

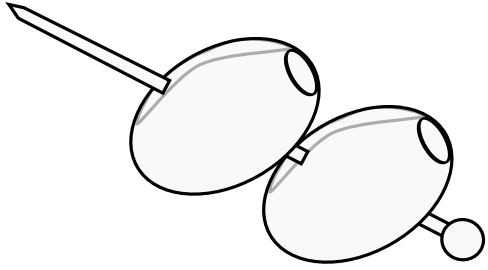
DEBES SABER QUE EL ACEITE DE OLIVA

- Es el único aceite natural que se obtiene por medios exclusivamente mecánicos.
- Es el aceite que más vitaminas aporta: E, A y D.
- Es el más sano y de más fácil digestión.
- Al ser natural, es nutritivo y no engorda.
- Al reutilizar más veces y es más económico.
- Es el que mejor sabor da a las comidas.
- Al poder alcanzar temperaturas superiores a los 180° C, se fríen mejor los alimentos.
- Al contener ácido oléico, en crudo es bueno para el crecimiento óseo y el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso.
- No produce colesterol y es muy bueno para las enfermedades del corazón.
- Es muy bueno para la piel por su aportación de vitaminas E en la dieta.

EL ACEITE DE OLIVA



actiludis.com



Las aceitunas de mesa se recolectan de y aún no han cambiado a negro. Para su consumo es necesario someterla a un proceso que le quite el amargor y asperanza. Una vez listas se pueden preparar y tomar negras, verdes, con o sin hueso enteras, rayadas, partidas, troceadas o rellenas de anchoa, salmón, pimiento rojo, cebolla, almendras, pepinillos y otras más variedades de relleno.

LA ACEITUNA DE MESA

El aceite de oliva, componente fundamental de la dieta mediterránea, no sólo posee excelentes propiedades para la salud, también es bueno para la piel y el cabello. Entre los beneficios para la salud está el control del colesterol que es bueno para el sistema circulatorio, también favorece el tratamiento de las enfermedades del cáncer, además de estimular la vesícula biliar y la digestión.

También posee componentes antioxidantes, que previene el envejecimiento favorece la absorción de calcio y la mineralización, estimulando el crecimiento.

EL ACEITE DE OLIVA

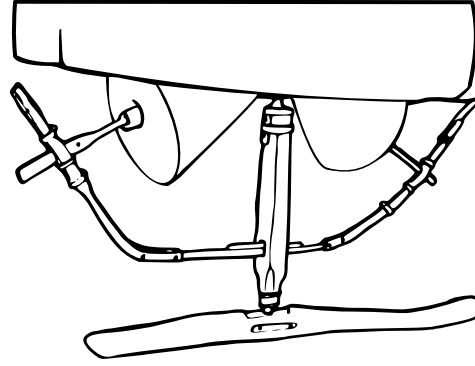


EL OLIVO



El olivo (*Olea europaea*) es un árbol de hoja perenne, de crecimiento lento, perteneciente a la familia de las oleáceas de larga vida (logra superar centenares de años) y que puede sobrepasar los 10 m de altura. En él se produce un fenómeno llamado "vercería" que consiste en alternar un año de abundante cosecha con otro de cosecha menor.

LA ALMAZARA

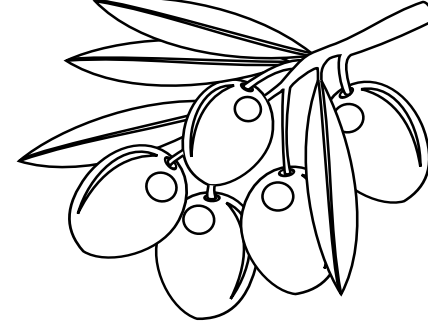


La palabra almazara proviene del árabe y significa «lugar donde se exprime». A este tipo de extracción se le llama mecánica, ya que se trata simplemente de exprimir el fruto para obtener el aceite. Además del aceite se obtienen alpechin que es un residuo líquido y el orujo es la parte sólida, y está formada por huesos, pieles y pulpa.

EL FRUTO

La aceituna es el fruto del olivo, planta que procede de Grecia y Asia Menor. Las aceitunas se consumen tanto molidas (aceite) o aliñadas, pasando primero por un proceso que elimina el sabor amargo.

Existe una gran variedad de aceitunas, entre las que se encuentra la hojiblanca, arbequina, picual, cornicabra, manzanilla, lechín, cordobesa, aloreña y la gordal de mesa por su gran tamaño.



LA RECOLECCIÓN

La recolección se suele iniciar en otoño y se prolonga hasta finales de febrero. Las que van a ser para consumo de mesa se cogen a mano o con rastrillo (ordenó) y las destinadas a aceite, una vez maduras, se coloca una malla (tardo) y sobre ellas se dejan caer las aceitunas que son vareadas con palos, máquinas vibratoras o sacudiendo el olivo.

