

I guiaverdavalencia | **alimentación** |

Aceite de oliva

OSCAR MONSALVE

Magnífico combustible para las civilizaciones asiria y babilónica o excepcional conservador de alimentos para los hebreos, el aceite –del árabe az azaith, jugo de la oliva- ha estado unido a la historia de la humanidad desde bien antiguo, confundiendo el origen de su uso con fines culinarios con el inicio de la agricultura. Ya los griegos usaban el jugo obtenido de una primera presión para su cocina, reservando el obtenido de una segunda para usos externos como la cosmética.

En su faceta de nutriente el aceite destaca por ser un gran conductor de minerales –especialmente del hierro-, ya que emplearlo facilita la asimilación y fijación de éstos en nuestro organismo; un uso adecuado del mismo en la cocción de las verduras, junto con unas buenas respiraciones abdominales hará que nuestro nivel de hierro en sangre mejore considerablemente y se equilibre.

Pero además, el aceite cumple otra función fundamental: aportar calor. Gracias a su naturaleza expansiva, es capaz de alcanzar una temperatura muy superior a la del agua -180 °C frente a los 100 °C de ésta- consiguiendo transmitir mejor que ésta el poder contractivo del fuego a los alimentos. Su aplicación a las verduras resultará ideal ya que equilibrará su naturaleza ligeramente expansiva.

Para que el aceite realice esta función con solvencia el factor determinante será su calidad, su capacidad para soportar y transmitir el calor sin alterar su estructura.

La calidad del aceite está directamente relacionada con la naturaleza de los ácidos grasos que contenga. De entre los tres tipos que existen, saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, los saturados han demostrado ampliamente su relación con problemas de salud –colesterol, enfermedades cardíacas, acumulación en los órganos internos-, por lo que a mayor concentración de éstos mayor toxicidad.

La mayor o menor presencia de cada uno de ellos vendrá determinada esencialmente por dos factores: la materia prima empleada –semillas, frutos, productos animales o marinos- y el proceso de extracción aplicado a esa materia prima –procedimientos mecánicos, químicos... La importancia de

la resistencia al fuego radica en el hecho de que el fuego provoca la saturación de los insaturados. Los ácidos más resistentes a la acción del fuego son los monoinsaturados.

De entre las opciones disponibles en la naturaleza, las grasas animales, serán las primeras en ser descartadas dado su alto nivel de saturación y sus bien conocidos efectos perjudiciales para nuestra salud. De entre los aceites de frutos, destacarán el de sésamo, o calabaza, muy resistentes y sanos, y tras ellos el de oliva, girasol, o maíz, quedando los últimos puestos para aceites como los de linaza o colza cuya naturaleza extremadamente expansiva los hará completamente desaconsejables.

El procesado. En sus orígenes la preparación de aceites era meramente artesanal y probablemente se realizaba en casa. No fue sino hasta la segunda mitad del siglo XIX que la fabricación de las grasas y los aceites pasó a ser un proceso industrial. Esto era posible porque a temperatura ambiente el aceite está dentro del fruto en forma líquida, como su jugo, por lo que puede ser extraído sólo con procesos mecánicos (lavado del fruto, presión, decantación...).

El aceite así obtenido –es lo que se llama primera presión en frío- es el de mayor calidad porque su contenido en ácidos grasos insaturados es mayor, además el hecho de ser un jugo hace que contenga antioxidantes naturales que protegen de la oxidación al propio aceite y a nuestro organismo.

Esta calidad va mermando conforme se intenta aumentar el rendimiento del proceso extractivo. Para lograrlo se han de emplear otros mecanismos que consigan licuar los restos sólidos: aumentar la temperatura o emplear disolventes.

Esto tendrá dos consecuencias inmediatas, en primer lugar el producto tendrá menos ácidos grasos de calidad, será más ácido, más yin y aguantará menos tiempo al fuego.

En segundo, si se han empleado disolventes –como el nocivo hexano que al ser metabolizado genera residuos que afectan a las células nerviosas y que es adictivo-, la imposibilidad de una eliminación completa de éstos hará que pasen a nuestro organismo.

Mención aparte merece la hidrogenación, aunque no es un método de extracción, ya que se emplea para conseguir que el aceite solidifique a

2 *guiaverdavalencia* | agricultura ecológica |

temperatura ambiente y dé una textura más crujiente a los alimentos. Consistente en la inyección de moléculas de hidrógeno, da como resultado las margarinas, que aunque durante una época se publicitaron como una alternativa baja en colesterol a las grasas animales, han resultado ser tan o más nocivas que éstas, relacionándose directamente con enfermedades y problemas coronarios, y provocando una ola internacional de sensibilización hacia su uso, llegando a ser prohibidas en varias ciudades estadounidenses (Nueva York, San Francisco, Chicago, Boston...). Si bien es cierto que su nivel de colesterol es menor al ser producido a partir de frutos vegetales, lo cierto es que la presencia de unos peligrosos ácidos grasos, los trans, actúa en la práctica disminuyendo el colesterol "bueno" (HDL) y aumentando el "malo" (LDL).

En casa, un buen truco para conocer la calidad de nuestro aceite será colocarlo en el frigorífico. A más resistencia a solidificarse, mayor calidad *yang*, menor presencia de ácidos grasos nocivos, y por tanto más resistencia a la acción del fuego.

Ya en la cocina, deberemos tener en cuenta dos cosas. Calentar primero la sartén y sólo cuando esté caliente verter el aceite, para a continuación y de nuevo sólo cuando el aceite esté caliente verter los ingredientes. Eso dará movimiento a las grasas, evitando su solidificación y hará que no se absorban demasiadas. La segunda es que podremos proteger el aceite vertiendo (con precaución) un poco de caldo de verduras –técnica wok-. Esto bajará ligeramente la temperatura, además de enriquecer el producto final.

Los fritos, cabeza de turco. En pleno auge de los gimnasios y con la cruzada contra las grasas en su punto álgido, cuando la nutrición era habas contadas, solamente suma de calorías, los fritos representaron lo más alejado de todo lo deseable, de lo sano. Desafortunadamente aún hoy, cuando ha quedado demostrado que tal aproximación era



en extremo reduccionista, parte de esta visión reside aún en el intelecto colectivo, y parece claro que los fritos son lo más apetecible, pero lo menos recomendable. El problema es que como toda perspectiva que se alinea "nitidamente" a favor de "lo bueno" o "lo malo", esta visión obvia que la realidad es quizá más dinámica, más rica, y que los fritos -o las ensaladas- pueden ser o no beneficiosos según la circunstancia y condición del que las ingiere, la época del año o los efectos deseados.

Cocinados adecuadamente, como acabamos de ver, para que no absorban más aceite del necesario, y acompañados de rábano crudo, o de una justa cantidad de otras verduras depurativas –apio, zanahoria, remolacha...-, los fritos aportan un calor rápido y chispeante al cuerpo, perfecto para esta época del año -otoño-, preparándonos para el invierno. Solamente cuando el aceite no esté suficientemente caliente, el frito resultará excesivamente aceitoso.

Pero éste mismo efecto, por mucho que golpee nuestros esquemas, será el que nos provocará una ensalada con frío aceite crudo. Las grasas tienen que moverse, enfriarlas, paralizarlas, dificulta su digestión y las solidifica y ese es su verdadero peligro: solidificadas en nuestro interior, se acumulan en nuestros órganos, dañando especialmente a hígado, vesícula y pulmones, o forman cálculos –vesícula y páncreas-. Pero el daño de este mito no acaba ahí, en pleno otoño, la "sana e inofensiva" ensalada de verduras amargas crudas –lechuga, escarola...-, aliñada con aceite crudo y vinagre, será además el camino perfecto a un invierno de frío y sufrimiento, al ser éste precisamente el camino contrario al que nuestro cuerpo necesitaría seguir para cerrarse y protegerse del rigor invernal.

Una aproximación consciente y responsable hacia nuestra nutrición y nuestro ser permitirá que no estemos a merced de procesamientos industriales, publicidades e intereses poco escrupulosos, o concepciones preestablecidas y mitos.