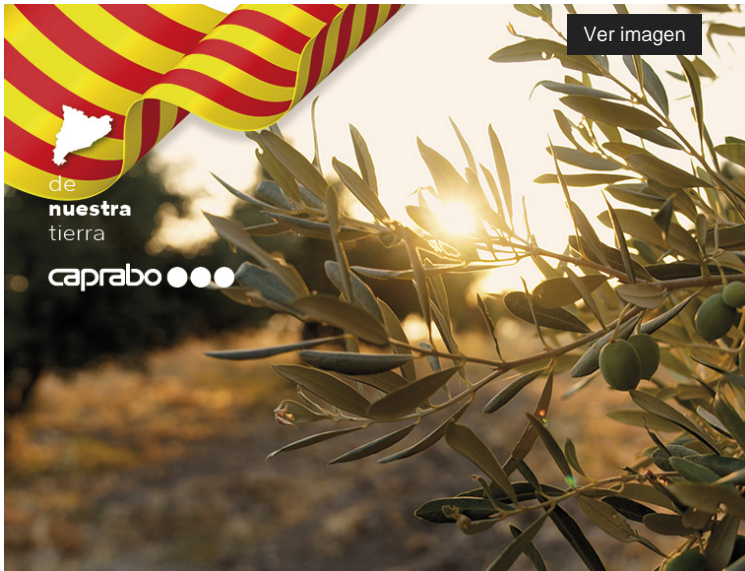


## ¿Qué es oli de raig?

11 oct 2024



*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.*

## Origen y tradición del oli de raig

El oli de raig tiene una tradición milenaria en la cultura mediterránea, pero no solo como elemento gastronómico, sino que también era un símbolo de riqueza, hospitalidad y salud.

Este aceite nos transporta a esa época pasada porque, aunque se elabore con la tecnología moderna, las cooperativas locales conservan la tradición de utilizar las aceitunas recién cosechadas para llevar a cabo la primera prensada.

## Diferencias entre oli de raig y otros aceites de oliva

Entre el oli de raig y los otros aceites de oliva hay varias características que los diferencian:

- **Recolección.** El oli de raig se elabora con las aceitunas tempranas, al contrario que los otros aceites de oliva, que suelen utilizar aceitunas más maduras, lo que le da ese toque más suave al aceite final.
- **Elaboración.** Aquí radica la diferencia más notoria con otros aceites de oliva virgen. El oli de raig se extrae en frío y no pasa por ningún proceso de filtrado.
- **Propiedades nutricionales.** El oli de raig conserva todas las propiedades organolépticas y nutricionales de la aceituna, como el ácido oleico, la fuente de vitamina E y polifenoles.
- **Textura y sabor.** Los aceites sin filtrar son más densos, con un color y sabor más intensos debido a las partículas de la pulpa de la aceituna que se quedan presentes.
- **Duración.** Se recomienda consumir este aceite en 2-3 meses, porque al no estar filtrado, las impurezas de la oliva pueden oxidarse, deteriorando de forma acelerada la calidad del producto. En cambio, los demás aceites, mediante el filtrado, alargan la vida útil del producto.

- **Producción limitada.** Lo que hace que este aceite sea tan especial también es su limitada producción. Esto ocurre por varios motivos, porque justo se elabora con las aceitunas tempranas, porque la falta de filtrado requiere más cuidado y porque no es la producción más rentable.

## Proceso de elaboración del oli de raig

Para poder elaborar el oli de raig hay que tener en cuenta que se elabora exclusivamente con aceitunas recolectadas en su etapa temprana de maduración, siguiendo métodos tradicionales a baja temperatura y sin filtrado. Todas estas premisas elevan la calidad de cada botella y su productor.

### Extracción en frío: clave para el oli de raig

El método de extracción en frío garantiza la calidad extra de este aceite de oliva, porque no pierde propiedades nutricionales, ni sabor, ni aroma. El secreto, como su nombre indica, reside en la temperatura en la que se extraen las aceitunas, no superior a 27 grados.

Según la normativa Europa, para poder verificar la indicación “extracción en frío”, deben corresponder a un modo de producción tradicional técnicamente definido. Además, es necesario instalar unos termómetros que registren una temperatura menor a 27 grados durante todo el proceso. Con este proceso mecánico de extracción a baja temperatura y sin productos químicos, se consigue un zumo de aceitunas lo más puro posible, sin alterar a través de la temperatura los compuestos volátiles como los aromas naturales, las vitaminas y los antioxidantes. Solo de esta forma se logra un aceite de máxima calidad.

### Recolección temprana: ¿por qué es importante?

La recolección de la cosecha temprana, cuando las aceitunas todavía están verdes o poco maduras, es importante porque solo así el aceite de raig mantiene el alto contenido en polifenoles, su sabor puro y natural.

## Beneficios para la salud del oli de raig

El oli de raig, al no estar sometido a procesos de calor ni filtrado que le quite todas las micropartículas sólidas a la aceituna, conserva una serie de beneficios para la salud:

### Propiedades antioxidantes

La fuente de vitamina E que contiene el aceite del raig contribuye a la protección de las células frente al estrés oxidativo o llamado también envejecimiento celular.

## Alto contenido en polifenoles

El oli de raig tiene un alto contenido en polifenoles, un grupo de sustancias con función antioxidante capaz de actuar sobre la piel, los radicales libres y las enfermedades degenerativas. También actúan como antiinflamatorios, protegiendo al cuerpo de las enfermedades cardiovasculares.

## Dónde comprar oli de raig

El oli de raig podemos encontrarlo más comúnmente en octubre, noviembre y diciembre, ya que es un aceite temprano y en esta época es justo cuando se ha hecho la recolección post verano.

Este aceite al ser más delicado y laborioso lo podemos encontrar en cooperativas agrarias. Caprabo comprometido con el producto de proximidad y los pequeños productores de Cataluña, introdujo algunas referencias de aceite de proximidad: Oleastru, Bellcaire, Germanor, Aureum, Les Trilles, E.Sole, Olicastello, Mestral, entre otras.

En particular, Mestral, una cooperativa agrícola de Cambrils, ofrece desde sus inicios oli del raig o aceite de aceitunas verdes sin filtrar. A principios de noviembre se puede disfrutar de sus primeros aceites de temporada.

En Caprabo, puedes encontrar el [aceite de oliva virgen extra arbequina Mestral](https://www.mestralcambrils.com/es?srsItd=AfmBOooNfpvLznQtrYhHu4cYNN8nUcc5DkchhJwSXzm_M5FYXhmt9e) [ [https://www.mestralcambrils.com/es?srsItd=AfmBOooNfpvLznQtrYhHu4cYNN8nUcc5DkchhJwSXzm\\_M5FYXhmt9e](https://www.mestralcambrils.com/es?srsItd=AfmBOooNfpvLznQtrYhHu4cYNN8nUcc5DkchhJwSXzm_M5FYXhmt9e) ], un aceite totalmente natural con la garantía de proximidad y las propiedades de la aceituna. Un producto gourmet a la altura de los paladares más excelentes y chefs de la talla de Carme Ruscaldeda.

¡No te pierdas el próximo gran evento en Caprabo de la Illa Diagonal! El jueves 17 de octubre, se celebrará la **Jornada Gastronómica del Aceite de Oliva Virgen Extra D.O.P Siurana de la mano de Aceites Mestral**. Carme Ruscaldeda y Sergi Palafín, del restaurante Hiu seleccionado por la Guía Michelin 2024 en la categoría de restaurante recomendado, llevarán a cabo un showcooking y postre espectacular con productos de proximidad. Además, si tienes la oportunidad de pasarte y comprar cualquier referencia de aceite Mestral durante el evento, ¡te llevarás un recetario firmado por Carme Ruscaldeda!



### [AOVE o Aceite de oliva virgen extra](/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00005.xml) [ </shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00005.xml> ]

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!

