





**EL ACEITE DE  
OLIVA ASTUTO**





**Julie Frédérique**

# EL ACEITE DE OLIVA ASTUTO

TODOS LOS SECRETOS DE UN PRODUCTO

*100% de moda*

**BELLEZA · SALUD · HOGAR**

*Traducción del francés*

Montse Roca

 **Editorial El Ateneo**

la esfera  de los libros

Frédérique, Julie

El aceite de oliva astuto / Julie Frédérique. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo ; Madrid : La esfera de los libros, 2016.

128 p. ; 23 x 15 cm.

Traducción de: Montse Roca.

ISBN 978-950-02-9904-6

1. Autoayuda. 2. Consejos de Salud. I. Roca, Montse, trad. II. Título.  
CDD 158.1

*El aceite de oliva astuto*

Título original: *L'huile d'olive c'est malin*

© Julie Frédérique, 2010

© Quotidien Malin, 2010, es un sello de ediciones LEDUC.S

© LEDUC.S Éditions, 2010, IMC, Agencia Literaria, España

© De la traducción: Montse Roca, 2016

© La Esfera de los Libros, S. L., 2016

Derechos exclusivos de edición en castellano para la Argentina, Uruguay, Paraguay, Ecuador, Perú y Bolivia

Obra editada en colaboración con La Esfera de los Libros - España

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2016

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel: (54 11) 4943 8200 - Fax: (54 11) 4308 4199

editorial@elateneo.com - [www.editorialelateneo.com.ar](http://www.editorialelateneo.com.ar)

1ª edición en España: febrero de 2016

1ª edición en la Argentina: agosto de 2016

ISBN 978-950-02-9904-6

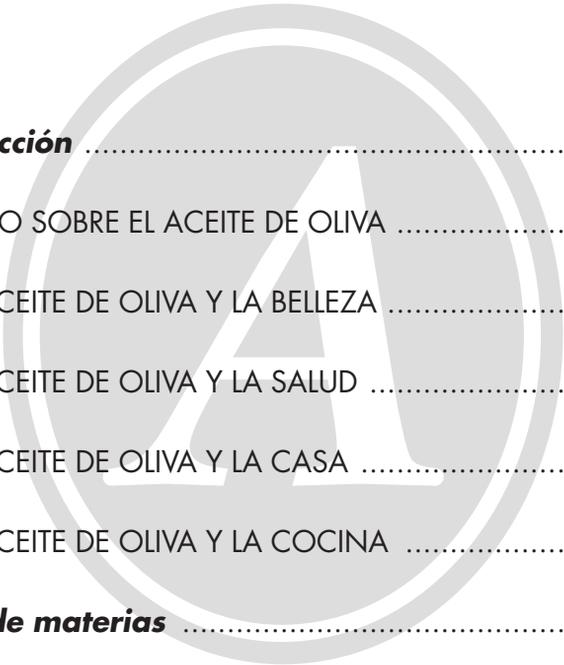
Impreso en El Ateneo Grupo Impresor S.A.,  
Comandante Spurr 631, Avellaneda,  
provincia de Buenos Aires,  
en agosto de 2016.

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

*Advertencia:* los consejos de salud propuestos en este libro no eximen de un diagnóstico ni de una opinión médica.

# ÍNDICE



|  |     |
|--|-----|
| <b>Introducción</b> .....                | 9   |
| 1. TODO SOBRE EL ACEITE DE OLIVA .....   | 11  |
| 2. EL ACEITE DE OLIVA Y LA BELLEZA ..... | 33  |
| 3. EL ACEITE DE OLIVA Y LA SALUD .....   | 55  |
| 4. EL ACEITE DE OLIVA Y LA CASA .....    | 73  |
| 5. EL ACEITE DE OLIVA Y LA COCINA .....  | 89  |
| <b>Índice de materias</b> .....          | 125 |



## INTRODUCCIÓN

**E**l canto de las cigarras, las tornasoladas hojas de olivo que se agitan en la suave brisa marina... no hay duda: nos encontramos en el corazón de la cuenca mediterránea. El Mediterráneo acaba en las tierras donde no hay olivos.

¿Tienes una botella de aceite de oliva en casa? Estás a salvo. ¿De qué? Del cabello seco, de los muebles desgastados, de los gases, de ese chicle que desgraciadamente se te ha pegado al pelo, de la pasta que se pega al fondo de la olla cuando la estás cocinando...



1

# TODO SOBRE EL ACEITE DE OLIVA





## El aceite de las mil virtudes

¡Ah! ¡El aceite de oliva, su aroma, su sabor, su voluptuosidad! Si bien todo el mundo le reconoce al aceite de oliva sus virtudes culinarias y sus beneficios para la salud, por el contrario sus aplicaciones en cosmética y sus múltiples utilidades domésticas son mucho menos conocidas. Sin embargo, el aceite de oliva es un producto sorprendentemente útil en numerosas ocasiones y en la cocina no se contenta con realzar las ensaladas. Como verás en esta guía, son infinitas las aplicaciones desconocidas de este líquido fabuloso.

El aceite de oliva es un reflejo del sol mediterráneo. España y, en menor medida, Italia y Grecia acaparan las tres cuartas partes de la producción mundial. Pese a que el sur de Francia es rico en olivares, el país galo importa más del 95% del aceite que consume, esencialmente de España y de Italia. En América, el primer país productor es la Argentina, que ocupa el décimo lugar entre los productores mundiales de aceites de oliva.

## El Mediterráneo, cuna del aceite de oliva

La civilización occidental nació en las orillas del Mediterráneo, a la sombra de los olivos. Sirios, cretenses, egipcios, griegos y romanos, entre tantos otros pueblos, aprendieron a extraer el valioso líquido del fruto del árbol sagrado. Estos pueblos ancestrales descubrieron su riqueza nutritiva, sus virtudes medicinales y sus innumerables usos. El aceite de oliva se utilizaba para alumbrar, para masajear a los atletas, para fabricar bálsamos, ungüentos y jabones; engrasaba las máquinas de madera o de metal y era útil tanto para los artesanos como para los marineros.

Los cultos religiosos exigían una calidad suprema en el aceite: así, hebreos, cristianos y musulmanes coincidieron en considerar el aceite y su fruto como un don divino. Producto agrícola y cultural a la vez, el aceite de oliva constituye pues uno de los pilares de la civilización mediterránea y occidental. Este «oro líquido» fue una de las primeras riquezas intercambiadas por todo el Mediterráneo.

El aceite de oliva es la base de la famosa dieta mediterránea, cuyos beneficios para la salud se constatan desde hace siglos. Este conocimiento empírico, ligado a la experiencia, está hoy en día validado por la ciencia del siglo XXI. Los investigadores han medido sus efectos en la mejora de la forma física, la disminución del colesterol y su influencia contra las enfermedades cardiovasculares, siempre que las cualidades originales del aceite se preserven durante su extracción y su conservación. El aceite virgen extra es, en efecto, un jugo muy puro y fresco que se debe proteger.

España es el primer productor mundial de aceite de oliva virgen. Los italianos lo aprecian hasta el punto de consumir

casi la misma cantidad que los españoles, cerca de catorce litros por persona y año, mientras que los franceses superan apenas el litro, tanto por tradición culinaria como por motivos de costos. El aceite de oliva virgen extra tiene, efectivamente, un precio más alto que otros aceites de semillas, pero su valor gastronómico y sus beneficios para la salud son muy superiores. En la mesa, una bonita botella de aceite de oliva rubrica una invitación al placer de los sentidos. Un chorrito de aceite ilumina, como un rayo de sol, los platos cotidianos preparados con prisa, así como las creaciones elaboradas por todos los chefs con estrella de la gastronomía mundial. De tradición milenaria, el aceite de oliva es, no obstante, moderno, fácil de cultivar, saludable y fascinante.

## La *dolce vita* para todos los gustos

El 93% de la producción de aceite de oliva en Europa proviene de tres países: España, Italia y Grecia.

En España, Andalucía es una de las regiones cuya cultura está más íntimamente ligada al aceite de oliva. La provincia de Jaén es el lugar con la mayor concentración de olivos y producción de aceite del mundo. Tanto es así que Jaén es conocida comúnmente como la «capital mundial del aceite de oliva». En España existen actualmente más de dos mil marcas distintas y treinta y dos denominaciones de origen protegidas de aceite de oliva virgen y extra, cada una de ellas regida por sus propios estatutos y normas de cultivo, cosecha, elaboración, embotellado y etiquetado. Las variedades principales de aceitunas merecerían un capítulo aparte, pero cabe citar al menos las de mayor producción o difusión: picual,

cornicabra, arbequina, manzanilla, hojiblanca, lechín, empeltre, picudo, gordal...

Otra campeona de la biodiversidad es Italia, que tiene registradas más de seiscientas variedades distintas de aceite de oliva. Solo en Toscana hay censadas más de un centenar, con sus correspondientes variedades locales. En comparación, Francia cuenta solamente con una cincuentena de variedades. En Italia son conocidas las variedades de aceituna de Frantoio, Leccino, Pendolino y Moraiolo, y sus aceites ofrecen gamas de sabores muy apreciadas. La riqueza de la biodiversidad italiana se explica por la geografía y por la historia del país. Un territorio escarpado, que se extiende a lo largo de mil doscientos kilómetros de norte a sur, abarca de manera natural numerosos microclimas muy interesantes. Por otro lado, Italia estuvo dividida hasta el siglo XIX en provincias y pequeños estados que supieron desarrollar y transmitir sus tradiciones locales.

Los olivares griegos crecen sobre todo en el área específica del Peloponeso (donde se produce casi el 65% del aceite de oliva griego), y la variedad de aceituna más conocida es la Koroneiki.

## **Trucos para escoger un buen aceite de oliva**

### ***Las claves***

Al igual que el vino, el aceite de oliva posee numerosas variedades, de mayor o menor calidad. Hay que fijarse siempre en la etiqueta, que nos aportará la información sobre sus orígenes y sus denominaciones. Los grandes crudos se venden general-

mente en botellas de cristal tintadas para proteger de la luz el preciado néctar. El precio de una botella de litro puede variar considerablemente según su calidad, origen, sabor afrutado, etc.



También hay que asegurarse de comprar aceite de oliva virgen extra prensado en frío. Solo este procedimiento permite preservar todas las cualidades nutritivas de la aceituna, más allá del lugar de origen. Lo ideal es que las fechas de producción y de caducidad aparezcan en la botella. Hay que desconfiar de aceites pálidos y poco olorosos y de ofertas a bajo precio.

### **La prueba astuta**

Para probar un aceite de oliva, mete una taza en la heladera. Si al cabo de unas horas se convierte prácticamente en sólido, es bueno. Si sigue siendo líquido en parte, se trata de un producto de calidad dudosa.

## ¿Cómo leer una etiqueta?

En general, podemos distinguir cinco grandes categorías de aceite de oliva:

1. *Aceite de oliva virgen extra*. Es un aceite de calidad superior obtenido directamente prensando las olivas por procedimientos mecánicos en frío (menos de 27 °C). Los catadores expertos no han detectado en él ningún defecto organoléptico. No sobrepasa el 0,8% de ácido oleico. Este aceite es ideal debido a sus cualidades culinarias y sus propiedades medicinales.
2. *Aceite de oliva virgen*. Como el anterior, este aceite se obtiene directamente de las aceitunas por procedimientos mecánicos en frío. No obstante, se permiten leves defectos de aroma, de sabor o de color y un nivel máximo de acidez del 2%.
3. *Aceite de oliva sin denominación*. Tiene una acidez oleica libre. Se trata de un aceite de oliva virgen de buena calidad al que se añade un aceite de oliva refinado en una proporción inferior al 1,5%.
4. *Aceite de oliva refinado*. Es sometido a diversos tratamientos químicos o térmicos que le hacen perder la mayoría de sus cualidades gustativas y nutritivas. Sin sabor ni olor fuertes, es de color amarillo claro porque ha perdido sus preciosos polifenoles, de los que hablaremos más adelante. Este aceite puede tener alteradas sus propiedades medicinales al haber sido sometido a agresivos procesos de filtrado.
5. *Aceite de oliva artesanal*. Aunque esta denominación no está reglamentada, la expresión «aceite artesanal» se em-

plea a menudo para designar un aceite fabricado por pequeños productores privados. Este aceite se diferencia de los de las grandes empresas comerciales por sus condiciones superiores de cultivo, de cosecha (a menudo manual) y de producción ecológica. Suele llevar el nombre del molino o de la finca donde se elabora. A esta información se puede añadir la fecha de producción y el nombre de las variedades de aceitunas utilizadas. Consecuentemente, estos aceites son forzosamente más caros que aquellos con mayor distribución, pero a cambio ofrecen una gama más variada de sabores y aromas.

### ***¿Por qué priorizar el aceite de oliva virgen?***

El aceite de oliva virgen se obtiene por un simple prensado mecánico, sin que intervenga ningún tipo de refinado. Este aceite, puro jugo de frutas, es estrictamente natural. No refinar significa preservar los ácidos grasos esenciales, antioxidantes (vitamina E), fitoesteroles y polifenoles presentes de forma natural en el fruto.

La fórmula «primera presión en frío» es una denominación comercial que data de una época en que los molinos, poco potentes, efectuaban un segundo prensado adicional con agua caliente. El avance tecnológico supuso que esta distinción dejara de tener justificación hace décadas, aunque continúa siendo un factor atractivo ligado a la tradición.

El calificativo «virgen extra» designa simplemente un nivel de ácido oleico que influye en la conservación del aceite. Los aceites más corrientes son, en general, mezclas de distintos

orígenes. Su procedencia aparece especificada en la etiqueta, no son demasiado caros y tienen aromas diferentes y personalizados.

### **A tener en cuenta**

Siempre debemos comprobar que la procedencia del aceite se especifica claramente en la etiqueta y no es solo una estrategia comercial... A menudo el consumidor cree comprar un aceite andaluz o italiano cuando en realidad procede de otro lugar: de hecho, algunos se embotellan en una región pero se cosechan y elaboran en otra.

### ***Comprar un aceite de oliva de calidad***

Al comprar un aceite de oliva hay que estar seguro de:

- Su tipicidad (la correcta variedad de olivo en el sitio adecuado).
- Su origen (el lugar de producción).
- El respeto de los criterios de calidad de las cosechas.
- La ausencia de defectos.
- La conformidad con los criterios objetivos de calidad medidos en laboratorio.
- El análisis químico y gustativo.
- El nivel y la armonía del fruto... ¡aunque sea caro!

## Unas palabras a propósito de la fabricación del aceite de oliva

### ***La cosecha de las aceitunas***

En la Argentina, el mayor productor del continente americano, la cosecha se realiza entre febrero y mayo. En Chile, donde también hay una producción importante, se hace de abril a julio.

Cuando empiezan a madurar, las aceitunas producen aceite en poca cantidad y con un sabor intenso. Más adelante, las aceitunas adultas producen un aceite menos aromático, con sabor de fruta madura, pero en mayor cantidad. El buen oficio del oleicultor consiste en elaborar un aceite equilibrado con olivas de madurez mediana o combinando diferentes variedades de madurez cumplida.



### ***Procesos de producción***

Si bien las máquinas se han modernizado, el principio básico no ha cambiado desde la antigüedad. Para obtener el jugo de la oliva son necesarias tres fases:

- Triturado de las olivas: permite romper la piel para liberar el aceite.
- Prensado de la pasta obtenida en el triturado o extracción mecánica del aceite: se efectúa por medio de una prensa o por centrifugación.
- Decantación: separa el aceite del agua y de los demás elementos.

Durante siglos, el aceite se extrajo de las aceitunas en un molino accionado por fuerza humana o animal. Se prensaba la pasta en ingeniosos lagares y el aceite se separaba con agua caliente hasta obtener una masa retorcida, como un churro, que se escurría.

**5 kilos = 1 litro**

Se necesitan aproximadamente 5 kilos de aceitunas para obtener 1 litro de aceite.

## 7 trucos para mejorar la conservación

El aceite de oliva tarda más que los demás aceites vegetales en volverse rancio. Sin embargo, para conservarlo el mayor tiempo posible y en las mejores condiciones, es necesario respetar algunas normas simples:

1. Escoger una botella o un envase opaco.
2. Guardar la botella protegida del calor y la luz, en un sitio más bien fresco (entre 15 °C y 18 °C).

3. Consumirlo durante los dos años posteriores a la elaboración. No obstante, para aprovechar todos sus aromas y su sabor, probar el aceite de oliva durante los dieciocho meses posteriores al embotellado.
4. Una vez abierto, se conserva alrededor de seis meses.
5. Cerrar bien la botella empezada después de utilizarla, para que el aceite no se oxide al entrar en contacto con el aire y preservar su calidad. De hecho, una vez que sale del molino, el aceite de oliva evoluciona bastante rápido. Durante los dos primeros meses sus sabores secundarios mejoran. Un aceite verde cuyas olivas se hayan triturado inmediatamente después de la cosecha (sin estar dos o tres días almacenado) madurará y tendrá un aspecto muy distinto en cuestión de seis meses o menos. En condiciones de conservación mediocres, al cabo de un año el color se vuelve más pálido y empieza a perder aroma.
6. Es importante evitar las variaciones de temperatura, que perjudican el sabor. Si el aceite de oliva se almacena a menos de 8 °C, cuajará y tendrá un aspecto turbio. No hay que meterlo en la heladera. Si parece cuajado, significa que se ha conservado a una temperatura demasiado fría, aunque eso no implica que el sabor esté alterado.
7. Si el aceite se utiliza muy poco, añadir una pizca de sal o de azúcar a la botella para impedir que se ponga rancio. ¡Y guardar la botella de pie, no tumbada!

## El aceite de oliva en el menú

### ***Una mina de oro líquido para la salud***

El aceite de oliva es uno de los productos más valiosos para la salud gracias a su riqueza en vitamina E, provitamina A, ácidos grasos monoinsaturados (omega 9) y polifenoles. Es la materia grasa más digerible y un instrumento excelente para prevenir enfermedades cardiovasculares. Como el resto de aceites vegetales, no contiene colesterol y facilita la digestión.

### ***Composición del aceite de oliva***

- Lípidos (grasas): 99% (900 kcal/100 g, es decir, 9 kcal/g), de los cuales:
  - Ácidos grasos saturados: de 8 a 24%.
  - Ácidos grasos insaturados: de 75,5 a 90,5%, de los cuales:
    - > Ácido oleico: de 56 a 83%.
    - > Ácido linoleico: de 3,5 a 20%
- Vitamina E: 15 mg.
- Provitamina A (caroteno): de 3 a 30 mg.

El aceite de oliva participa en la prevención de las enfermedades cardiovasculares gracias a su alto contenido de omega 3. Su vitamina E y su provitamina A, antioxidantes, lo convierten en un beneficio innegable para la salud. Sus abundantes ácidos grasos contribuyen también al buen funcionamiento cardiovascular y ayudan a disminuir el colesterol malo.

## La dieta mediterránea

La llamada dieta mediterránea es un modo de alimentarse beneficioso, equilibrado y sano. ¡No es un régimen adelgazante! Particularmente rica en frutas y verduras frescas o secas y en cereales, esta dieta es baja en grasas animales y en ella el aceite de oliva constituye la principal fuente de lípidos. Se consume pescado, carne blanca y huevos varias veces a la semana, y el queso de cabra y de oveja (fresco) complementa el aporte de proteínas. Hay estudios que demuestran que esta dieta reduce la mortalidad y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de la enfermedad de Alzheimer y de Parkinson. También aumenta las posibilidades de embarazo en un tratamiento de fecundación asistida. Por último, en el terreno metabólico, ayuda a mejorar el control de la tensión arterial, a disminuir el nivel de triglicéridos en sangre, de azúcar y de colesterol total.



Estos son los principales componentes del aceite de oliva:

1. *Ácidos grasos monoinsaturados (omega 9)*. Los ácidos grasos del aceite de oliva son en gran parte monoinsaturados. Sus beneficios para la salud son muy conocidos: disminuyen el nivel del colesterol malo (colesterol LDL) y aumentan el nivel del colesterol bueno (colesterol HDL). Y sí, el aceite es calórico (900 kcal por 100 ml), ya que se compone de grasas prácticamente en un cien por cien, pero no de grasas cualesquiera: esencialmente se trata de ácidos grasos monoinsaturados que son beneficiosos para la salud e incluso protegen el corazón.
2. *Polifenoles*. Enormemente antioxidantes, son también antiinflamatorios, combaten el envejecimiento y el cáncer. Ellos son los responsables del color verde del aceite de oliva.
3. *Otros antioxidantes*. Todos los aceites vegetales contienen naturalmente antioxidantes, en mayor o menor cantidad, especialmente vitamina E. Eso es lo que les protege de la oxidación. En general, cuanto más insaturado es un aceite, más rico es en antioxidantes.

### **Un aceite «de moda»**

En la actualidad asistimos a un renacimiento del aceite de oliva. Dos tercios de los europeos lo consumen. En el continente americano, los mayores consumidores son los Estados Unidos, con una cuota actual de aproximadamente del 10% del consumo mundial, que además está en constante creci-

miento. A finales de los años noventa, la vuelta a los productos regionales, el culto a la forma física y el bienestar han contribuido al auge del aceite de oliva, cuyas virtudes culinarias y dietéticas por fin son reconocidas en todo el continente, no solo en los países mediterráneos.

### ¿Quién ha dicho *light*?

La idea de aceite *light* es totalmente artificial, creada de la nada por el *marketing* para calmar la inquietud de unos consumidores cada vez más preocupados por su línea. El Consejo Oleícola Internacional (COI) precisa, no sin ironía, que el aceite llamado *light* solo tiene de ligero el sabor y el color, porque contiene la misma cantidad de materias grasas y de calorías que todos los demás aceites.

### A tener en cuenta

El aceite de oliva es una fuente excelente de omega 9, pero es pobre en omega 3. Los nutricionistas aconsejan, por tanto, mezclarlo con aceite de canola (o de nuez), rico en omega 3. Calcular un 40% de aceite de oliva por un 60% de aceite de canola.

## **Los astutos beneficios del aceite de oliva**

En resumen, el aceite de oliva es:

- Agradable al paladar.
- Antioxidante natural (gracias a los flavonoides) y, por tanto, de larga conservación.
- Bueno para el sistema cardiovascular.
- Ideal para frituras (ya que resiste temperaturas altas).

## **La oleología: degustar el aceite de oliva como el vino**

No existe *el* aceite de oliva virgen sino *los* aceites de oliva vírgenes. Como el vino, el queso y muchos otros productos, el aceite de oliva es el resultado del trío región, experiencia y variedades.

La oleología, el arte de degustar el aceite de oliva, permite apreciar los diferentes crudos, igual que se hace con el vino. Brinda la ocasión de descubrir una fantástica diversidad de



colores, de aromas y de gustos, ya que el sabor de un aceite de oliva varía en función de numerosos parámetros.

No obstante, los aceites de oliva se diferencian de los vinos en el envejecimiento: el aceite debe consumirse joven para aprovechar al máximo su frescor, la intensidad de sus aromas, su sabor natural y precisamente esas diferencias entre los crudos que se atenúan a lo largo de los meses.

### **Modo de empleo astuto para aprender a degustar el aceite de oliva**

¿Cómo catar un aceite de oliva para apreciar, entre otras muchas cualidades, sus aromas, su consistencia y su duración en boca? ¿Y cómo evaluar también su capacidad de maridaje con los demás productos que componen un plato, aunque sea una simple ensalada? Basta con seguir estos sencillos pasos:

- Empezar por el método olfativo. Echar una cucharadita de aceite en un vaso pequeño, calentarlo en la mano para liberar todos sus aromas y, de manera inmediata, respirar profundamente varias veces. También se puede proceder como en Córcega: verter unas gotas de aceite en la palma de la mano, calentar con el dedo y oler.
- Pasar seguidamente al método gustativo. *Piano, piano*, en la cuchara, tranquilamente, dedicando tiempo a observar el color del aceite que se vierte, a aspirar sus perfumes y a hacerlo rodar en la boca, como un vino, impregnando bien las papilas gustativas para que reaccionen a todas las moléculas que constituyen el sabor. Un fondo de dulzor que recuerda a la leche de almen-

dras envuelve la punta de la lengua, un punto de acidez se insinúa en los bordes, finalmente un toque de amargor surge en el paladar y después el aceite se desliza por la garganta dejando tras de sí aromas de frutas, de flores, de hojas. Entre cata y cata, beber un poco de agua o comer un poco de manzana verde para no confundir los sabores. Para *gourmets* con prisa, nada como un simple trozo de pan, con la miga tierna y la corteza firme, empapado en aceite.

### **Mi método favorito**

Simplemente servido en una copa con un toque de vinagre balsámico y un buen pan, el aceite manifiesta todas sus cualidades gustativas.

## **El aceite afrutado: gustos y colores**

Hay más de cincuenta variedades de aceitunas. Algunas proveen a la vez la mesa y el molino de aceite que les extrae su jugo.

El color de las aceitunas pasa de verde a negro en función de su grado de maduración. El sabor del aceite de oliva varía según se haya elaborado con aceitunas jóvenes o más maduras.

El mismo aceite no conviene a todos los platos. Hay que referirse a tres categorías de afrutado para equilibrar bien los sabores. El afrutado de un aceite de oliva agrupa el conjunto de los aromas procedentes de la oliva tierna. Se clasifica en

tres tipos: afrutado verde, afrutado maduro y afrutado negro. La degustación de un aceite de oliva permite distinguir, además del afrutado, su amargor y su untuosidad.

Por otro lado, en el aceite de oliva se encuentran numerosos aromas comunes a la aceituna y a otros frutos. La paleta aromática de los aceites de oliva tiene una riqueza sin parangón con la de otros aceites de mesa, generalmente aceites de semillas, casi siempre refinados, de características organolépticas atenuadas.

Los aromas de manzana, de almendra, de banana, de frutos rojos, de manzanilla, de retama y muchos otros pueden detectarse durante la degustación.

### ***Afrutado verde: suave y delicado***

En nariz, el aceite exhala toques de alcaucil, de almendra, de espárrago, de manzana verde y de hierba recién segada, que maridan muy bien con las ensaladas de verano, la pasta, las verduras, los escabeches o los pescados a la plancha.

### ***Afrutado maduro: más fuerte***

El aceite manifiesta todos los sabores de una aceituna saturada de sol, recolectada en plena madurez. En boca, sabor redondo, sedoso y picante con aromas de frutos secos, frutos del bosque y aceitunas confitadas. Gusto intenso y generoso, ideal para acompañar una ensalada de tomate, un pollo asado o un puré de papas.

***Afrutado negro: casi azucarado***

Destinado a los aficionados a la asociación sutilmente magistral del buen hacer tradicional con un leve toque azucarado. Servir con una papa recién salida del horno, queso o repostería.

