

ES

ESTILOS
DE
VIDA

NÚMERO 20
SÁBADO
16 DE FEBRERO
DEL 2008

EL GUSTO POR EL ACEITE

EN FORMA
LA PREPARACIÓN
DEL DEPORTISTA

EN FAMILIA
CUANDO EL BEBÉ,
GANA AUTONOMÍA

EN CASA
CÓMO ORGANIZAR
LA NEVERA

LA VANGUARDIA



Gracias a la tecnología, las técnicas de cultivo y de recolecta han mejorado de forma considerable

EN LA ACTUALIDAD EL EXTRA VIRGEN REPRESENTA EL 30% DEL CONSUMO

supo afrontar, en los últimos decenios, un profundo proceso de renovación gracias al cual la producción de aceites vírgenes sin defectos, de calidad extra por tanto, se fue incrementando de forma paulatina.

Al tiempo, los consumidores fueron también redescubriendo y recuperando el gusto por los aceites vírgenes extra, que hoy pueden representar aproximadamente algo más del 30 por ciento del consumo total de aceites de oliva en España. En todo caso, la confusión entre los diversos tipos, “virgen”, “virgen extra”, “aceite de oliva”, es todavía un freno para el desarrollo del mercado pues muchos usuarios no saben bien cómo diferenciarlos, seleccionarlos y disfrutarlos.

La calidad gustativa de los aceite vírgenes extra no ha cesado de mejorar en España. Hoy día, los avanzados sistemas de cultivo permiten obtener frutos casi perfectos que se recolectan tempranamente, en el momento óptimo de maduración, cuando el aceite contenido en su interior ha alcanzado su mayor riqueza de aromas y sabores. ▶

ASOLIVA

ARBEQUINA

Esta variedad es originaria de la zona de Arbeca, en Lleida, de donde toma su nombre. Es predominante en Catalunya, y tradicionalmente se ha cultivado también en Baleares y en Aragón. Las cualidades agronómicas del árbol y las características organolépticas de los aceites de esta variedad son la causa de la gran expansión que ha experimentado en las últimas décadas, no sólo en España, sino en otros países productores

del mundo. Hoy, se cultivan aceitunas arbequinas (de tamaño más pequeño que el promedio) en, prácticamente, todas las regiones productoras de nuestro país. Muchas de las nuevas denominaciones de origen que se han creado en los últimos años recogen esta variedad entre las autorizadas para elaborar sus aceites. La gran diversidad geográfica de su cultivo hace que nos encontremos con aceites de arbequina igualmente diver-

sos en sus perfiles sensoriales. De forma genérica podríamos decir que son aceites habitualmente muy frutados y fragantes, con notas que recuerdan a la manzana, al tomate, a la almendra verde y a la hierba. En boca suelen ser fluidos y generalmente dulces, con poco amargor y picor. Es una variedad muy apreciada por los consumidores y suelen situarse entre los aceites más caros que se encuentran en las superficies comerciales.



IRTA - ACEITES DE OLIVA DE CATALUNYA



ACE

Un olivo en el campo
del Empordà

SILENCIO, EL ACEITE

FERNANDO ÓNEGA

Que callen todas las voces, que está a punto el milagro. Que cesen todos los gritos, que nació el aceite nuevo. Y cuando nace el aceite, está naciendo la vida. Seis mil años han sido testigos silenciosos del prodigio: el “viejo olivo sediento” que parió a la aceituna, y el poeta le pregunta “¿quién amamantó los olivos?”; la aceituna, que se deja exprimir, y sabe darnos, generosa, el aceite que sirve para recibir en la vida al bautizado y despedir en la retirada al moribundo; el aceite,

protagonista de la historia, que unió a tantos pueblos y ha sido la primera alianza de civilizaciones; el compañero aceite, que ha sabido ser unguento y medicina, bálsamo y cosmético, luz de lámpara y aliño, sabor de alta cocina y lujo de humilde fogón. ¿Sabéis una cosa? Si no existiera el olivo, árbol sagrado que sujeta las tierras y hace fértiles los páramos, media España sería un desierto. Si no existiera el olivo, con sus 752 variedades que han contado los devotos, no habría madera de cetro de reyes, ni habría palomas

de la paz, ni habría ramas para coronar la cabeza de los héroes, ni Shakespeare hubiera soñado el tiempo de la paz universal con esa rama de olivo en cada rincón del mundo. Y, si no existiera el inmortal olivo, decidme: ¿de qué nos habríamos alimentado? Seguidme diciendo: ¿cuál habría sido la comida del pobre durante las hambrunas y las posguerras? Respondedme: ¿qué otro bien de la naturaleza es capaz de combinar con sabiduría de pueblo, con la fuerza de la tierra, el lujo del sabor

y la necesidad de salud? Rendidle homenaje. Han pasado culturas. Nos han invadido ejércitos. Hemos consumido siglos. Hemos olvidado glorias. Pero de Osuna a Santes Creus, desde los valles del Tajo hasta las riberas del Corb, cada año surge una explosión de plata en las hojas y de riqueza en el fruto que alimenta y cura, que sana al corazón enfermo, y que hemos convenido en llamar oro verde. Por eso pido silencio: cuando el primer litro de aceite sale de la almazara, nace un impulso a la vida.

Texto Josep M. Palau Riberaigua



EL TURISMO DEL ACEITE

El oleoturismo es otra forma de conocer algunos de los mejores paisajes de la Península. Tenemos una tradición en la que el aceite no sólo ha sido y es un producto adecuado para el consumo humano, sino que incluso adquiere un aura mística

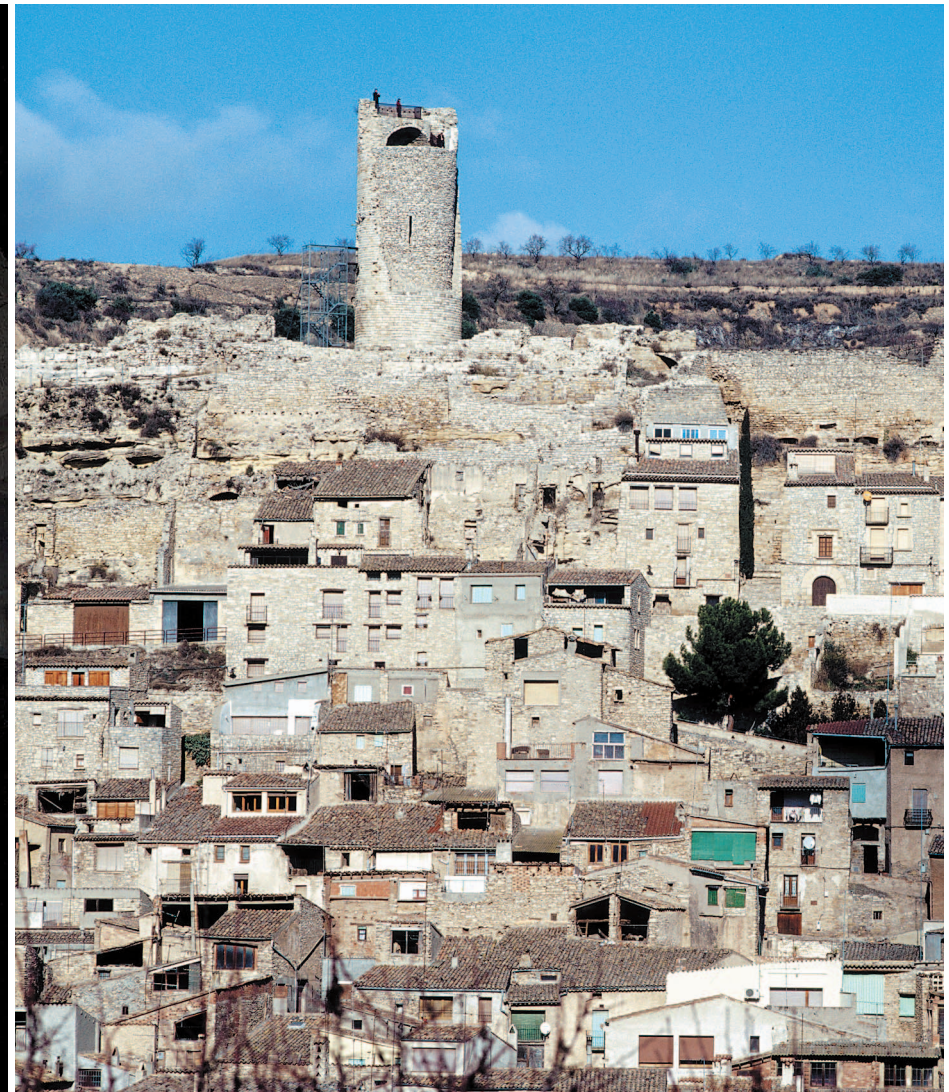
La historia del olivo es un viaje de este a oeste por el Mediterráneo, una aventura que empezó en Asia menor en el 4000 a.C. En las orillas del Mare Nostrum se daba el oleastro, un matorral de frutos demasiado pequeños, pero fue entre el Tigris y el Éufrates donde se experimentó con el injerto hasta conseguir una variedad adecuada para el consumo humano. Consumo, por cierto, que no se limitaba a la alimentación: en Babilonia el médico era el asu, “el que sabe de aceite”. Incluso se daban usos religiosos: en diversas liturgias de la Iglesia católica aún se emplean los santos óleos.

El aura mística del olivo ya estaba presente cuando llegó a Grecia de la mano de los fenicios. Hay leyendas en las que una paloma parte con una

rama de olivo con destino al templo de Zeus en Épiro o al mismísimo Olimpo, cuentos que guardan paralelismos con la narración del arca de Noé. Y ya en Roma, a los césares victoriosos se los recibía con ramas de olivo en la mano. Los romanos difundieron el olivar en España, aunque éste ya estaba presente en la Península desde el 1050 a.C. gracias a los fenicios. La Bética pronto se convirtió en exportadora de aceite: el monte Testaceo, en las afueras de Roma, se formó por la acumulación de ánforas de aceite procedentes de Andalucía. El emperador Adriano incluso acuñó monedas en las que aparecía el olivo y la leyenda Hispania.

La invasión árabe trajo nuevas variedades de aceituna y muchas palabras relacionadas con ella. El

aceite de oliva desplazaba para siempre a la grasa animal de las cocinas peninsulares, pasando a ser un producto tan común que pocos lo han valorado como se merece. Según Meritxell Falgueras, somelier de larga tradición familiar y premio Nariz de Oro Joven Promesa de Catalunya, “la cata de vinos es más complicada, hay más que tener en cuenta”. “En cambio, todo el mundo se atreve a opinar del aceite porque es de consumo diario”, comenta mientras se asegura de que la temperatura de cata sea de unos 30º y vierte un poco en una taza azul con tapa, necesaria para que no escapen los aromas volátiles. “Ahora, la tendencia está cambiando. En los grandes restaurantes, lo primero que te sirven es un platito con aceite”. Son cosas de la saludable dieta mediterránea. ■



VICENÇ LLURBA

A la izquierda, el monasterio de Vallbona de les Monges, en Lleida. Arriba, el conjunto medieval de Guimerà

SABORES MEDIEVALES

GUIMERÀ Y VALLBONA DE LES MONGES

El lema "Ora et labora" da idea de la severidad de la orden del Císter, cuya rectitud convenció a Ramon Berenguer IV, conde de Barcelona, para confiarle la recuperación económica de las tierras que arrebató a los árabes en las comarcas de Tarragona. La actual Ruta del Císter conecta tres de los monasterios más emblemáticos, Poblet, Santes Creus y Vallbona de les Monges,

pero sólo el último pertenece a religiosas de clausura. El concilio de Trento prohibió en el siglo XVI que los cenobios estuvieran en lugares despoblados, de manera que la comunidad dio lugar al nacimiento de un pueblo. En el interior destaca un claustro irregular, trapezoidal, que se adapta a la forma de la roca sobre la que se asienta. A su alrededor, resuenan cantos

litúrgicos y teclados de ordenador, ya que las monjas realizan trabajos de edición y copias de partituras para terceros.

En las tierras que abastecían Vallbona y siguiendo el curso del río Corb, se alternan los cultivos de aceituna arbequina y los cereales, así como ruinas de masías y restos medievales que confieren al paisaje cierto romanticismo. De pronto, en mitad de la carretera se alza una montaña por la que escala el pueblo de Guimerà. Conjunto histórico-artístico desde 1975, tiene su origen en la torre de defensa del siglo X que todavía se yergue en la cúspide tras un entramado de calles medievales. Y luego, con la excusa del cansancio, sentarse a los pies de la atalaya a esperar el atardecer.

Dónde alojarse

Las características de la zona favorecen el alojarse en casas rurales o en la misma hospedería del monasterio de Vallbona, que compensa la austeridad con un entorno único. C/Major s/n. 25268 Vallbona de les Monges. Tel.: 973 33 02 66



AGE



AGE

Bosques y rocas de formas caprichosas dan personalidad a Prades

FONDO AMARGO

SIURANA Y PRADES

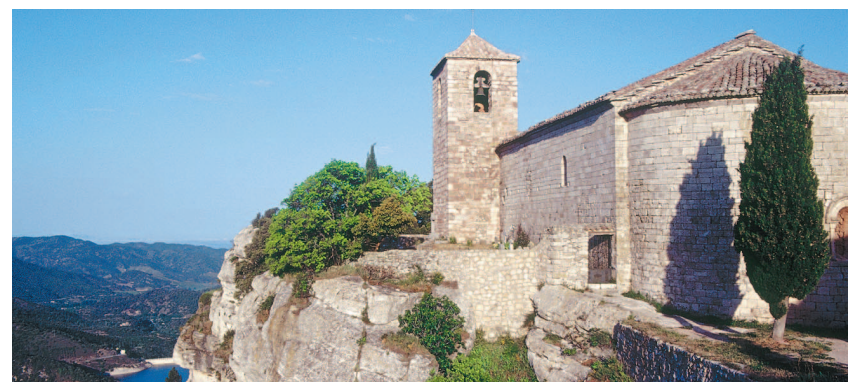
Los aficionados a la escalada de roca desafían la gravedad tanteando los escasos asideros que ofrece el acantilado de Arbolí, suspendidos sobre el torrente de Estopinyà, el río Siurana y el embalse del mismo nombre. Unos metros más allá, en lo más alto de la peña caliza sobre la que se asienta el pueblo, destacan los restos del castillo del walí Almira Alemoni, quien en su día dominaba la comarca del Priorat y otras tierras tarraconenses.

Siurana fue el último reino de Taifa de Catalunya y su conquista por los cristianos dio lugar a la

leyenda de la Reina Mora Abd el Azia, quien al verlo todo perdido se precipitó a caballo desde las almenas.

Las marcas de herradura que hay en la piedra son testimonio de la furia del salto. Desde Siurana, pasando por Cornudella y Albarca, se llega a Prades, la Vila Vermella, así llamada por el color de la arenisca empleada en sus muros.

También destacan los olivares de la variedad royal, morrut y arbequina. El cocinero Santi Santamaria ha elegido el aceite de esta región para incluirlo en su



AGE

colección Gourmand. Los árabes edificaron un castillo en Prades para detener el avance de Ramon Berenguer II, pero no fueron ellos los que introdujeron la arbequina en la comarca, sino que fue más tarde el rey Jaume I, quien trajo esta variedad de la isla de Mallorca.

Dónde alojarse

la Masia del Cadet, a 1 km del monasterio de Poblet y a 20 de Prades es una opción garantizada por Relais du Silence. Además, cuenta con un interesante restaurante de cocina tradicional. Les Masies de Poblet. 43449 L'Espluga de Francolí (Tarragona). Tel. 977 870 869