

AOVE o Aceite de oliva virgen extra

04 may 2021



Ver imagen

El aceite de oliva virgen extra es el ingrediente estrella de la cocina mediterránea. Descubre todos sus beneficios y propiedades nutritivas. Y, ¡atrévete a degustar Cataluña a través de sus cinco denominaciones de origen protegidas!

Historia y procedencia del aove

El aceite de oliva es un ingrediente propio de la dieta mediterránea, su origen además está ligado a la zona mediterránea. Aunque, si retrocedemos hasta el Antiguo

Egipto, aparecen referencias documentales en las que también se venera el aceite de oliva no solo en su uso culinario, sino también como remedio natural. A raíz de ahí se empieza a comercializar con Grecia, expandiendo así su popularidad y consumo.

Cabe decir que un grupo de arqueólogos descubrieron en Francia, [rastros de aceite de oliva](#) [/shared/.content/noticias/mundo-cocina/noticias/348-El-aceite-de-oliva-usado-ya-en-el-500-a.C.] en fragmentos de vasija de cerámica del año 500 a. C. Esta sería una de las evidencias científicas que datan el uso del aceite en Europa Central, antes que en la época romana.

Beneficios y propiedades del aceite de oliva virgen extra

El aceite de oliva es uno de los bienes más preciados de la cultura mediterránea y sobre todo de su dieta, donde ocupa un lugar privilegiado. El aceite de oliva virgen extra cuenta con una infinidad de efectos beneficiosos para la salud:

- **Poderes antioxidantes.** Su alto contenido en polifenoles y vitamina E evitan la oxidación producida por los radicales libres. Sus efectos [antioxidantes](#) [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/347-8-alimentos-antioxidantes-que-hay-en-tu-cocina] y otros nutrientes hacen que su consumo en crudo sea perfecto para paliar los efectos del paso del tiempo en nuestro organismo.
- **Estimula el crecimiento y fortalece los huesos.** El aceite de oliva virgen extra mejora la absorción del calcio y el magnesio, ayudando a fortalecer los huesos. Además, gracias a un [estudio publicado](#) [

<https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-nutrition/article/olive-oil-and-its-main-phenolic-micro>] en el British Journal of Nutrition, descubrimos que su principal polifenol, la oleuropeína, evita la pérdida ósea.

- **Facilita la digestión.** Su consumo ayuda a mejorar la salud del aparato digestivo, reduce la acidez gástrica y facilita el tránsito intestinal.
- **Aliado para bajar de peso.** Al contrario de lo que siempre se ha dicho por su alto contenido en grasa, el AOVE facilita la pérdida de peso, gracias a sus efectos saciantes. Además, la grasa que contiene es de origen vegetal y natural, beneficiosa para acelerar el metabolismo y quemar grasas.
- **Mejora la salud cardiovascular.** El contenido fenólico del aceite de oliva virgen extra aporta enormes beneficios sobre la circulación y el colesterol, reduciendo así ciertas enfermedades cardiovasculares.
- **Cuida la piel y el cabello.** El aceite de oliva también ha resultado ser perfecto para tonificar y nutrir la piel. Por ello, existen multitud de champús, mascarillas y cremas para mejorar la salud cutánea y capilar. En Caprabo puedes encontrar un [champú de aceite de oliva](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/original-remedies-champu-oliva-300ml/332834>] para el pelo reseco.

Tipos y variedades de aove

En España existe un amplio abanico de variedades de aceite de oliva. Esta amplia gama se ordena según el tipo de aceituna, la preparación o la recolección. Hablamos de 4 tipos de aceite según la legislación de la Unión Europea: aceite de orujo de oliva, aceite de oliva, aceite de oliva virgen, aceite de oliva virgen extra.

Si nos detenemos en el aceite de oliva virgen extra (AOVE), la extracción se lleva a cabo de manera más minuciosa con un centrifugado o prensada de unas aceitunas de una calidad superior. Existen el monovarietal, provienen de una sola clase de aceituna; el coupage, proviene de dos o varios tipos de aceituna, los que tienen D.O. y los ecológicos.

Existen más de 400 variedades de aceituna conocidas, cada una con un sabor y aroma específico. Entre todas las que existen, las más conocidas y utilizadas en la producción de aceite de oliva son: arbequina, cornicabra, cuquillo, empeltre, hojiblanca, picual, picudo o lechín de Granada, entre otras.



Picual

La aceituna picual es la más cultivada en España, concretamente en Andalucía con casi un millón de hectáreas, convirtiéndose en la principal región productora de picual. Su nombre proviene de la forma puntiaguda del fruto en sí y se caracteriza por tener mucho cuerpo, un toque amargo y picante al mismo tiempo, además de aromas afrutados.

Hojiblanca

Este tipo de aceituna se cultiva fundamentalmente en el norte de Málaga, el sur de Córdoba, Granada y Sevilla, ocupando unas 300.000 hectáreas. Su nombre se lo debe al color blanquecino de las hojas, aunque también es conocida como lucentina, ya que su origen se asocia a la provincia cordobesa Lucena. Se trata de un aceite de oliva suave, de un color verde dorado, sabor dulce y con un regusto amargo.

Arbequina

Se trata de una variedad que concentra su cultivo en Cataluña, en la zona de Lleida y Tarragona, y también en Aragón. Su nombre hace referencia a la localidad leridana de Alberca. De esta variedad se logra un aceite suave, fino y fluido, sin regusto amargo y con aromas afrutados de plátano, manzana y almendra.

Aceites de oliva catalanes con denominación de origen

Aunque es verdad que la mayor producción de aceite se lleva a cabo en Andalucía, la producción en el territorio catalán también es significativa y, además, posee una amplia variedad de aceites de oliva, en concreto cinco con denominación de origen protegida.



En Caprabo, cuyo compromiso sigue siendo apostar por el [producto local](#) [</sites/caprabocom/es/salud/10compromisos/6-ofrecer-mas-productos-locales/>], puedes encontrar los aceites con el sello oficial europeo de denominación de origen protegida: D.O.P. Aceite de Terra Alta, D.O.P. Aceite del Baix Ebre-Montsià, D.O.P. Aceite del Empordà, D.O.P. Siurana y D.O.P. Les Garrigues.

Aceite de Terra Alta

La D.O.P. Aceite de Terra Alta se produce en los municipios de la comarca de Terra Alta y la Ribera d'Ebre, ocupando unas 5000 hectáreas. Además, en uno de sus pueblos, encontramos el árbol monumental Lo Parot, un olivo milenario.

La principal variedad de aceituna utilizada es el empeltre, la aceituna más tradicional de la zona, aunque también participan la arbequina, farga y morruda. Se trata de un aceite fluido con notas aromáticas, de un color dorado si la recolección es tardía y más verdoso si ha sido temprana.

Aceite del Baix Ebre-Montsià

La zona de producción de los aceites con D.O.P. Baix Ebre-Montsià ocupan unas 50.000 hectáreas de olivares, distribuidas entre los municipios de la comarca del Baix Ebre y del Montsià.

Los aceites se elaboran con tres tipos de variedades, en mayor proporción la morruda, seguido de la sevillena y la farga. Se caracterizan por tener un sabor afrutado y dulce. Puedes probar el exquisito [aceite de oliva virgen extra Aureum](https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/aureum-aceite-de-oliva-virgen-extra-75cl-terres-de-lebre/30) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/aureum-aceite-de-oliva-virgen-extra-75cl-terres-de-lebre/30>], ideal para el pan y pescados blancos.

Aceite del Empordà

La zona geográfica que abarca la D.O.P. del Empordà está en los municipios del Alt Empordà y del Baix Empordà, y algunos municipios de las comarcas del Gironès y el Pla de l'Estany.

Este aceite se obtiene a partir de las variedades de aceituna argudell, corivell, verdal y arbequina. La singularidad del aceite del Empordà es su aspecto claro, sabroso y con aromas anisados, de almendra e hinojo.

Aceite de Siurana

La denominación de origen del aceite de Siurana incluye las comarcas Alt Camp, Baix Camp, Baix Penedès, Conca de Barberà, Priorat, Ribera d'Ebre, Tarragonès.

En el proceso de elaboración, llevado a cabo por medios exclusivamente mecánicos o físicos, se utilizan tres variedades de aceituna: la arbequina en un 90%, la royal y la morruda. El resultado de una elaboración con aceituna arbequina es un aceite entre dulce, amargo y picante. Desde Caprabo puedes hacerte con el [aceite Mestral de Baix Camp](https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/mestral-aceite-de-oliva-virgen-extra-100-arbequina-2l-baix-) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/mestral-aceite-de-oliva-virgen-extra-100-arbequina-2l-baix->], un aceite de oliva virgen extra 100% arbequina.

Aceite de Les Garrigues

La D.O.P. Les Garrigues es la más antigua de toda España, por lo que se convierte en una de las comarcas con más tradición en la producción de aceite. Además de esta zona, su producción se extiende también por el sur del Segrià y el sur del Urgell.

Las dos variedades protegidas son la arbequina y la verdiell, que dan como resultado un aceite afrutado y denso. Si la cosecha es temprana, encontramos un aceite más amargo y verde, si se trata de una cosecha tardía, el aceite es más suave y dulce. En Caprabo puedes encontrar el [aceite de oliva virgen extra Les Cabanes](#) [<https://www.capraboacasa.com/portal/es/super/producto/les-cabanes-aceite-de-oliva-virgen-extra-750ml-les-garrigu>], un producto gourmet 100% natural.

¿QUÉ ES LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN? [

[/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00007.xml](#)]

Para obtener el sello de calidad de D.O existen una serie de requisitos que se deben cumplir. Descubre cuáles son.