

## “Uso y ventajas del aceite virgen de oliva en la cocina y en la mesa”

El académico D. Ángel González Vera, realizó en la última de las charlas un auténtico “*manifiesto*” sobre las ventajas que el uso del aceite virgen de oliva en la cocina y en la mesa podría suponer de bueno y saludable tanto para el consumidor como para el profesional interesado por igual en los buenos resultados culinarios de su oferta gastronómica como en la salud y buena digestión de sus comensales.

En su conferencia, revisados algunos conceptos e historia, básicos para el conocimiento de lo que conocemos como aceite virgen de oliva: *grasa de origen vegetal, única que se obtiene de un fruto, y que se consume tal y como la naturaleza la ha creado, sin que en su proceso de obtención intervengan procedimientos químicos que puedan alterar su carácter de producto natural, y en algunos casos ecológico.* Ángel González realizó un exhaustivo repaso de los distintos tipos de aceite de oliva que se ofrecen al consumidor:

- Aceite virgen extra
- Aceite virgen corriente
- Aceite de oliva
- Aceite de oliva refinado
- Aceite de orujo

detallando claramente su naturaleza, diferencias y cualidades de cada uno de ellos

Igualmente, puso de manifiesto las cualidades que debe reunir un buen aceite virgen de oliva, así como la forma de conservarlo y defenderlo de alteraciones que puedan dañar su calidad inicial.

Remarco que: el paso del tiempo, la luz, las altas temperaturas y el oxígeno del aire, son los enemigos principales del aceite de oliva, y como desde el primer minuto de su elaboración debe luchar para preservarse de sus efectos. No todos los aceites vírgenes tienen la misma estabilidad, la cantidad y variedad de compuestos antioxidantes que contienen influyen en ello. Así nos encontramos con aceites procedentes de las variedades Picual o Cornicabra que pueden conservar sus propiedades y virtudes iniciales hasta dos o más años, mientras que otros apenas llegan a uno.

Tras destacar la importancia del uso de aceites vírgenes de oliva en las frituras y guisos, y la alta satisfacción sensorial que su consumo en crudo produce, una cata de aceites en la que se trataba de evidenciar los defectos y condiciones negativas en las que nunca debe incurrir un aceite servido en el hogar o en la mesa de un restaurante, dio por terminada la charla.