

---

## El aceite de oliva, producto mediterráneo por excelencia (Cultivo ecológico)

20, octubre



Un año más, en Finca Santa Elena **comienza la recogida de la aceituna, que durará hasta el mes de diciembre.** De esa cosecha se extraerán litros de aceite que utilizaremos para el consumo, como producto mediterráneo por excelencia.

En el laboreo de nuestros olivos tenemos la ventaja de utilizar el **cultivo ecológico.** Esto quiere decir que al fruto no se le aplican fertilizantes, herbicidas o cualquier otro producto que pueda dañar la salud del consumidor o perjudique la naturaleza. La recolección se realiza, además, de manera artesanal.

En la cultura mediterránea, el aceite ha sido y es todavía la base de la alimentación por su sabor y múltiples propiedades, a pesar de que en el siglo XXI se han introducido y generalizado también otro tipo de dietas, muchas de ellas provenientes de otras zonas del mundo. Pero las virtudes de este líquido dorado son indiscutibles, por lo que sigue triunfando su uso tanto a nivel gastronómico como para remedios de salud y bienestar, difundiéndose con entusiasmo en todo el mundo.

El tipo de aceite que se extrae de nuestros olivos -tanto de Santa Elena como de San Agustín- lleva la marca **“Noblezza”, y se distingue por su aroma afrutado.** Se trata de un aceite de calidad extraído de la **variedad de aceituna arbequina y picual**, que conserva además todas sus propiedades y el mejor sabor, al no haber sido sometido a productos químicos ni contaminantes.

Tal es su importancia en nuestra dieta, que si no existiera no se podrían cocinar la mayoría de los platos de nuestra gastronomía. Además tiene la ventaja de que se puede consumir de diferentes formas: en crudo -¿cuántas veces hemos tomado solo pan con aceite y sal?-, en asados, guisos...

En nutrición se suele recomendar, como pilares básicos de una dieta que mantenga la salud en un nivel óptimo: beber bastante agua, practicar ejercicio y tomar aceite de forma regular -al menos

---

tres raciones por día-, ya que ayuda a frenar algunas patologías. Rico en antioxidantes y vitaminas, el aceite tiene efectos beneficiosos sobre el colesterol, la hipertensión arterial y el sistema inmunológico, entre otros.

Pero no solo nos protege en el interior, sino que en cuanto a belleza se refiere también se utiliza en algunos tratamientos. Por ejemplo, una mascarilla con este producto evita la sequedad del cabello; también se utiliza como desmaquillante facial, para hidratar el cutis o la piel de otras partes del cuerpo.

Hemos visto que las cualidades del aceite de oliva son innumerables, razón por la que siempre ha destacado por encima de otros productos, convirtiéndose en un elemento tradicional e indispensable en la ribera mediterránea, y uno de los mejores alimentos de los que podemos disfrutar. Aprovechémoslo.

## **Comentarios**