

¿Conoces el aceite de oliva virgen extra?

El aceite de oliva virgen extra (aove) es la base de la reconocida Dieta Mediterránea. La más saludable de las grasas vegetales, que se obtiene de aceitunas sanas recolectadas en su punto óptimo de maduración que, una vez en la almazara, son sometidas a un riguroso sistema de extracción en frío –la temperatura no supera los 27 °C- en el que intervienen procesos físicos o mecánicos. El resultado final es un producto saludable que alberga unas cualidades organolépticas únicas, un alto contenido en ácido oleico, antioxidantes naturales y vitaminas A, D, E y K.

Al ser este un puro zumo de aceituna expresa de forma irreprochable su origen, respetando todos los sabores y olores de la fruta de la que proviene. De esta manera, puede poseer aromas a frutado de aceituna verde o madura, a hierba, a hojas, a tomate y a frutas tan variadas como el plátano, la manzana, etc.

Con su color ocurre lo mismo. Su tonalidad característica depende de la variedad con la que esté elaborado y el momento de recolección del fruto que, además, puede presentar diferentes intensidades de los atributos positivos amargo y picante.

En la cocina, donde debe conservarse en ambientes secos y alejado de la luz y del calor, es muy versátil. Si bien, su correcta armonización puede ensalzar un plato o arruinarlo por completo. Por tanto, disponer de, al menos, tres variedades de aove en los fogones y en la sala proporcionará tanto al chef como al cliente del restaurante un éxito seguro.

Y es que, saberlo utilizar resulta vital para conseguir un resultado óptimo que dependerá, además del uso que le demos, de su perfil sensorial, heredado del varietal o varietales que se hayan empleado en su elaboración, la climatología que haya imperado durante la campaña o la tipología del suelo donde se cultivan los olivos, entre otros factores.

Perfecto aliado para diferentes técnicas de cocina como aliñar, aromatizar, escabechar... a la hora de freír, su capacidad y resistencia a la termoxidación hace que aguante temperaturas superiores a los 180 °C. En estas circunstancias, la caramelización de los hidratos de carbono y la coagulación de proteínas de los alimentos forman una capa exterior crujiente que evita la penetración del aceite en el interior del alimento, aportando una palatabilidad muy agradable.

Eso sí, nunca se deben mezclarse diferentes tipos o calidades de aceites, pues el punto de quemado de cada uno no es el mismo, pudiendo variar el resultado deseado.

Este breve recorrido por el aceite de oliva virgen extra llega a su fin, no sin antes recordarte que el objetivo de *GastrOleum* es ayudarte a extraer de esta materia prima toda su potencialidad culinaria. Un propósito que conseguirá mediante la aplicación de un sistema único y revolucionario a disposición de todos los habitantes del mundo.

CUESTIONARIO DE INSCRIPCIÓN

(Restaurantes GastrOleum)

Marca con una X la respuesta correcta. Recuerda que solo hay una válida.

- ¿Qué aceite es la base de la Dieta Mediterránea?
 1. Todos los procedentes de semillas.
 2. Los aceites de oliva vírgenes y vírgenes extra.
 3. Los aceites refinados en industria.

- ¿Cuáles son las condiciones óptimas de conservación del aceite de oliva, virgen y virgen extra?
 1. De cualquier forma y manera, no les afectan las condiciones de conservación.
 2. En lugares frescos, secos y con ausencia de luz.
 3. Expuestos a la luz continuamente.

- Un aceite de oliva virgen extra (aove) puede tener aromas a:
 1. Frutado de aceituna verde o madura, hierba, hojas y otras frutas.
 2. Realmente no huelen a nada.
 3. Huelen a madera, tierra y vinagre.

- Todos los aoves huelen y saben igual, por tanto valen para todos los platos...
 1. Verdadero, proceden todos de la aceituna.
 2. Falso, cada variedad y condiciones de suelo y clima crean perfiles sensoriales diferenciados.
 3. No lo sé, dependerá solo de las lluvias de cada año.

- ¿Por qué es mejor el aceite de oliva virgen extra que otros aceites?
 1. Tiene más ácidos grasos poliinsaturados.
 2. No ha pasado procesos químicos, posee antioxidantes naturales, aromas y sabor.
 3. Resiste temperaturas menos elevadas.

- ¿El amargo y el picante son atributos positivos de un aove?
 1. Sí, porque son características presentes en el fruto.
 2. No, son defectos.
 3. Dependerá de su intensidad.

- ¿De qué depende el color de los aoves?
 1. Del envase que estemos utilizando.
 2. De cada variedad y el momento de recolección de la aceituna.
 3. Solo del momento de recolección de la aceituna.

La App del virgen extra para el profesional de la hostelería y el consumidor

- ¿Qué efectos beneficiosos sobre el alimento produce freír con aoves?
 1. Genera una costra de fritura en el alimento, impidiendo que se empape.
 2. Da igual con qué tipo aceite se realice la fritura.
 3. No se recomienda freír con aoves por ser de mayor calidad.

- ¿Es conveniente mezclar diferentes aceites para realizar una fritura?
 1. Sí, no pasa nada.
 2. No, porque el punto de quemado varía en cada tipo.
 3. Sí, porque así abarato costes, aunque sea de peor calidad.

- ¿Cómo se lleva a cabo el proceso de obtención de un aove?
 1. Depende de cada país y región productora.
 2. Únicamente recolectando el fruto sano y mediante un esmerado proceso de extracción física o mecánica en las almazaras.
 3. Da igual cómo se haga, siempre se obtiene aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN ADICIONAL

- ¿Qué acciones de promoción del aove desarrollas en tu establecimiento?

- ¿Cuántos aoves están expuestos en sala? ¿Podrías facilitarnos las marcas y países de procedencia?

- ¿Cuántos aoves utilizas en cocina? ¿Podrías facilitarnos las marcas y países de procedencia?

En _____, a _____

Firma: