

Article publicat en **Castellón Diario** el 05-05-1993.

**“EL OLI D’OR DEBE VIAJAR POR TODO EL MUNDO”**

*Salvador Saiz. (\*)*

El aceite de oliva virgen del Alto Palancia, Sierra de Espadán y Maestrazgo, por su calidad debe viajar por todo el mundo.

Recuerdo con sumo agrado la primera degustación llevada a cabo en la cooperativa agraria provincial Uteco Castellón de Cuevas de Vinromà del aceite de oliva virgen Oli d’Or que por aquel entonces empezaba a producirse en la zona. Confieso que mi expresión fue sincera, es el mejor aceite que yo jamás he probado.

Han pasado los años y su calidad no solamente se ha mantenido sino que ha aumentado gracias al control constante ejercido por los productores de las aceitunas en sus lugares de origen. Mis hábitos y mi punto de vista profesional sobre el oro líquido cambió radicalmente. A partir de aquel momento me interesé por su rendimiento, por su comportamiento en el ser humano, por su proceso de extracción y posterior tratamiento. Lo fui comparando con los aceites que estaba acostumbrado a consumir y llegue a la conclusión que nuestras cocinas son los hospitales del estómago y como tal debemos cuidarlas empleando nuestros mejores productos alejándonos de las imitaciones, y nuestro mejor producto es el aceite de oliva virgen. El único zumo natural ya que se extrae de la aceituna mediante un proceso de trituración y presión del fruto cuya acidez no pase de un grado.

En mis múltiples viajes a Japón donde rinden culto a la calidad alimenticia, he visto que el consumo de aceite de oliva virgen es muy importante. Me he interesado por su procedencia y casi siempre viene de Italia. Por su producción veo que no es tan importante como

para llevarlo a todo el mundo, al final me entero que en parte procede de España. Italia presume de la mejor calidad, pero quien se la proporciona es España. Démosla a conocer fuera de nuestras fronteras.

Ono es el jefe de cocina del hotel Ocura de Tokio, uno de los tres mejores del mundo, verdadera enciclopedia viviente de la gastronomía, me hizo un día una reflexión: no ahorres en aceite porque el coste por su cantidad sobre un plato, es mínimo y al final la calidad siempre es agradecida con el comensal. A partir de ese día en las ensaladas, platos fríos o calientes, repostería o pastelería, donde interviene el aceite procuro darle un toque final con extra virgen, lo que me ha proporcionado múltiples satisfacciones.

Pero lo que nos interesa saber tanto al ama de casa como al profesional que día a día hacemos uso del aceite que es de oliva virgen es la única grasa natural porque no sufre transformaciones ni alteraciones en su obtención y tratamiento, procede del fruto del olivo, es 100% natural. La extracción de la grasa contenida en la aceituna se realiza exclusivamente por medios mecánicos mediante la molienda, prensado y posterior filtración del líquido.

Además es conveniente saber que el aceite de oliva virgen, es el mejor tolerado por el estómago. Tiene efectos satisfactorios sobre el intestino. Mejora el tono de la actividad de la vesícula biliar. En la edad adulta limita la pérdida de calcio debida al envejecimiento, aumenta la capacidad digestiva y la absorción de sustancias nutritivas. Permite mantener constante el régimen alimentario lipídico sin aumentar los niveles de colesterol.

En resumen, el aceite de oliva virgen por su composición equilibrada ejerce un seguro efecto protector sobre las arterias, el estómago, el hígado, favorece el crecimiento del niño y prolonga la esperanza de vida proporcionando al mismo tiempo una sensación de felicidad en nuestro paladar.

*(\*) Jefe de cocina del Hotel “Princesa Sofía”, de Barcelona.*