plateado. Cuando el tronco se agota, sufre algún accidente o enferma, emite por sí mismo nuevos rebrotes facilitando su supervivencia. Este es el motivo por el cual en la antigüedad clásica se consideró un árbol inmortal.

El olivo desarrolla un sistema de raíces no muy profundas pero extendidas de manera muy generosa. La raíz principal se sumerge hasta los cuatro metros por debajo de la tierra en los ejemplares más ancianos.

El fruto es la aceituna, una drupa de forma ovoidea muy sabrosa y muy olorosa de entre 1 y 3,5 cm. de largo, en cuyo interior hay un solo hueso. Según la variedad tiene diferentes tamaños, que oscilan entre 1,5 y 3 cm. El escarpio del fruto es inicialmente verde y a medida que el fruto colorea la epidermis se vuelve más oscura o negra. La aceituna necesita un año para adquirir el color negro-morado propio de la madurez. El periodo de floración se sitúa entre los meses de julio y agosto, y el periodo de fructificación comprende los meses de septiembre y octubre. La Gorda sevillana está considerada la aceituna más grande del mercado mientras que la más pequeña es la variedad Arbequina, producida de forma mayoritaria en la provincia de Lleida.

El olivo se desarrolla bien en un clima mediterráneo de escasa pluviometría, pudiendo aceptar temperaturas inferiores a los -10°C , incluso mucho más bajas. Aunque es resistente a la sequía porque se trata de un árbol propio de cultivos de secano, en tiempos recientes se utiliza el riego por goteo cuando el agua de la lluvia resulta insuficiente para la nutrición del árbol. Su re-

sistencia a la sequía le permite ser extraordinariamente longevo; se han contabilizado algunos ejemplares milenarios. Para que la aceituna fructifique en las mejores condiciones de calidad las temperaturas invernales adecuadas deben acercarse a los 0°C , para favorecer lo que se conoce como el reposo vegetativo. El ciclo se inicia cuando la temperatura ambiental media alcanza los 11°C , con una temperatura media de 15°C para que brote en condiciones normales. La floración se desarrolla cuando el olivo sufre unas condiciones climáticas de entre 18 y 19°C y una integral térmica de 550°C . Los frutos llegan a la madurez, dependiendo de la precocidad de la variedad, a partir de la floración de 3.978°C . Las temperaturas máximas que soporta en verano alcanzan los 40°C . Es un árbol que requiere mucha luminosidad. La ausencia de luz reduce considerablemente la formación de las flores mermando la calidad del fruto.

El olivo se adapta con facilidad a todo tipo de terrenos y de suelos siempre que estos no sean demasiado húmedos debido al estancamiento del agua. Necesitan una buena circulación del aire. Las plantaciones de olivos pueden encontrarse en curvas de nivel, terrazas o bancales con la mínima erosión y pérdida de agua posible, o en caballones, donde los suelos cuentan con un perfil superficial adecuado para su cultivo, aunque presente problemas de drenaje. Así, el olivo prefiere suelos profundos, poco permeables, con cubierta vegetal pobre y algo calizos con piedras, arenisca o tierra volcánica perjudicándole la humedad excesiva y los terrenos compactos o arcillosos. Crece bien en tierras bajas o en las laderas de las montañas a altitudes inferiores a los 500 m., aunque en Andalucía en algunas zonas se ha aclimatado en alturas que rondan los 800 m. de altitud. En estos parajes se elabora un aceite más fino y con un sa-

bor y un color muy representativo, altamente valorado por los gastrónomos.

La mejor orientación del olivo es a mediodía y resguardado de los vientos fríos, dado que la ventisca es perjudicial para la floración. En las zonas más cálidas, la mejor orientación es la norte.

Para una plantación de olivos se requiere cavar a una profundidad de unos 60 cm. eliminando la grama y analizando convenientemente si aquel terreno tiene humedades que ponen en peligro la vida del árbol. Es la característica genética de cada variedad la que condiciona la plantación en un determinado tipo de suelo y clima. En una misma plantación de grandes dimensiones se recomienda tener más de una variedad para proceder en el momento de la maduración del fruto a la recolección escalonada.

La multiplicación del olivo es relativamente sencilla. Se toma un pedazo de la planta madre de la que se obtienen varias plantas iguales. El olivo se regenera muy rápidamente a partir de las yemas que posee y por medio de las raíces adventicias, que se multiplican con gran facilidad.

Este sistema tradicional de propagación del olivar se llama de «estaca» o «garrote», consistente en enterrar una estaca de unos 4 o 5 años de edad. Al cabo de un tiempo comienza a emitir raíces y tallos que provocan el nacimiento de una nueva planta de olivo completa.

La plantación del olivar comienza en febrero y finaliza en mayo en las tierras de clima más benigno. En las zonas donde las temperaturas son más gélidas, la plantación tiene lugar en otoño. Tradicionalmente el marco de plantación era de 22 metros, basándose en los métodos utilizados por fenicios y cartagineses aunque en la actualidad las distancias oscilan entre los 6 y los 10 metros, el espacio suficiente para que pueda transitar un tractor.

Una vez recolectada la aceituna se procede al arado con tractor. Cada año se poda el árbol, principalmente las ramas más altas y las verticales, conocidas como chupones, que nacen del centro del árbol con el fin de que penetre la luz y el aire en la zona interior. Las ramas con mayor número de rebrotes se podan cada dos años porque son las que mayores frutos producen.

Para la producción de aceite de calidad es fundamental que el árbol esté sano y para ello se utilizan abonos químicos como el superfosfato cálcico o el sulfato de amonio. El abono en primavera suministra al olivo las sustancias y los minerales necesarios para una producción de calidad. La época, la calidad y la cantidad del abono varían en función del terreno, de la exposición al sol y de otras variables como el clima, el cansancio del árbol, etc.





VARIEDADES DE OLIVOS Y ACEITUNAS

Los primeros cultivadores de aceite de oliva llegaron a la cuenca mediterránea hace miles de años y desde allí implantaron en la península árboles que se ajustaban a las características más idóneas para cada una de las zonas. Se basaron, para ello, en criterios de adaptación al terreno, climatología, productividad, etc...

La gran variedad de climas, la orografía del terreno y la riqueza de los suelos ha permitido a los agricultores implantar numerosas variedades de olivos. Cada variedad resiste un determinado tipo de clima, orografía y proceso de recolección. Sólo en España se han contabilizado 262 variedades de las que tan sólo 24 pueden considerarse variedades de primera categoría, 24 de categoría secundaria, 50 de variedad difundida y el resto son variedades locales específicas de cada una de las zonas productoras, muchas de las cuales son denominaciones locales de una variedad principal. Cada variedad de olivo se caracteriza por dar un rendimiento en una determinada condición edafológica por eso no hay olivos iguales: unos tienen más hoja, otros dan un tipo diferenciado de aceituna, otros producen aceites con

determinados sabores, olores y texturas y unas variedades florecen antes que otras.

Al igual que ocurre en los países mediterráneos con un elevado número de variedades, la mayoría de las variedades están adaptadas a las condiciones tradicionales de cultivo en las zonas de origen, aunque algunas han logrado implantarse con relativa aceptación en otros lugares como es el caso de los olivos de la variedad Arbequina, Picual o Manzanilla de Sevilla.

Por este motivo, cuando se habla de una determinada denominación se hace mención al fruto que la identifica —por ejemplo, las variedades Blanqueta, Cornicabra, Picudo—, a las características de las hojas del árbol —Hojiblanca—, al nombre de la localidad originaria —Arbequina— o al método empleado para su cultivo —Empeltre—.

Todos los olivos provienen de un árbol salvaje que se conoce como acebuche, y que en la actualidad todavía es posible encontrarlo en plantaciones de la cuenca mediterránea.

A continuación veamos cuáles son las variedades de olivos y aceitunas más difundidas en España:

El rincón del experto

EL OLIVO Y LA ACEITUNA EN LAS DISTINTAS LENGUAS



IDIOMA	ÁRBOL	FRUTO	ACEITE DE OLIVA
Español	Olivo	Aceituna	Aceite de oliva
Latín	Olea europea	Oliva	Olivum/Oleum
Catalán	Olivera	Oliva	Oli d'oliva
Euskera	Olibondo	Oliba	Oliboltoa
Gallego	Oliveira	Azeitona	Azeite
Inglés	Olive tree	Olive	Oil
Francés	Olivier	Olive	Huile
Alemán	Olive	Olive	Öl, Olivenöl
Italiano	Oliveto	Olivo	Olio di oliva
Portugués	Oliveira	Azeitona	Azeite

ARBEQUINA



Variedad que va teniendo una paulatina expansión en la península y la más apreciada en el mercado internacional. Se trata de un árbol de vigor medio con porte abierto a llorón y densidad media de la copa. Alta tolerancia a la sequía y las heladas. Hoja acalanada de longitud media y anchura media. Su hoja es de color verde ocráceo, con tonos ocres en el haz y gris amarillo verdoso en el envés. El color de la madera joven es gris verde oscuro. Es una variedad de alta productividad, de entrada en producción precoz, enraizamiento alto, rendimiento alto graso, y de floración y maduración media. Resistencia al desprendimiento alta.

Los frutos son pequeños y redondeados, simétricos, con ápice redondeado, base truncada y sin pezón de color verde/violeta o negro y reluciente.

-
- ✿ **ZONA DE PRODUCCIÓN:** Variedad típica de Arbeka, población de la comarca de Les Garrigues (Lleida). La de más renombre y más extendida en Cataluña con más de 55.000 ha. cultivadas en las áreas productoras de Lleida y Tarragona y en algunas comarcas de las provincias de Huesca y Zaragoza, Navarra y La Rioja. Se cultiva también en Andalucía, con más de 20.000 ha. plantadas.
 - ✿ **D.O. PRODUCTORAS:** D. O. Ciurana, D.O. Les Garrigues y D. O Terra Alta. La D. O. Bajo Aragón admite un 20% de esta variedad.
 - ✿ **TIPOS DE ACEITE:** Aceites monovarietales finos, fluidos y afrutados con gran intensidad aromática, de tonos amarillos y verdosos. Aromas suaves y dulces que recuerdan a la manzana, la almendra fresca y otras frutas. Aceites armoniosos, suaves, delicados y ligeros tonos picantes. Delicados frente a la oxidación por lo que conviene resguardarlos de la luz y el calor. Poseen un contenido ácido oleico medio-bajo. Son muy demandados en el mercado exterior. Recientemente se utilizan para el *coupage* con otras variedades.
 - ✿ **OTRAS DENOMINACIONES:** «Arbequí», «Arbequín» y «Blancal».
-

BLANQUETA

Árbol de vigor bajo de porte erguido y densidad de la copa media. Alta tolerancia a la sequía y las heladas. Hoja acalanada de longitud media y anchura media. Su hoja es de color verde oscuro y gris verdoso en el envés. Las hojas son cortas, planas y lanceoladas, ligeramente ensanchadas en el ápice. El color del tono del olivo es gris acráceo. Es una variedad de alta productividad, de entrada en producción precoz, enraizamiento alto, rendimiento alto graso, de floración tardía y maduración media. Son árboles que tienen una gran fuerza y resistencia lo que impiden una recolección mecanizada.

Los frutos son pequeños y redondeados, simétricos, con ápice redondeado, base redonda y pezón esbozado. Recibe este nombre por el color claro de la aceituna.

- ✿ **ZONA DE PRODUCCIÓN:** Variedad típica de Muro de Alcoy (Alicante). Se cultiva en las provincias de Alicante y Valencia y en menor medida en las provincias de Murcia y Albacete. Supera las 17.000 ha. cultivadas.
- ✿ **D. O. PRODUCTORAS:** Comunidad Valenciana.
- ✿ **TIPOS DE ACEITE:** Aceites monovarietales finos muy aromáticos con un elevado índice de ácido linoleico. Tonos verde hoja y aromas afrutados con notas de tomates verdes o manzana. Gusto picante y ligeramente amargo. Fluidos con ligera astringencia con valores de madera e higuera. Bajo contenido en ácido oleico.
- ✿ **OTRAS DENOMINACIONES:** «Blanc Roig», «Blanca» y «Blanquilla».

Datos técnicos

EL CICLO DE LA PLANTA DEL OLIVO



- ✿ **DE 0 A 7 AÑOS:**
Se implanta la planta. El árbol es improductivo. A los 5 años se procede a un trasplante.
- ✿ **DE 7 A 30 AÑOS/APROX.:**
Crecimiento paulatino del árbol. La productividad es limitada pero en progresivo crecimiento.
- ✿ **DE 35 A 150 AÑOS/APROX.:**
El árbol se encuentra en su plena madurez. La producción de aceituna es masiva y está plenamente desarrollada.
- ✿ **A PARTIR DE LOS 150 AÑOS:**
Comienza el proceso de envejecimiento del árbol. No tiene por qué afectar a la productividad.





CHANGLOT REAL

Árbol de vigor medio de porte abierto y densidad de la copa espesa. Alta tolerancia a la sequía y las heladas. Hoja elíptico-lanceolada de longitud larga y anchura media. Es una variedad de alta productividad, de enraizamiento alto, rendimiento graso alto, de floración tardía y maduración media. Son árboles que tienen una gran fuerza y resistencia lo que impiden una recolección mecanizada. Su nombre significa *fragmento de racimo de uva* y hace referencia a las características arracimadas de su fruto.

Los frutos son ovoidales, ligeramente simétricos, con ápice redondeado, base redonda y pezón esbozado. El color en la maduración es negro.

-
- ✿ **ZONA DE PRODUCCIÓN:** Variedad rústica originaria de la Sierra de Enguera (Valencia). El área de cultivo es específico de la Comunidad Valenciana con una superficie cultivada de 5.000 ha. en las provincias de Alicante y Valencia.
 - ✿ **D. O. PRODUCTORAS:** Comunidad Valenciana.
 - ✿ **TIPOS DE ACEITE:** Aceites monovarietales muy afrutados con buen equilibrio entre amargo y picante. Flavor que recuerda a la almendra, la madera y la higuera. Contenido de ácido oleico medio.
 - ✿ **OTRAS DENOMINACIONES:** «Chancló» en Ayora y Zarra, «Changlot» en Castilla, Chelva y Villena y «Changotera» en L'Ollería.
-