

GAÑET SOLÉ, F.J.

GAÑET BENAVENTE, R.E.

SÁNCHEZ LAFUENTE, M.P.

Alcañiz

El aceite de oliva del Bajo Aragón Propiedades Terapéuticas en O.R.L.

El aceite de oliva es el extraído del fruto del olivo (olea europea), fruta que también se vende una vez aderezado, como aceitunas verdes y como olivas negras.

El Profesor Bernabé Sanz Pérez, Catedrático de Tecnología de los Alimentos de la Facultad de Veterinaria de Madrid e hijo ilustre de Castel de Cabra nos explica como Adán fue enterrado en el valle de Hebrón con tres semillas del árbol del Bien y del Mal en su boca, de ellas nacerían tras árboles característicos del Oriente Medio, un olivo, un cedro y un ciprés; leyenda o tradición en la Biblia se cita más de 140 veces el aceite y no menos de 100 las olivas (aceitunas en Andalucía).

Rosas, Ampurias y Tarragona constituyeron los lugares por donde se introdujeron en Cataluña y Aragón los olivos. Tan corrientes debían ser en toda la península que nuestro paisano el emperador Adriano, adoptó como símbolo de la Hispania Roma una gran rama de olivo.

Durante el Califato de Córdoba El Idrisi ya recoge sus impresiones sobre los excelentes olivares de Mequinenza, Fraga y Alcañiz.

En la Comarca del Bajo Aragón un 25% de la población cultiva y recoge (la mayoría en fines de semana) el olivar, que representa unas 26.264 hectáreas (un 16,4 % del territorio).

La baja pluviosidad, 450 mm³ anuales, la dura climatología con heladas tardías y el bochorno (viento del sur, cálido y seco), el tipo de poda utilizado (rebajar los árboles o poda renovadora), los suelos calizos con pocos nutrientes, condicionan el fruto del olivo.

La variedad mas cultivada en el Bajo Aragón es el Empeltre (procedente de Pedrola), mientras en la zona de Andorra, Ariño, Oliete y Alloza predomina la Negral . Las plagas habituales del olivar del Bajo Aragón son las que se conocen como prays, mosca del olivo, cochinilla, arañuelo y varrenillo.

El sistema de recolección mas utilizado es el de a ordeño cuando ya han madurado las olivas a partir del 8 de diciembre, lo que permite emplear las de mejor calidad (antes de que se hielen) para aderezo y con ello conseguir facil el doble de precio que con las destinadas a la molturación.

Las recogidas del suelo pierden calidad, máxime si se utiliza

una máquina con púas que las pincha alterando la corteza y la pulpa.

La recolección, sigue, por las extremas dificultades del calendario: " Para Enero / San Sebastián el primero / aunque en fecha se anticipe como varón / San Antón / Para Santa María, hora y más alargue el día / Para San Blas más y más (pero en las fiestas de enero San Valero, es el zaguero)".

En febrero, acaba la recolección, la tardía es la causa del color dorado característico y del sabor dulce de los aceites de nuestra comarca que le han dado fama mundial.

El adelantamiento de las fechas de recolección permitiría obtener aceites más afrutados.

El aceite de mejor calidad y que esta tarde en Calanda, tendremos la oportunidad, gracias a SAT de catar es el Aceite de Oliva Virgen de 0,2 de acidez, obtenido de las olivas sin más tratamiento que el lavado, decantación, centrifugación y filtración de las olivas procedentes de Castelserás, Torrelilla, la Ginebrosa, Foz, y Calanda.

Tenemos que guardarlo si podemos en vasija de barro impermeable, de material inerte incapaz de reaccionar con el aceite, impermeable a la luz y humedad y a una temperatura constante de unos 15°.

Los índices K (270) y K (232) nos indican que nuestro aceite tiene un alto grado de insaturación, de gran importancia dietética en lo referente a la prevención de la arteroesclerosis y a nivel de colesterol sérico; tiene mejores índices incluso que las denominaciones Ciurana y Borges Blanques obtenidas de olivas de la variedad Arbequina.

Son ricos en ácido oleico y poseen menos ácidos linoleicos y linolénico, muy dignos de tenerse en cuenta desde el punto de vista nutritivo al ser ácidos grasos indispensables y por tanto no sintetizados por el organismo.

Nuestros aceites son ricos en Tocoferoles, pero éstos disminuyen en presencia de luz y a temperatura ambiente; también el refinado los destruye provocando el enranciamiento.

D. F. Grande Covián con Keys y Anderson en 1954 en el Laboratorio de Higiene Fisiológica de la Universidad de Minnesota inician los estudios que nos llevan a determinar que las grasas monosaturadas como el aceite de oliva, son capaces de producir niveles de colesterol total semejantes a los obtenidos con las dietas ricas en hidratos de carbono, con la ventaja de producir una elevación de la fracción de colesterol transportado por la lipoproteína de alta densidad y

de rebajar de esta forma el nivel de triglicéridos; disminuye con ello el índice de infartos de miocardio (se ha comprobado con estadísticas en la Isla de Cretas, cuyos habitantes consumen gran cantidad de aceite de oliva) y de la misma forma la repercusión vascular interviene en la disminución de los acúfenos e isquemias laberínticas, las patologías ORL cada vez más frecuentes.

El cocimiento de las hojas de olivo es un eficaz remedio en las epistaxis de los hipertensos como describe mi gran amigo y extraordinario médico general y dermatólogo D. Antonio Cerezuela, que a dosis de 3 vasos al día fuera de la hora de las comidas rebaja la tensión arterial. El consumo de aceite crudo en las ensaladas como el aceite empleado en el adobo de perdices, conejos o costillares de cerdo y quesos, favorece las propiedades dietéticas de nuestros manjares.

Un truco para llegar bien a la vejez es echar una cuchara de aceite virgen en la leche descremada del desayuno. Preparar a la lumbre una tostada rociada de aceite, contemplarla, sazonada y restregar un ajo, chuparse los dedos y salir zumbando para el Hospital.

El buen rinólogo en su buena praxis de la cata del aceite (la realiza con copas opacas similares a las de coñac pero sin pié) removerá el aceite en la copa para que deje escapar sus aromas; éstos, son perceptibles en el Bajo Aragón como afrutados, dulces, con sabor equilibrado, ligeramente amargo y picante.

Como cosmético da flexibilidad y suavidad a los tejidos extendido en la piel normal y cura aplicada en pericondritis y otitis externas. Deshace el cerumen, penetra en estructuras secas y desinfecta.

En las comunicaciones a la gran ponencia del Dr. San Pío en Huesca, de la SAORL, os hacía partícipes de una parte de los trabajos que el Dr. Carlos Lara de la Cátedra de Microbiología de la Facultad de Veterinaria de Zaragoza, que demostraba que los hongos de *Malarezzia* *Parchydermitis* y del *M. Furfur* crecen de forma ventajosa en el CAE empleando como medio de cultivo el aceite.

Modernos trabajos nos hablan de los efectos beneficiosos del aceite de oliva en los diabéticos: en la diabetes mellitus tipo II al actuar reduciendo la hiperlipemia postprandial (sin empeorar el control glucémico), sencillamente con una dieta alta en grasa total monoinsaturada, procedente del aceite de oliva; todo ello frente a la clásica dieta habitual diabética preconizada en todos los tratados hasta 1998 baja en grasa. Las dietas ricas en nuestro aceite de oliva (46 grs por día) mantienen la estructura de las membranas celulares del cerebro, evitando el proceso de envejecimiento, previene la pérdida de memoria y protegen contra el declive del conocimiento relacionado con la edad.

Resumiendo: como dice mi cuñado Albesa (que tuvo en su casa molino y fábrica de sulfuros) nos encontramos hoy en Alcañiz con el mejor aceite del mundo, vuestra experiencia del saber médico ORL os lo confirmará; solo con pensar cuantas historias, cuantas recetas escritas y leídas lo fueron a la luz de lámparas de aceite de oliva.

