

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Aceite, el oro líquido

De oliva. Es uno de los grandes ingredientes de la cocina mediterránea, al que se suma el de girasol para diferentes usos en la cocina



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
0,1 g	900 kcal	0 g	0 mg	0 g

ANDREA DÍEZ

El aceite de oliva virgen es uno de los principales pilares en los que se sustenta la reconocida Dieta Mediterránea. La historia del olivo se remonta a las primeras civilizaciones del Mediterráneo y el Oriente Próximo, con los asentamientos del hombre y la adopción de la cultura agrícola. En los pueblos se utilizaba el aceite para la conservación de chorizos y los lomos en tarros para darle más vida a lo largo del año a las piezas de la matanza del cerdo. Sin embargo, en las últimas semanas el aceite, el oro líquido, hace honor a su nombre porque está marcando su precio más alto de venta en origen aunque su demanda y consumo se mantienen.

Los expertos recomiendan tomar dos cucharadas de aceite de oliva al día. Este aceite es el mejor conservante natural, un alimento imprescindible para preparar emulsiones como la mayonesa y el mejor aliño para aportar aromas y sabor a las ensaladas. En esta misma línea, cabe reseñar que el aceite de oliva virgen extra también puede utilizarse para freír o cocinar. Si bien es cierto que su precio es superior al de girasol también es verdad que un cucharada en la sartén crece y cunde mucho más. Además, es un aceite ligero que facilita la digestión y mantiene sus propiedades y nutrientes a altas temperaturas, al menos hasta los 180 grados.

En Castilla y León, se producen aceites de oliva virgen extra en zonas como Arribes (Salamanca y Zamora) y también en la provincia de Valladolid. Y en la provincia de Ávila, con una gran tradición olivarera, se trabaja para conseguir que el aceite de oliva del Valle del Tiétar cuente con una Denominación de Origen Protegida en el futuro. Las variedades más comunes presentes en la región son arbequina, picual, manzanilla cacereña y cornicabra, pero también gordal, arbosana y zorzal.

La alta cocina se ha rendido a los encantos y posibilidades del aceite elaborando hasta gominolas de aceite para degustar de postre, al final de las comidas.

Tanto el de oliva como el de girasol no faltan en prácticamente cualquier receta. Poco a poco el de girasol ha aumentado su competitividad en el mercado gracias al sector de la restauración que ha encontrado grandes beneficios en el uso de un producto versátil y de calidad. Utilizado principalmente en las frituras y la preparación de masas, su buen resultado en cocina ha contribuido también al aumento de sus consumo para repostería, panadería, bollería y también aliños como salsas y mahonesas. Por otro lado, para las frituras como las croquetas, empanadillas o patatas mantiene un sabor neutro a pesar de las altas temperaturas que alcanza.

Mahonesa con un toque de ajo y perejil



A. D. S. Uno de los usos en cocina más recurrentes para el aceite está en la elaboración de salsas. Y la mahonesa es una opción que da mucho juego a la hora de buscar diferentes texturas, sabores y aromas. Sobre si es mejor hacerla con aceite de girasol o un aceite suave virgen extra, lo dejamos a gusto de cada uno porque la receta para hacer una buena mahonesa es una de las más particulares. Se puede preparar de mil formas diferentes. Pero en este caso, para conseguir un toque diferente se recurre al toque del ajo y el perejil. Para ello solamente habrá que aromatizar el aceite con estos ingredientes para que en el momento de hacer la mahonesa se potencien estos sabores.

Se casca un huevo y se deposita en el vaso de la batidora, una pizca de sal y se añade el aceite de girasol aromatizado hasta la mitad. Después, con la batidora en el fondo y sin hacer movimientos se bate a nivel bajo hasta conseguir una mezcla emulsionada, después se podrá ir levantando la batidora, mientras se añade el resto de aceite de girasol sin aromatizar hasta conseguir la cantidad y la textura de mahonesa deseada.

El zumo de las pipas

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El aceite de girasol es la grasa procedente de la semilla del girasol (*Helianthus annuus*), esta planta es originaria de América, y fue traída a España por los colonizadores, difundiendo por todo el mundo. Su proceso de obtención conlleva varias fases; descascarillado de la semilla, trituración en molinos, calentamiento-acondicionamiento, extracción del aceite: se realiza con disolvente, si la semilla contiene menos del 25% de aceite; y por prensado, si contiene más del 25%, clarificación, desgomado y desacidificación.

Su aporte calórico es elevado, como el de todas las grasas, 9 ca-

lorías por cada gramo/mililitro. La mayor parte de estos lípidos se encuentran como triglicéridos, y los ácidos grasos que forman parte de ellos son mayoritariamente poliinsaturados (62% del total de la grasa). Entre los poliinsaturados destaca el ácido linoleico (omega 6). En segundo lugar, presenta grasas monoinsaturadas (omega 9), alcanzando un 25%.

Los ácidos grasos que se encuentran en menor proporción son los saturados (12%). Recientemente se han seleccionado variedades con un contenido mayor en ácidos grasos monoinsaturados (84% del total de la gra-

sa, frente al 25% anterior) y menor de ácidos grasos poliinsaturados (4% frente al 62%), que le dan al aceite una composición muy similar al aceite de oliva (aceite de girasol alto oleico). Esta aproximación al aceite de oliva le confiere mayores propiedades cardiosaludables y también mejora su manejo culinario, con mayor resistencia a la oxidación y posibilidades de uso. El consumo de una cucharada de aceite aporta casi el 50% de las ingestas recomendadas de vitamina E.

En resumen, el aceite de girasol es una buena fuente de grasas cardiosaludables y de antioxidantes como la vitamina E.