

# Mejor cuanto más virgen

Son ocho de los mejores del mundo. Pruébalos y toma nota de algunos consejos básicos.



**1. Castillo de Tabernas:** procede del Parque Nacional del Desierto de Tabernas, en Almería. Monovarietal de aceituna de Picual. Ideal para frituras. 0'1°.

**2. Marqués de Valdeusa:** combinación de aceitunas Hojiblanca, Arbequina y Picual, de olivares extremeños. 0'2°.

**3. ABBAE de Qualies:** monovarietal de la sabrosa Arbequina de Monteagudo (Navarra). Ideal para aliños de hortalizas,

salsas, guisos y escabechados. 0'1°.

**4. Dauro d'Empordà:** elaborado con Arbequina, Hojiblanca y Koroneiki catalanas en Torroella de Fluvià (Girona). Premio 2003 al Mejor Aceite de España. 0'1°.

**5. Valderrama:** aceite sin filtrar de Puelanueva (Toledo), de la variedad Arbequina. Propicio para ensaladas y gazpachos debido a su potencia aromática.

**6. El Empiedro:** de los olivares de Priego (Córdoba), con el zumo de la variedad Picuda, que aporta matices picantes y frutales a los aliños y guisos. 0'2°.

**7. Viana:** monovarietal de Picual de la Sierra Mágina (Jaén). Ideal para guisos y frituras de cocina. 0'2°.

**8. Abraham García:** ensamblaje de las variedades de Arbequina, Hojiblanca y Picual concebido por el chef Abraham García. 0'2°.

## Ocho reglas que debes saber

1. Aceite es sólo el jugo graso de la aceituna, diferente al resto de grasas vegetales.
2. El mejor aceite es el de oliva virgen extra con 1° de acidez como máximo (nunca puede llegar a los 2°).
3. El aceite de prensadas posteriores pierde aroma y sabor, y se llama, simplemente, aceite de oliva.
4. Los de color verde indican cosechas tempranas, y los dorados, cosechas tardías.
5. Lo importante de un aceite es que su color sea brillante y límpido (la opacidad densa indica que no ha sido filtrado).
6. El grado del aceite no indica siempre su calidad; está relacionado con el tiempo transcurrido entre la recolección y el prensado. Cuanto más bajo es, más inmediata fue su prensa.
7. El aceite pierde calidad y propiedades tras un año de envasado.
8. En la cocina, calentarlo a fuego moderado y no vivo.