

cuerpo y mente  
SABORES

# ORO ACEITE DE OLIVA líquido

El aceite de oliva virgen extra ha dejado de ser un producto exótico para convertirse en elemento básico y genuino de la dieta mediterránea, y capaz de garantizar una alimentación sana y natural, al tiempo que perfuma nuestros guisos, estofados y ensaladas.

ALMUDENA PÉREZ-MONDRIJÉ

**m**itos, leyendas, costumbres, historia, medicina y gastronomía giran en torno al olivo, el árbol sagrado de la cultura mediterránea. En las cocinas de los hogares españoles nunca ha faltado el aceite de oliva, pues es aderezado ideal para carnes, pescados y verduras. Es, desde tiempos inmemoriales, la base de la gran mayoría de los platos que conforman la dieta mediterránea por su enorme valor nutricional y sus insubstituíbles propiedades farmacológicas. En efecto, cada día son más los estudios que demuestran que una dieta rica en aceite de oliva favorece la

salud. Al aceite se debe una buena parte de los efectos cardiosaludables de la dieta mediterránea por su alto contenido en grasa monoinsaturada. El aceite de oliva protege el corazón, ayuda a reducir el colesterol y disminuye el riesgo de enfermedades coronarias. En la actualidad, ha pasado a convertirse en la gran estrella de los fogones y ya nadie desdeña la utilización de este néctar de la naturaleza. Fomentar y transmitir la cultura del aceite es responsabilidad de todos los españoles, a fin de cuentas somos el primer país productor de aceite de oliva extra. ■

PHOTO: SHUTTER



LA RECETA DEL MES

Helado de aceite, miel y salsa de naranja

**PARA EL HELADO**  
500 g de miel,  
1 litro aceite virgen extra  
de Barea,  
1/2 litro aceite picat,  
15 huevos,  
1 litro de nata.

**PARA LA SALSA**  
75 el aceite de arbequina,  
600 g de azúcar,  
1/2 litro de agua,  
8 naranjas,  
100 g. pasas,  
Agu de anís y  
Jerez Pedro Ximénez.

- Hacer un sabayón (salsa densa) con las yemas. Mientras tanto, licuar la miel al baño María.
- Incorporar sobre el sabayón los dos vertederos de azúcar y finalmente la miel.
- Montar la nata sin apretar demasiado.
- Machar las dos preparaciones de forma que se incorporen muy bien.
- Dejar enfriar a 161°C durante 12 horas.

**Salsa de naranja para el helado de aceite**  
■ Pelar en vivo las ocho naranjas y reservar la piel de tres.  
■ Hacer un jarabe con el azúcar y el agua, y cocer las naranjas en él durante 20 minutos.  
■ Pisar por la batidora y colar por el chino. Reducir.  
■ Confitar las piel de las naranjas cortadas en juliana para decorar.

Jean Pierre Vandelle, chef y propietario de El Olivo, sin duda el mejor restaurante de cocina temática (biodos los platos gran en torno al aceite), se inspiró para realizar este helado en un viejo postre muy popular hace medio siglo en Jerez.



Para leer

**GUÍA MERCADER DE ACEITES DE OLIVA**  
DOMINIQUE ESTOPES  
DIDORES PENARÉLY  
JUAN PEÑARÉLY  
PRECIO: 22,00 €  
Guía práctica sobre las técnicas de elaboración, composición y categorías comerciales.

**EL LIBRO DEL ACEITE**  
ALANZA EDITORIAL  
LOURDES MARCH  
Y ALICIA RIGGS  
PRECIO: 10,00 €

EL PRODUCTO

Selección de aceites virgen extra por provincias españolas

Las denominaciones de origen constituyen un etiquetado sistema para el reconocimiento de una calidad garantizada mediante controles muy rigurosos del mantenimiento de las características del producto y del medio geográfico donde se producen las materias primas. No obstante, España produce excelentes aceites que no se encuentran amparados por ninguna denominación. Existen nueve denominaciones de origen virgen extra español reconocidas a nivel europeo: Barea, Píedra de Córdoba, Sierra de Carota, Sierra de Segura, Sierra Mágina de Andalucía, el aceite del Bajo Aragón, Montañas de Toledo, y en Cataluña, Les Garrigues y Siurana. Pendientes de validación existen

otros: Antequera, Montes de Granada, Sierra de Cádiz, Montemuro, Gota de Puris en Extremadura y la catalana Ol Tinto Alto. Los avances tecnológicos han supuesto una mejora cuantitativa y cualitativa de los aceites de oliva españoles que los sitúan como un producto sano, nutritivo, sabroso y natural dentro de la escena internacional.

otro: Antequera, Montes de Granada, Sierra de Cádiz, Montemuro, Gota de Puris en Extremadura y la catalana Ol Tinto Alto. Los avances tecnológicos han supuesto una mejora cuantitativa y cualitativa de los aceites de oliva españoles que los sitúan como un producto sano, nutritivo, sabroso y natural dentro de la escena internacional.



1. Lincolta (Telata)
2. Estepa Virgen (Sevilla)
3. Suelto del Cerro (Burgos)
4. Molino de S. Nicolás (Madrid)
5. Barea (Córdoba)
6. Montosa (Almería)
7. Albar de Quiles (Sevilla)
8. Morata (Armería)
9. Buitrago (Sevilla)
10. La Alameda de Carlos Herrera
11. Nubla Albarcan (Sevilla)
12. La Boella (Tarragona)

RESTAURANTES

Tarragona  
El Molí de la Boella: Tradición



Se encuentra ubicado dentro de una finca de olivares, con 90 hectáreas cultivadas, situado junto al Mediterráneo, al lado de una antigua edificación del siglo XII con bases prerromanas, donde, antiguamente, esta civilización ya explotaba las tierras, y donde se ha mantenido el cultivo del

olivar hasta hoy. Los jefes de cocina, Sergio Ramos y Pascual Pelfuells, elaboran una cocina de vanguardia con aires del Mediterráneo, utilizando seleccionados productos de la región. Es ya un referente gastronómico en Cataluña. El precio medio es de 90 euros.

EL MOLÍ DE LA BOELLA. CTRA. T.11 B. KM. 12, LA CANDINA, TARRAGONA. SALIDA 34, AP.7, TEL.: 977-77 15 15

Madrid  
El Olivo: Cocina temática



Jean-Pierre Vandelle es un gran especialista en la dieta mediterránea, el aceite de oliva y los vinos de Jerez. Recomendable el panaché de verduras de temporada, que se podrá acompañar con una

de las 60 variedades de aceites presentes en el carro de aceites de oliva virgen extra que Vandelle pone a la vista de todos sus comensales para que puedan elegir la variedad más apropiada.

EL OLIVO GENERAL GALLEGOS, 1 - MADRID, TEL.: 91-399 15 35  
LA OLIVERA DEL OLIVO JUAN RAMÓN RÍMENEZ, 37 - MADRID  
TEL.: 91-399 39 03. TIENDA MONOGRAFICA DEL ACEITE DE OLIVA.