

EL OLIVO EN SOTOSERRANO



El **olivo** es un cultivo tradicional de la *Sierra de Francia* y donde más hectáreas hay de este cultivo es en el municipio de **Sotoserrano.**

Los suelos en los que se encuentran estos olivares están dentro del grupo de "meridionales-ácidos", su textura es areno-limosa y los valores de PH oscilan entre 5 y 5,5. Están asentados sobre roca granítica y en algunos casos sobre pizarra. Son de escasa profundidad y elevada pendiente lo cual hace necesario que en muchos casos el cultivo se realice en bancales.

La climatología de las zonas olivareras es la más benigna de la provincia.

La densidad del cultivo se reduce a 183 olivos / ha en la zona de la Sierra.

La principal variedad cultivada en la zona es la manzanilla y ocupa más del 80% de la superficie del olivar de la provincia. Es una variedad de doble aptitud y bastante productiva, considerando a la aceituna de mesa de bastante calidad.

La media de edad de estos olivares es elevada, sobrepasando generalmente los 60 años. Algunos olivares pueden alcanzar incluso los 400 años y han comenzado a regenerarse después de varios años de semiabandono. Además de forma continuada se están realizando en los cinco últimos años nuevas plantaciones, concretamente, en el término municipal de Sotoserrano hay 140.000 olivos pero lo más curioso es, que 40.000 de ellos se han plantado en los últimos diez años.

La producción total en Sotoserrano (que es el pueblo con mayor extensión agrícola de la Sierra de Francia) suele ser de una media de 700.000 kgs. de producción de frutales en los años más benignos.

La época de **recolección** de las aceitunas de verdeo tiene lugar en otoño, desde principios de octubre hasta primeros de noviembre. Una vez terminada la aceituna de verdeo, comienza la campaña de la aceituna de aceite, desde mediados de noviembre hasta febrero. Es un trabajo costoso, aunque, actualmente, se ha mecanizado bastante la técnica de la recogida de aceituna tanto de verdeo como de aceite, con la utilización de máquinas vibradoras.

Ayuntamiento de Sotoserrano 1/14







Campaña de recogida de la aceituna de aceite



HISTORIA DEL ACEITE

El aceite de oliva es conocido y empleado desde la antigüedad por las grandes civilizaciones, ya que posee muchas propiedades beneficiosas para la salud, por ello es conocido como el oro líquido, además de ser un pilar básico de la dieta mediterránea.

El olivo y sus frutos han estado presentes en la historia de los hombres y han ocupado un lugar relevante en las antiguas civilizaciones. El aceite de oliva es el aceite alimenticio más antiguo después del aceite de sésamo. En la antigüedad el aceite de oliva se usaba como alimento, en medicina y en ceremonias religiosas. Es difícil determinar donde apareció el olivo pero se cree que apareció a orillas del Mediterráneo, entre Siria y Grecia. Su cultivo se inició en estas costas hace más de 6000 años y se usó de manera inmediata con fines alimenticios (la aceituna) y con fines medicinales (el aceite que extraían con rudimentarios métodos).

Los atletas se untaban el cuerpo con aceite para favorecer así su musculatura y las damas se untaban con aceite la cara para conservar la tersura de su tez. Se usaba también como combustible, siendo de aceite la mayoría de las lámparas por no decir todas, ya que se empleaban teas y hachones de cera cuando se requería tener mayor iluminación.



EL ACEITE DE SOTOSERRANO

Ayuntamiento de Sotoserrano 2/14



El aceite de oliva Virgen y Virgen Extra se realiza en la Cooperativa Peña Lobera situada en Sotoserrano. El Aceite de Oliva Virgen Extra de categoría superior es obtenido directamente de aceitunas y sólo mediante procedimientos mecánicos.

LA ALMAZARA "PEÑA LOBERA"



Dirección: Carretera Salamanca-Coria Km 16. 37657Sotoserrano (Salamanca) Teléfono: 923 161300

El único aceite virgen del mundo es el aceite de oliva. Para que un aceite sea virgen extra tiene que tener menos de 0,8º de acidez. En la almazara de Sotoserrano se elabora el mejor aceite de oliva virgen de toda la comarca, donde se ha obtenido aceite con una acidez inferior a 0,2 º.



El aceite que aquí se produce es oro líquido, esencia vital en estado puro. Este aceite tiene unas características propias como son el aspecto limpio, color amarillento con matices desde el amarillo dorado al oro viejo y sabor suave, fluido y muy agradable en boca, con sabores que recuerdan a la fragancia del olivo.

Ayuntamiento de Sotoserrano 3/14

Proceso de Elaboración

Se coge la aceituna del árbol en su punto de maduración. Primeramente hay que separar las aceitunas del suelo de las de arriba para molerlas por separado. Seguidamente se echan en la cinta y de aquí pasan al ventilador o ciclón, el cual, manda la hoja hacia afuera y la aceituna sale ya limpia.



Nave de limpiado, lavado y pesado

Si la aceituna va sucia pasa a la lavadora. Prácticamente, solo se lava la aceituna del suelo, puesto que la de arriba ya está limpia y si a esta aceituna se le metiera más agua alcanzaría un mayor grado de acidez.

De aquí pasarían *al peso automático*, el cual, cada 250 kg hace una nueva pesada, y, todo ello aparece marcado en el ordenador correspondiente.

Del peso irían a las *tolvas*, con una capacidad cada una de ellas de 24.000 kg. Hay dos tolvas y en ellas las aceitunas no están más de 24 horas, de tal manera, que cuando una tolva está llena la otra siempre está vacía.



Tolvas de la almazara

De la tolva por un sinfín, pasarían al molino. *El molino* cuando necesita más cantidad de aceitunas se pone a funcionar por sí solo, de tal manera que éste pone en funcionamiento a otras máquinas en el proceso. En el molino hay una criba con tres martillos donde se macha la aceituna y de aquí pasarían a una *batidora de dos cuerpos* y es aquí donde se bate toda la masa, es decir, la cuña y la carne de la aceituna.



Nave de elaboración del aceite

La temperatura ideal en la batidora es de 28- 30°C, ya que si se le baja la temperatura no saldría aceite y si le subiéramos la temperatura, el aceite acabaría quemándose.

Ayuntamiento de Sotoserrano 4/14



Aquí aparecen los controladores de temperatura del proceso.

De la batidora la masa pasaría a la *centrifugadora de dos fases* o centrifugadora horizontal, en ella se separa el aceite del alperujo (mezcla de alpechín y orujo) y este aceite pasaría a la *centrifugadora vertical* compuesta por 96 platos altos. En ella nos encontramos dos grifos por uno sale el aceite que aún no está limpio de impurezas y por el otro sale agua a una temperatura de 30°C. Esta mezcla de aceite y agua pasa por los 96 platos produciéndose un importante proceso de limpiado, y, el resultado sería, el aceite ya limpio de impurezas.

Decantación: En este proceso el aceite ya limpio de impurezas, pasaría a los decantadores, especie de depósitos que están comunicados entre sí y aquí se dejaría que el aceite se asentara.



Decantadores

En esta fase los posos o pequeñas impurezas que aún pudieran existir se eliminarían por la parte inferior de estos decantadores.

Finalmente de aquí pasaría a los *depósitos de almacenamiento*. Hay cuatro grandes depósitos con una capacidad cada uno de ellos de 20.000 litros. En ellos también se hace un proceso de asentamiento y filtración del aceite donde algunas pequeñas impurezas que aún pudieran encontrarse serían eliminadas.



Depósitos de almacenamiento

Ya, como último proceso, el aceite pasaría por el filtro en el cual adquiere ese brillo que le caracteriza.

Ayuntamiento de Sotoserrano 5/14

Para su envasado, del depósito ya limpia pasaría a la pesadora automática donde se llenan las botellas y garrafas. Finalmente se les pone la **etiqueta** correspondiente con el distintivo característico: Aceite de oliva virgen, si es del suelo y aceite de oliva virgen extra si es de arriba.

Ninguna almazara saca el 100% de productividad, suele perderse un 2-3% en el orujo

En la almazara Peña Lobera existe un laboratorio con el fin de regular las máquinas en el caso de pérdidas grandes. Por lo general, cuando la aceituna viene limpia no hay pérdidas, pero cuando viene con agua o barro suele haber pérdidas de un 5-6%.



Laboratorio

Para saber qué porcentaje de pérdidas se encuentran, se toman muestras de orujo las cuales se introducen en las máquinas del laboratorio y estas nos dicen el grado de pérdida que hay. Si es grande hay que regular todas las máquinas del proceso de elaboración.

La recogida de aceite varía en función de los años. Hay años de mejor cosechas que otros debido a que el olivo es un árbol añero, quiere esto decir que unos años da más aceitunas que otros.

Unos años se han cogido del orden de los 600.000 kilos en la Almazara de Sotoserrano para moler y fabricar aceite procedentes de Sotoserrano y de una veintena de pueblos de la Sierra. Otros años se han cogido del orden de 1.600.000kgs.

La extracción del aceite se obtiene de dos clases fundamentales de aceitunas: la de *manzanilla*, que es la más abundante y la de los *ocales*. Esta última variedad solamente sirve para la extracción de aceite no siendo así con la variedad manzanilla que se utiliza también para verdeo.

Los aceites de la variedad manzanilla, obtenidos en estas almazaras pueden ofrecer una distinción y calidad notables con posibilidades para que llegue a cubrirse un mercado específico en la región y fuera de ella.





Variedad Ocal Variedad Manzanilla

Ayuntamiento de Sotoserrano 6/14



El aceite de oliva es un zumo de frutas natural que conserva el paladar, perfume, vitaminas y todas las propiedades del fruto del que procede, siendo además el único aceite vegetal que puede consumirse directamente virgen y crudo. Su valor calórico es de 9 calorías por gramo (la misma proporción que cualquier otra grasa animal o vegetal). Las grasas son

Su valor calórico es de 9 calorías por gramo (la misma proporción que cualquier otra grasa animal o vegetal). Las grasas son nutrientes indispensables para nuestro organismo. Su función es sobretodo energética. Aportan la energía que nos permite desarrollar actividades físicas e intelectuales y, además, son una fuente de calor.

Por su importancia y porque es el que se produce en la **Almazara de Sotoserrano** vamos a hablar del Aceite de Oliva Virgen y Virgen Extra.

El Aceite de Oliva Virgen es aquel aceite en cuyo proceso de obtención no ha existido ningún tipo de tratamiento de naturaleza química, es decir, conservantes o colorantes y se obtiene solo a través de procedimientos mecánicos (prensadas) siempre que se haga en condiciones que no alteren las propiedades del producto. El aceite virgen extra no ha tenido más tratamiento que el lavado, la decantación, la centrifugación y el filtrado. Es un producto natural que conserva el sabor, los aromas y las vitaminas de la fruta. Tiene la personalidad de la zona de donde procede.

Su acidez máxima (no hace referencia al sabor, sino al porcentaje de ácidos grasos en su composición) no puede superar los 2º. Es lo que llamaríamos **un zumo de frutas** al natural.

El Aceite de Oliva Virgen Extra, el mejor aceite de oliva del mercado. Son los únicos aceites que se pueden comercializar con las etiquetas de calidad de las "Denominaciones de Origen". Se elabora de forma similar pero únicamente con aceitunas sanas, elegidas en perfectas condiciones, éstas se lavan y son molturadas para evitar su atrojamiento. El aceite se extrae a baja temperatura y se almacena en unos depósitos adecuados para su conservación. Sus estándares de elaboración y procesamiento son estrictos y se respetan, lo que conduce a un producto de sabor y aroma irreprochable.



El aceite de Oliva Virgen Extra de la Almazara de Sotoserrano se perfila como un auténtico tesoro para la salud. Es el alimento por excelencia de la apreciada dieta mediterránea. El verdadero zumo de aceitunas es desde antiguo la grasa monoinsaturada más consumida del entorno mediterráneo, aunque también es una fuente importante de antioxidantes. No solo tiene un buen sabor, sino que además existe una clara evidencia de que una dieta basada en el aceite de oliva va directamente relacionada con una esperanza de vida más larga y con una disminución de las enfermedades causadas en gran parte por nuestro malos hábitos culinarios.

Ayuntamiento de Sotoserrano 7/14

Los efectos beneficiosos del Aceite de Oliva Virgen sobre el organismo:

- Aparato circulatorio: nos ayuda a prevenir la arterioesclerosis y sus riesgos
- No produce colesterol (los grasos ácidos monoinsaturados ayudan a reducir los niveles de colesterol LDL, incrementando los niveles de colesterol bueno HDL). Todos los tipos de aceite de oliva contienen estos ácidos grasos saludables. Es magnífico para las enfermedades circulatorias y cardiovasculares.
- Aparato digestivo: produce una mejora en el funcionamiento del estómago y del páncreas.
- Piel: posee un efecto protector y tónico de la epidermis.
- Sistema endocrino: ayuda a mejorar nuestras funciones metabólicas.
- Sistema óseo: estimula el crecimiento y ayuda a la absorción del calcio y la mineralización.
- Al contener ácido oleico, en crudo es beneficioso para el crecimiento óseo y el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso.
- Es muy importante para la piel, debido a su aportación de vitamina E a la dieta.
- Se utiliza también como producto exfoliante (procedimiento que garantiza la total remoción de impurezas y células muertas). El producto exfoliante, se prepara simplemente mezclando azúcar con aceite de oliva.
- El Aceite de Oliva Virgen contiene vitamina E, por lo que –debido al efecto antioxidante de ésta sobre la membrana celularestá especialmente recomendado para la infancia y la tercera edad.
- Al ser natural, es un producto nutritivo y no engorda.



REMEDIOS POPULARES CON ACEITE DE OLIVA

- Acción anti- febrífuga: Para reducir la fiebre. Se somete a cocción 60 gr. de hojas secas de olivo durante un cuarto de hora. Se toman tres tazas de caldo al día.
- Laxante: En casos de estreñimiento se pueden tomar un par de cucharadas pequeñas de aceite de oliva crudo en ayunas.
- Curar heridas, llagas o cualquier otra afección de la piel: Se somete a cocción 30 gr de hojas secas de olivo por litro de agua. Con el agua que se obtiene se lava la zona afectada.
- Cicatrizar heridas: Se mezcla aceite de oliva con vino tinto y miel, todo a partes iguales, y la mezcla se extiende sobre la herida a cicatrizar. Se dice que esta mezcla es un cicatrizante maravilloso.
- Pelo castigado: Para que el cabello recobre la vitalidad y el brillo perdido por los tratamientos y productos de peluquería devolviéndole su belleza natural, basta con aplicar unas gotas de aceite de oliva sobre el cabello y dejar que el aceite haga efecto, aplicar 10 minutos antes de enjabonarte.
- Hipertensión: Para disminuir la tensión alta, se debe tomar una infusión de hojas de olivo antes de comer y otra antes de cenar.
- *Encías dolorosas*: Para calmar el nerviosismo y el dolor que producen las encías cuando salen los dientes en los niños pequeños. Se realizan friegas en las encías con un poquito de aceite de oliva.
- Aliviar el cansancio de los pies: Se añade unas gotas de aceite de oliva en la palma de la mano y se masajea los pies.

Ayuntamiento de Sotoserrano 8/14

- Contra el acné: Debemos lavarnos la parte afectada con jabón casero realizado con Aceite de Oliva.
- Contra los sabañones: Aplicar directamente Aceite de Oliva Virgen sobre las zonas afectadas por estos.



OTROS USOS DADOS AL ACEITE DE OLIVA

El objetivo principal de la producción de aceite está dirigido a la alimentación. Sin embargo, es importante señalar toda otra serie de usos particulares que, hasta el momento y ligados a los recursos materiales y tecnológicos de cada época, se le han dado y se le dan al aceite.

El aceite para la iluminación

Los aceites lampantes, impropios para el consumo directo, se han utilizado hasta bien entrado el siglo XIX para la iluminación. La propia denominación de "lampantes", hace referencia a su destino para alimentar a las lámparas. Con respecto a la forma de las lámparas, eran muy variadas; podían contener uno o dos caños para las mechas.

A lo largo de la Edad Media y hasta el siglo XIX, el uso del aceite de oliva para la iluminación se mantuvo hasta que se sustituyó por la lámpara de petróleo y después por la electricidad.



Antiguo Candil de aceite

Conservación de arreos y arneses

El mejor modo de conservarlos consiste en limpiarlos con un trapo o esponja húmeda, hasta que la humedad haya suavizado el cuero, entonces se frota con una mezcla de sebo y de aceite, en partes iguales, que previamente se habrán fundido en el fuego. De este modo se consigue una buena impermeabilización y una conservación óptima.

Limpieza de armas

Ayuntamiento de Sotoserrano 9/14

Los cañones de escopeta o de fusil, se limpian por dentro primero con aceite y luego con alcohol absoluto o con aceite mezclado con bencina. La culata se limpia con aceite.

Conservación de las limas metálicas

Para evitar que las limas se inutilicen por acumulación de metal entre sus dientes, basta con untarlas de aceite, antes de emplearlas.

Quitar manchas de alquitrán

Impregnar un trapo con aceite y frotar hasta que desaparezca la mancha. Después lavar la prenda normalmente.

Quitar mancha de chicle

Impregnar un trapo con aceite y frotar hasta que se desprenda el chicle, luego frotar con aguarrás y después lavar.



ACEITE Y COCINA

A parte de su agradable sabor, el aceite de oliva se adapta a cualquier alimento, ya sea en crudo como para freír. Si se fríen los alimentos con aceite de oliva, mejora la textura del producto, impide su engrasamiento y permite la obtención de alimentos más cardiosaludables.

Para la conservación del aceite de oliva se recomienda la colocación del mismo en un lugar fresco, a una temperatura moderada y constante, y apartado de cualquier fuente de luz para evitar su oxidación. Los aceites pueden espesar, pero basta con dejarlos reposar a temperatura ambiente para que recuperen la fluidez.

Los aceites de oliva virgen y extra virgen se conservan un mínimo de 9 meses tras la apertura del envase. Otros aceites monoinsaturados se conservan bien hasta ocho meses, mientras los aceites poliinsaturados sin refinar solo aguantan aproximadamente la mitad.

El desecho adecuado del aceite de cocina usado es una importante preocupación en la gestión de residuos. El aceite es más ligero que el agua y tiende a esparcirse en grandes membranas finas que dificultan la oxigenación del agua. Debido a ello, un solo litro de aceite puede contaminar hasta mil litros de agua. Además, el aceite puede solidificarse en las tuberías provocando atascos. Debido a ello, el aceite de cocina nunca debe desecharse por el fregadero o el inodoro. La forma adecuada de hacerlo es depositarlo en un envase sellado no reciclable y tirarlo junto con la basura normal o bien desecharlo en un punto limpio.

El aceite de cocina puede reciclarse para producir jabón y biodiesel.

RECETAS CON ACEITE DE OLIVA

Ayuntamiento de Sotoserrano 10/14

TRUCHAS EN SALSA VERDE



Ingredientes para 2 personas:

- 2 truchas de ración
- 1 cebolla
- 2 vasitos de vino blanco
- 2 patatas medianas
- 3 lonchas de jamón serrano
- Perejil picado
- 1 cucharadita de harina
- Aceite de Oliva Virgen
- Pimienta y sal

Elaboración:

Colocamos las truchas en una fuente, añadimos un vaso de vino blanco , un buen chorro de aceite de Oliva Virgen y un poco pimienta. Las dejamos macerar durante 15 minutos. Se pela la cebolla y el ajo y los picamos muy finitos. Colocamos las truchas sobre la bandeja del horno (o en alguna fuente refractaria), las rociamos con parte del líquido de la maceración y las sazonamos. Metemos la bandeja en el horno, precalentado a 200º y asamos las truchas durante 10 minutos.

Preparamos la salsa verde:

En una sartén con tres cucharadas de aceite, freímos el ajo y la cebolla a fuego medio hasta que estén bien doraditos (entre 5 y 8 minutos). A continuación, añadimos una cucharadita de harina y removemos para que se sofría un poco (de esta forma, se quita el sabor de la harina).

Por último, añadimos 1 cucharada de perejil y medio vasito de vino blanco.

Lo dejamos reducir durante 5 minutos a fuego medio.

Reservamos la salsa

Un acompañamiento opcional

Ponemos unas lonchas de jamón muy finas sobre un papel de horno, y las metemos en el horno, precalentado a 200º C, unos 10 minutos, hasta que queden muy crujientes. A continuación se tritura el jamón hasta dejarlo como un polvo muy fino.

También como acompañamiento se pueden hacer unas patatas en rodajas y freírlas a fuego medio.

Finalmente, las servimos acompañando al pescado y las rociamos con la salsa verde y el jamón.

PAELLA MARINERA

Ayuntamiento de Sotoserrano 11/14



Ingredientes:

- 500 gr de arroz
- 250 gr de rape
- 250 gr de gamba
- 250 gr de mejillón
- 250 gr de calamar
- 1 tomate
- 4 o 5 hebras de azafrán
- 2 dientes de ajo
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal

Preparación:

Se lleva la paellera al fuego con Aceite de Oliva Virgen Extra y se fríe en él un diente de ajo picado. Cuando empiece a colorearse, se añade el rape en pedacitos, las gambas, los mejillones, y el calamar limpio y cortado en tiras. Se rehoga todo con el tomate bien trinchado y en cuanto se empiece a dorar, se añade el caldo, el azafrán picado con un ajo y el arroz. Se sazona, se hierve de 15 a 20 minutos y se deja reposar un momento



CALDERETA DE JABAL

Ingredientes:

Ayuntamiento de Sotoserrano 12/14

1Kg. De carne de jabalí

1 KG. de tomates maduros

Aceite de oliva Virgen

1 cebolla grande

3 dientes de ajo

Perejil, laurel, sal

1 vaso de vino blanco

Preparación:

Se trocea la carne en piezas pequeñas. Se pica la cebolla muy finamente. En una cazuela con aceite caliente se rehoga la carne junto con la cebolla, los dientes de ajo, perejil, una hoja de laurel, sal y un vaso de vino blanco. Se pelan y se trocean los tomates.

Pasados unos 20 minutos de cocción, se añaden los tomates pelados y troceados, y se deja cocer hasta que la carne esté tierna. Como guarnición pueden usarse patatas cocidas o fritas, o una ensalada de lechuga.



ENSALADA DE ESPARRAGOS TRIGUEROS

Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos trigueros
- 2 huevos duros
- 100 gramos de aceitunas negras
- Aceite de Oliva
- Vinagre, Sal, Pimienta y Agua

Preparación:

Se cortan los espárragos en trozos, retirando las partes más duras. Seguidamente se cuecen en una cazuela con agua y sal hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, se escurren y se colocan en una ensaladera. Cocemos los huevos, los picamos y los ponemos en la ensaladera junto a los espárragos. En un cuenco se prepara un aliño a base de aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta y se vierte este aliño sobre los espárragos, removiendo bien.

Este plato se puede adornar con aceitunas negras.

Ayuntamiento de Sotoserrano 13/14



ACEITES AROMATIZADOS

El aceite de Oliva Extra Virgen, usado crudo, puede enriquecerse con un gusto particular con las diversas recetas. Para aromatizar un aceite de oliva basta con dejar macerar en él los ingredientes durante una semana, como mínimo. La mezcla se conserva varios meses. Sin embargo, debe tenerse cuidado cuando se almacenan aceites aromatizados para evitar el crecimiento de algunas bacterias.

ACEITE DE PIMIENTOS Y HIERBAS (para arroz, ensaladas y carnes)

Elaboración: 1 cucharada sopera de pimienta en grano (negra, blanca, verde y rosa), romero y 1 hoja de laurel para ¾ de litro de Aceite de Oliva Virgen Extra.



ACEITE DE TOMATE Y BERENJENA (para pastas y ensaladas)

Elaboración: 4 tiras de tomate seco, 1 rodaja de berenjena, 3 rodajas de calabacín, 1 tira de pimiento rojo, 1 rama de orégano fresco para 3/4 de Aceite de Oliva Virgen Extra.

ACEITE DE VEGETALES (para pasta, arroz, verduras y pescado)

Elaboración:

2 espárragos verdes, 5 ajos pelados, 1 corteza fina de limón, 1 rama de salvia para ¾ de litro de Aceite de Oliva Virgen Extra.

Ayuntamiento de Sotoserrano 14/14