



## **La selección más 'gourmet' de aceite de oliva virgen extra, el oro líquido con el que aderezar tus comidas**

**Base de la dieta mediterránea y seña de identidad de nuestra cocina el aceite de oliva virgen extra es una de las joyas de nuestra gastronomía**

06 de Octubre de 2020 - 19:00 CEST by [César G. Truco](#)

Qué suerte tenemos de poder disfrutar de los mejores **aceites de oliva virgen extra** del mundo y más en este momento en el que acaba de comenzar la temporada de recogida de la aceituna (dependiendo de las zonas de cultivo) lo que nos permite encontrar y comprar aceite de la nueva campaña, un aceite que se encuentra

en su punto álgido de sabor y aroma. Este oro líquido es sin duda uno de los pilares de la **dieta mediterránea** y una de las señas de identidad de nuestra cocina.

Salvo excepciones, todo el aceite que se elabora en España es de **altísima calidad** y, en concreto, el virgen extra es la joya de los aceites, ya sea producido a partir de diferentes variedades de aceituna mezcladas, lo que se conoce como **coupage** o a partir de un solo tipo de aceituna: los **monovarietales**. Aunque podemos encontrarnos más de 200 variedades de aceitunas, cuatro de ellas son las más abundantes y conocidas en nuestro mercado: cornicabra, picual, hojiblanca y arbequina. Cada una de ellas tiene unas características propias y están recomendadas para un uso culinario u otro. **Conozcamos un poco estas variedades y sus usos** en cocina para sacarles el máximo provecho.

#### - 'Tips gastro': cosas que quizás no sabes (y deberías) sobre el aceite de oliva

**Arbequina**, es la variedad más suave y dulce de las cuatro. Posee toques frutales especialmente de plátano y manzana y apenas pica ni amarga y es perfecta para elaborar salsas como la mayonesa o utilizar en crudo en ensaladas, marinados. También es perfecta para **postres**.

**Cornicabra**, el aceite de esta variedad, tiene una intensidad más alta y se caracteriza por su sabor con toques amargos y picantes. Gracias a su notable capacidad antioxidante aguanta bien las altas temperaturas en cocina por lo que se recomienda utilizar para hacer carnes, guisos e incluso **frituras**.

**Hojiblanca**, si hablamos de intensidad, esta variedad estaría en el medio. Produce aceites suaves y afrutados, con un ligero picor en la garganta y un regusto a almendras. Al no marcar excesivamente el sabor está especialmente indicado para su uso en crudo: **ensaladas**, cremas y sopas, pastas y marinado de pescados.

**Picual** es la variedad más abundante de nuestro país, que se cultiva de forma mayoritaria en Jaén, Su intensidad es alta con toques amargos y picantes. Es uno de los más estables a la oxidación y en enranciamiento. Es ideal para frituras, guisos de lenta cocción o como conservante de embutidos, carnes y **quesos**.



### Marqués de Valdeuza Coupage

Otro de los grandes aceites de España elaborado con Arbequina, Picual, Hojiblanca y Morisca que, juntas, consiguen un excelente equilibrio y unos deliciosos aromas frutales. Marqués de Valdeuza es socio fundador de **Grandes Pagos de Olivar** una asociación creada en 2005 que busca la máxima calidad en el aceite por encima del rendimiento industrial, reivindicando el olivar de pago, la figura del cosechero y la continua innovación tecnológica.

**COMPRAR POR 18,90€**

<https://www.hola.com/seleccion/20201006176737/mejores-aceites-de-oliva-virgen-extra>