

# Aceite de Oliva Virgen Extra: el elixir de la vida.

Sobre el **Aceite de Oliva Virgen Extra** está todo escrito. No vamos a descubrirte nada nuevo. Y no hace falta. Las cualidades del AOVE son tantas y en tantos ámbitos, que si tuviera más, se trataría de verdad del mítico elixir de la vida, que hacía inmortal al que lo bebía. El **AOVE** no lo es, pero desde luego poco le falta.

Te ayudamos a conocerlo un poco más.



---

## DEFINICIÓN ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA

Como todos sabemos, el aceite de oliva virgen extra es el aceite de oliva de mayor calidad. Se trata del aceite obtenido directamente por procedimientos mecánicos de las aceitunas en mejor estado y debe ser un aceite con un olor y sabor perfectos, sin defectos. El grado de acidez no puede sobrepasar los 0,8º de ácido oleico libre. En un panel de cata la mediana del atributo frutado debe ser mayor que 0, y la mediana de defecto debe ser 0.

El etiquetado del AOVE debe incluir como información

obligatoria: categoría y definición, consumo preferente, procedencia del aceite, nombre y registro sanitario del envasador, contenido neto y lote. Puede añadirse información como “primera impresión en frío, extracción en frío, acidez máxima, indicaciones organolépticas, cosecha, variedad, cosecha propia...”

## **ORIGEN E HISTORIA DEL AOVE**

Aunque es conocido el uso del árbol del oliva ya en el Paleolítico Superior (12.000 a.C), parece que el origen de la producción de aceite surge con el nacimiento de la agricultura, existiendo yacimientos arqueológicos en la zona de Siria donde se han encontrado molinos de aceite datados hacia el año 4.000 a.C. También hay numerosas pruebas del uso y producción oléica por parte de las civilizaciones egipcia, griega y fenicia. Fueron estos últimos, los fenicios los que cultivaron los primeros olivos en la Península Ibérica, concretamente en la zona de Cádiz y Sevilla, y posteriormente Jaén y Córdoba.



En cualquier cosa, el aceite de oliva ha estado siempre cultural e históricamente muy vinculado a toda la zona del mediterráneo. Hasta el punto que actualmente se calcula que solo el 3% de la producción mundial se realiza fuera de esta

zona. Concretamente, España es el primer productor (casi la mitad del aceite producido en el mundo) de aceite de oliva, seguido de cerca por dos países también mediterráneos, Italia y Grecia. Estos tres países alcanzan el 75% del total de la producción mundial.

## **VARIEDADES DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA**

El AOVE puede ser *monovarietal*, elaborado con una sola variedad de aceituna, o *coupage*, que mezcla diferentes variedades de aceituna.

Entre los monovarietales (se calcula que hay más de 250), los más comunes son:

-Arbequina: notas sutiles y afrutadas. Perfecto con pescados y mariscos, ensaladas y repostería, mayonesas...

-Cornicabra: sabor algo picante y aromas de manzana. Ideal para fritos, y asados



-Hojiblanca: gran riqueza de aromas. Bueno para vinagretas y pastas, gazpachos o salmorejos.

-Picual: toques amargos, picantes e intensos. Combina con sabores fuertes como embutidos, quesos y guisos. Aguanta bien la temperatura, por lo que es bueno también para frituras.

Otras variedades también muy apreciadas y originales son: alfafara, manzanilla, morisca, empeltre, cornicabra, blanqueta, royal...

## **BENEFICIOS Y CUALIDADES DEL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA**

Si no tenemos ya dudas de las bondades de la llamada dieta mediterránea, recomendada y seguida por nutricionistas de todo el mundo, imaginad los beneficios y cualidades que presenta el AOVE, sin duda uno de los pilares fundamentales de nuestra

famosa dieta.



Nuestra salud se beneficia con el **Aceite de Oliva Virgen Extra** por muchos motivos: contiene polifenoles, un antioxidante natural, ácidos grasos monoinsaturados (ácido oleico), y buena cantidad de Vitamina E. Con todas estas sustancias, el AOVE evita la proliferación de células cancerígenas, regula los niveles de colesterol, favorece las funciones metabólicas y la formación de tejidos cerebrales. Igualmente contribuye a la disminución de los niveles de glucemia y favorece el buen funcionamiento del aparato digestivo, además de la estimulación de la absorción de calcio.

Aunque continuamente estamos descubriendo nuevas virtudes del AOVE en nuestra alimentación, y además de los beneficios que acabamos de enumerar, se utiliza ya de forma habitual el aceite de oliva para favorecer el funcionamiento del aparato digestivo (tomarlo en ayunas), para perder peso (impide la absorción de grasas y azúcares), para reducir dolores como antiinflamatorio (mediante la ingesta y los masajes).

## USOS DEL AOVE

Además del uso más habitual, el alimentario, con sus cualidades para la salud, el **AOVE** se utiliza ya desde la antigüedad y actualmente para otras funciones:



-Belleza: altamente efectivo como loción hidratante; exfoliante,;máscara para el pelo y el cuero cabelludo, evitando el encrespamiento; desmaquillante; para realizar masajes...

-Curativas: efectivo también para higienizar la piel previamente a aplicarle otros tratamientos; como cicatrizante; en quemaduras actúa como analgésico y evita que aparezcan las dolorosas ampollas; además alivia el dolor de oídos y de las encías durante la dentición infantil.

-Otros usos: se defiende también actualmente que el aceite de oliva ayuda a disminuir los ronquidos, tomándolo diariamente antes de acostarse, y de igual forma ayuda con la ansiedad que se genera al intentar dejar de fumar, si se toma en ayunas cada mañana.

En nuestra [tienda online](#) no tenemos otro aceite que no sea AOVE, lo mejor de lo mejor. Echa un vistazo a nuestras marcas

de Aceite de Oliva Virgen Extra, tanto convencional como ecológico. Los mejores productores artesanos de AOVE.