

“Oro líquido”: cinco claves para reconocer y seleccionar un aceite de oliva de calidad

9 agosto, 2023



La elección de un aceite de oliva de calidad es un paso hacia la promoción de una alimentación saludable y deliciosa. Al prestar atención a detalles como la etiqueta, la fecha de envasado, el precio, el aroma y el envase, los consumidores pueden asegurarse de que están disfrutando de lo mejor que la tierra tiene para ofrecer.

En la búsqueda de los beneficios para la salud, la elección de un aceite de oliva de calidad se convierte en un elemento clave en nuestra dieta. Mendoza es una provincia que se enorgullece de ser proveedora de este “oro líquido” y resulta esencial que los consumidores mendocinos puedan identificar y disfrutar de un aceite de oliva virgen extra genuino y auténtico.

Las cinco claves fundamentales para reconocer y seleccionar un

aceite de oliva de calidad son:

Etiqueta reveladora: “Aceite de oliva virgen extra”. La primera pista para identificar un aceite de oliva de calidad reside en la etiqueta. Asegurate de que el producto lleve la denominación “Aceite de Oliva Virgen Extra”. Este término no solo implica una calidad superior, sino también un proceso de extracción en frío que preserva las cualidades organolépticas únicas del aceite.

Frescura y fecha de envasado: un sello de calidad. La frescura del aceite es esencial para asegurar su sabor y beneficios nutricionales. **Los aceites de oliva virgen extra son más apreciados en su primer año de extracción.** A medida que pasa el tiempo, el aceite puede perder ciertos componentes y propiedades beneficiosas para la salud.

Relación precio – calidad. Es recomendable desconfiar de los aceites de oliva virgen extra con precios sorprendentemente bajos, ya que podría ser un indicio de que el producto ha sido mezclado o diluido con aceites de menor calidad. La obtención de un aceite de oliva excepcional conlleva ciertos costos y procesos.

Prueba con los sentidos: Olor y sabor son claves. Un auténtico aceite de oliva virgen extra debe desplegar un olor fresco, herbáceo y frutado, con matices de hierbas y frutas. Evita los aceites con aromas desagradables, lo ideal es buscar un sabor balanceado que puede variar, desde un suave amargor hasta un ligero picor en la garganta. Antes de comprar, es recomendable probar. Hay muchos stands que realizan degustaciones para apreciar el aroma del aceite. **Recordemos que el color no indica calidad, por eso no se tiene en cuenta.**

-Protección del envase y resguardo de la calidad. El envase juega un papel crucial en la preservación de la calidad del aceite. Si bien no es excluyente, es preferible envases de vidrio y oscuro, porque lo protege de la exposición a la luz,

lo que puede afectar su sabor y propiedades. **El color del aceite no indica necesariamente su calidad.**

Cómo convertirse en sommelier

La experiencia de aprender a catar los aceites de oliva permite diferenciar un aceite de Oliva virgen extra, de otro que no lo es. Es decir que usando nuestros sentidos podemos determinar la calidad del Aceite de oliva.

Las capacitaciones para ser “sommelier de aceites de oliva-nivel superior” duran tres y cuatro meses, en los niveles inicial y superior respectivamente. Se brindan en línea una vez a la semana y las prácticas son presenciales. Deben presentar un proyecto olivícola al finalizar, también hay presentación de comidas con aceite de oliva ante un jurado que se designa.

Los cursos son organizados por Fundación Seminare con la Escuela Internacional de Gastronomía Islas Malvinas y la Universidad Maza. Los profesores a cargo de los cursos son Stella Vannucci Pannocchia, quien brindó todos los consejos, y Juan Carlos García Zuloaga.

La capacitación abarca desde aprender a catar hasta comprender la influencia del *terroir* y los distintos procesos de obtención.

Más tips y cata con sentidos

Varietales: Algunas etiquetas indican el varietal del cual se ha obtenido. Es importante, también conocer los descriptores característicos de cada varietal.

En los aceites de oliva virgen extra se debe percibir, además, algo de amargor y de algo de picor, la intensidad puede ir de suave a intensa.

En síntesis, la elección de un aceite de oliva de calidad es un paso hacia la promoción de una alimentación saludable y

deliciosa. Al prestar atención a detalles como la etiqueta, la fecha de envasado, el precio, el aroma y el envase, los consumidores mendocinos pueden asegurarse de que están disfrutando de lo mejor que la tierra tiene para ofrecer.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza