

Maridaje de aceite de oliva: descubre cómo elegir el ideal para cada plato

30 ene 2025



El aceite de oliva es el alma de la dieta mediterránea, un ingrediente capaz de transformar tus platos. ¿Quieres saber cómo elegir el aceite ideal para tus recetas? ¡Descubre aquí todos los secretos del maridaje perfecto!

¿Qué es el maridaje de aceite de oliva?

La palabra “maridar” significa literalmente unir o enlazar. En la gastronomía, esto se entiende como la combinación o mezcla de dos alimentos que mutuamente realzan sus sabores. Es muy común escuchar el maridaje de vinos, pero también existe el maridaje del aceite de oliva o el de la cerveza, por

ejemplo.

En este caso, hay que escoger un aceite con unas características específicas que casen perfectamente con el plato, para que se complementen y se conviertan en una combinación deliciosa.

Marcas de aceite de oliva para maridaje

Descubre algunas de las marcas de aceite más destacadas, para que desde casa puedas mejorar tu experiencia culinaria.

OliCastelló

OliCastelló cuenta con una tradición que remonta a 1879, combina el molino familiar con la innovación para producir aceites que se encuentran entre los mejores del mundo. Esta empresa familiar cultiva y elabora 24 variedades de aceitunas en las fincas ubicadas entre Castelló de Farfanya y Balaguer. Esta ubicación privilegiada en La Noguera les brinda la oportunidad de ofrecer una gran diversidad de sabores y aromas.

Una de sus especialidades es el [Aceite de Oliva Virgen Extra OliCastelló](#) [

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16814717-aceite-de-oliva-virgen-extra-oli-de-castello-garrafa-2-litro>:
] premium. Puedes encontrarlo en Caprabo y disfrutarlo para maridar con carnes a la parrilla y verduras al horno.

Tanto es su compromiso con la calidad y la excelencia que ha recibido varios premios de reconocimiento: Premio al Mejor Aceite de Oliva Virgen Extra en la categoría de Fruitat Verd Amarg en la Nit de l'Oli Verge Extra y el Premio al Mejor Aceite de Oliva Virgen Extra en la categoría de Grans Productors.

Bellcaire

El aceite Bellcaire tiene origen en la comarca d'Urgell, desde 1929. Esta empresa familiar se dedica a la elaboración de un aceite de calidad virgen extra con aceitunas Arbequina, Verdiell y Gordal de primera extracción en frío y por decantación. Y envasan un aceite de máxima calidad bajo dos marcas: Molí de la Noguera y Molí de Bellcaire d'Urgell.

En Caprabo está disponible la garrafa doméstica de 2 litros del [Aceite de Oliva Virgen Extra Bellcaire](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16814782-aceite-de-oliva-virgen-extra-bellcaire-garrafa-2-litros/>], un aceite con un aroma fresco, un sabor suave y equilibrado. Su versatilidad lo hace ideal para ensaladas, verduras, pescados, carnes blancas y quesos suaves.

Mestral

El Aceite Mestral proviene de la Cooperativa Agrícola de Cambrils, Tarragona, fundada en 1902. Originalmente, era conocida por su aceite de oliva virgen extra, pero ahora también ofrece otros productos naturales típicos de la región, como vinagres autóctonos, aceitunas, olivada, esferificaciones, miel de apicultor, frutos secos, vinos y cavas.

Mestral ofrece varias opciones dentro de su gama de aceite de oliva virgen extra. En Caprabo, puedes encontrar el [Aceite de Oliva Virgen Extra Siurana](#), [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/16811259-aceite-de-oliva-virgen-extra-siurana-mestral-botella-2-litros/>] más afrutado, el [Aceite Virgen Extra en lata](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/15796162-aceite-de-oliva-virgen-extra-arbequina-mestral-botella-75cl/>], que se conserva en condiciones muy óptimas, o el [Aceite de Oliva Virgen Extra Arbequina](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/22007249-mestral-aceite-virgen-extra-lata-1-litro/>], con un 100% de arbequina, un poco más suave y delicado.

Unió

Unió presume de una variedad de aceites de arbequina y vinagres. El Aceite Unió D.O.P. Siurana, tiene un aroma intenso y afrutado y en boca es muy completo, porque tiene el equilibrio perfecto entre dulce, amargo y picante.

En Caprabo puedes encontrar la garrafa de 5 litros de [Aceite de oliva virgen D.O. Siurana UNIÓN](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/595280-aceite-de-oliva-virgen-do-siurana-unio-garrafa-5-litros/>], 100% arbequina, con un 0,2% de acidez, perfecto para hacer escalivada o para una tostada de pan de payés.

Germanor

Germanor, con una producción desde 1943 en Les Borges Blanques, es un aceite alabado por muchos gastrónomos y sibaritas, porque realza mucho el sabor de cualquier plato. El [Aceite de Oliva Virgen Extra Germanor Arbequina](#) [[https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/15796162-aceite-de-oliva-virgen-extra-arbequina-germanor-botella-75cl/](#)],

<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/3388790-aceite-de-oliva-virgen-extra-germanor-garrafa-5-litros/>] que puedes encontrar en Caprabo, es afrutado, suave, pero tiene un toque picante por la arbequina, que queda muy bien para aliños en crudo.

¿Cómo elegir el aceite de oliva perfecto según el plato?

Cada marca y variedad de aceite de oliva tiene sus propias características organolépticas, lo que amplía las posibilidades para encontrar la combinación perfecta. Esta experimentación permite realzar tanto el sabor como la textura del plato.

Para elegir el maridaje perfecto se deben tener en cuenta el aroma, sabor, textura y persistencia en boca.

Ensaladas y platos frescos

Las ensaladas y los platos frescos como carpaccios o pescados blancos funcionan muy bien con un aceite de oliva suave y afrutado. Una excelente opción para estos platos sería el Aceite de Oliva Virgen Extra Bellcaire, porque realza los sabores sin sobrecargar el plato. También el Aceite de Oliva Virgen Extra Germanor.

Frituras y platos a la parrilla

Una buena carne roja a la parrilla marida mejor con un aceite de oliva intenso y picante, como el Aceite Mestral, por ejemplo.

Para las frituras hay que elegir bien el aceite porque debe mantenerse durante mucho rato a altas temperaturas. Casi todos los aceites de oliva virgen extra mantienen todas sus propiedades en una alta cocción, pero si debes elegir uno, opta por el Unió o el Germanor para frituras de pescado.

Guisos y platos tradicionales

Los guisos también piden aceites intensos con notas amargas. Una buena opción para maridar estos platos sería el Aceite Unió, que es muy persistente. Si hablamos de otros platos tradicionales, como el fricandó, marida bien con el Picual Mestral.



¿Qué es oli de raig? [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00052.xml>]

El oli de raig o aceite de primera prensada es un aceite de oliva virgen ecológico de calidad premium. Descubre el origen, la tradición, los beneficios que aporta a la salud y las diferencias con otros aceites de oliva.

