



EL ACEITE DE OLIVA DE JAÉN

Jaén produce cerca de un tercio de la producción mundial de aceite de oliva. El cultivo, presente en todo el territorio jiennense -con más de 60 millones de olivos- conforma un paisaje singular, de espectacular belleza.

El aceite de oliva virgen extra es el de mayor calidad. Esta excelencia es certificada por las denominaciones de origen, en Jaén hay tres -Sierra de Cazorla, Sierra Mágina y Sierra de Segura-; por entidades certificadoras reconocidas por la Junta de Andalucía; o bien por los diversos premios nacionales e internacionales de organismos que cuentan con expertos en cata de aceite.



www.oleotourjaen.es



Plaza de San Francisco, 2 - 23071 Jaén - Tel.+34 953 248 000
www.dipujaen.es - aceitedeoliva@promojaen.es



EL ACEITE DE OLIVA DE JAÉN



Jaén selección

Para evidenciar y fomentar la calidad de los aceites de Jaén, la Diputación convoca anualmente una cata concurso para los primeros caldos de cada cosecha, del que salen los mejores zumos de aceituna de la provincia. Los ganadores son promocionados por la Diputación bajo la marca "Jaén Selección", distintivo de calidad.

LA VARIEDAD PICUAL

La variedad picual representa más del 95% de los aceites que se producen en Jaén. En pequeño porcentaje se encuentran aceites de otras variedades, de entre las que sobresale la "royal", autóctona de la Sierra de Cazorla o la "carrasqueña" de Alcaudete.

El aceite picual es fácilmente reconocible por sus tonalidades, del verde intenso al amarillo. Su olor suele definirse como afrutado y fresco, mientras que en su sabor predomina un intenso gusto a aceituna, con ligeros toques de picor y amargor que lo hacen único.

Es la variedad más resistente a la oxidación, debido a su mayor contenido en polifenoles, lo que garantiza su estabilidad y conservación durante largo tiempo en condiciones inalterables.

Es precisamente este alto nivel en polifenoles, lo que hace del aceite picual un perfecto aliado con la salud. Los polifenoles son, sobre todo, antioxidantes, por lo que previenen la degeneración celular. Existen estudios de su poder antidiabético, antiinflamatorio, cardioprotector, antitumoral e inmunoestimulante.

TIPOS DE ACEITE DE OLIVA

La calidad del aceite depende del estado y tratamiento del fruto, de su momento de madurez y de las condiciones de elaboración y posterior conservación.

Clasificación universal según el Consejo Oleícola Internacional (COI):

Aceite de Oliva Virgen Extra: Es el aceite de mejor calidad. Es 100% zumo de la aceituna, extraído mediante procesos exclusivamente mecánicos. No tiene ningún defecto en el olor y sabor y su acidez debe ser inferior a 0.8 grados.

Aceite de Oliva Virgen: Es también 100% zumo de la aceituna y su acidez puede llegar hasta 2 grados. Puede tener pequeños defectos en el olor y sabor.

Aceite de Oliva lampante: Es el aceite de peor calidad, no es apto para el consumo directo porque tiene grandes defectos en el aroma y sabor. Su acidez es mayor de 2 grados. Necesita pasar por el proceso de refinación (destilación a elevadas temperaturas) para quitarle los defectos sensoriales y la acidez libre.

Otras denominaciones en el mercado:

Aceite de oliva ecológico. Procede de un cultivo en el que está acreditada la ausencia de abonos químicos, insecticidas, aditivos o conservantes.

Aceite de oliva. Se consigue a partir de la mezcla de aceite lampante -ya refinado- con aceite de oliva virgen. Es frecuente encontrarlo en comercios bajo la denominación de aceite de oliva "sabor suave" y aceite de oliva "sabor intenso".



A SABER...

- . El aceite de oliva virgen es uno de los pilares de la Dieta Mediterránea, patrimonio inmaterial de la Humanidad.
- . Numerosos estudios científicos han concluido que el consumo de aceite de oliva virgen extra en crudo tiene grandes bondades para la salud.
- . El empleo de aceite de oliva virgen en tratamientos cutáneos produce grandes beneficios para la piel.
- . El aceite de oliva virgen es altamente resistente a la oxidación, por lo que conserva sus cualidades dietéticas y nutritivas aún cuando se somete a altas temperaturas en la cocina.
- . El color del aceite de oliva virgen no guarda relación con su calidad, depende de factores como la variedad, el momento en el que se ha recogido o las condiciones agronómicas de cada zona.