



MÁS QUE  
ACEITUNAS

# EL OLIVAR SEVILLANO

“Promoviendo la Tradición  
Agraria y Gastronómica de las  
Aceitunas Sevillanas en las  
Escuelas de Hostelería  
Sevillanas”

Organiza

Colabora





*“A Través de un programa de formación y promoción dirigido específicamente a las principales escuelas de hostelería de la provincia, buscamos empoderar a los jóvenes con habilidades que les permitan destacar la riqueza gastronómica y cultural de Sevilla, y fortalecer así su conexión con el sector agrario”.*



## **Unidades didácticas**

- 1. El conocimiento del olivar de mesa sevillano tradicional y las aceitunas Manzanilla y Gordal.**
- 2. El uso en la cocina, nutrición y salud.**
- 3. Cata de Aceitunas de mesa.**

# UNIDAD DIDÁCTICA 1: El conocimiento del olivar de mesa sevillano tradicional y las aceitunas Manzanilla y Gordal

## INTRODUCCIÓN

El sector agrícola, y en particular la producción de aceitunas de mesa, representa un componente crucial de la economía regional en Sevilla y Andalucía. La riqueza cultural y gastronómica de la región se ve reflejada en la diversidad de sus productos agrarios, los cuales están arraigados en sus tradiciones ancestrales y en la singularidad de su entorno geográfico. Entre estos productos destacan las aceitunas sevillanas de las variedades Manzanilla y Gordal, reconocidas tanto a nivel nacional como internacional por su calidad y sabor inconfundibles.

A pesar de su prestigio y demanda, el sector de la aceituna de mesa se enfrenta a una serie de desafíos que amenazan su viabilidad a largo plazo. Entre estos desafíos se encuentran la competencia creciente de países con sistemas de producción más eficientes, la atomización industrial, y la dificultad para mecanizar procesos como la recolección de las variedades Manzanilla y Gordal, lo que impacta en su competitividad frente a otras variedades. Además, la falta de relevo generacional en las explotaciones agrícolas y los desequilibrios en la cadena de valor representan obstáculos adicionales para el desarrollo sostenible del sector.

En respuesta a estos desafíos, se ha constituido la Asociación para la promoción de las aceitunas sevillanas de las variedades Manzanilla y Gordal (APAS), con el objetivo de proteger y promover la producción de estas variedades emblemáticas.

Los datos recopilados en los últimos años muestran el impacto significativo que estas medidas han tenido en el sector. Con más de 4.200 olivares y 15 industrias transformadoras inscritas en el Consejo Regulador, y una producción que representa aproximadamente el 25% del total de aceitunas verdeables en la provincia de Sevilla, se evidencia el compromiso y la relevancia del sector en la economía local y regional.

Sin embargo, aún queda mucho por hacer para fortalecer y consolidar la posición de las aceitunas sevillanas de las variedades Manzanilla y Gordal en el mercado nacional e internacional. Es por ello que estamos llevando a cabo un proyecto integral de promoción y educación en colaboración con las escuelas de hostelería de la provincia de Sevilla. Este proyecto no solo contribuirá a incrementar el conocimiento y aprecio por nuestros productos tradicionales entre los futuros profesionales de la hostelería, sino que también fomentará el consumo local, el turismo agroindustrial y la preservación del patrimonio gastronómico y cultural de la región.

Además, la promoción del sector agrario sevillano en general es de vital importancia para influir en las futuras generaciones y darles a conocer los productos locales bajo la marca comercial de Sabores de Sevilla. Este proyecto no solo se trata de promocionar productos, sino de transmitir la pasión y el compromiso que los productores locales tienen con la calidad y la autenticidad de sus productos, así como con la sostenibilidad del entorno agrario.

## UN POCO DE HISTORIA. EL OLIVO EN ANDALUCÍA Y EN SEVILLA.

Acebuche u olivo silvestre que crece de forma natural. Sensible a las heladas y humedad por eso su localización es en el Sur Peninsular.

Es como un arbusto o matorral con hojas más anchas y de color más vivo que el olivo. Su fruto es la acebuchina igual a una aceituna pero más pequeña y con menos producción que el olivo aunque en algunos lugares hacen de forma casera AOVE.



Hay estudios que datan la existencia del Acebuche 10.000 A.C en la Cueva de Nerja, Cueva de los Murciélagos de Albuñol...

La llegada de los Fenicios pueblo comerciante trajo el cultivo del olivo a las costas de Andalucía.

En la Época Romana es cuando el cultivo del olivo se extendió por todo el mediterráneo. Y también es a partir de esta época, se empieza a elaborar AOVE.

Más tarde los árabes perfeccionaron la técnica de la producción del AOVE, su influencia es tal que la palabra aceite proviene del árabe al-zat o jugo de oliva.

Cuenta la historia que todas las variedades de aceitunas que existen hoy día provienen del Acebuche local injertado por acebuches de otras zonas traídos por las diferentes culturas que han vivido en Andalucía (Fenicios, Griegos, Romanos, Árabes,...)

Actualmente Andalucía es la región con el mayor número de olivos y más alta producción de aceite en el mundo.

Sevilla ha sido históricamente el centro exportador y referente de este producto tanto a nivel nacional como internacional, siendo el Puerto de la ciudad la principal vía de salida hasta finales del siglo XX. Históricamente podemos constatar la evolución del comercio de la aceituna de mesa sevillana a través del Río Guadalquivir y, sus años de apogeo desde finales del siglo XIX hasta la última década del siglo XX, como lo atestigua el que en ya en el año 1960 la

comercialización de la aceituna de mesa sevillana a través del Puerto de Sevilla fue 16,3 veces mayor que en 1891 (pasando de 5,8 a 94,8 millones de Kg).

En el periodo de 1891 a 1915, Sevilla se caracterizada por la internacionalización en la comercialización de la aceituna de mesa, el volumen de aceitunas con destino a puertos nacionales registró un crecimiento de un 15% mientras que el de las destinadas a puertos extranjeros lo hizo en un 440%. En estos años la aceituna de mesa se sitúa en el top ten de las mercancías, en términos de kilogramos, transportadas desde el Puerto de Sevilla. Siendo al final de este periodo consolidada la aceituna en la posición 2 del ranking de los productos del sector agroalimentario, superadas únicamente por el aceite de oliva, producto estrella en la clasificación según los kilogramos procesados en las operaciones de salidas del Puerto de Sevilla para este tipo de mercancías.



### ¿QUÉ ES UNA ACEITUNA?

Pensáis que la aceituna es una verdura, pues no. Una verdura es aquella planta que se puede comer tanto el tallo, hoja o raíz. Que sepamos hasta hoy día ni comemos el tallo ni hojas ni raíces del olivo.

La aceituna es una fruta, ya que la definición de fruta es: parte comestible de las plantas o árboles que envuelven una semilla (o varias).



## **PRINCIPALES VARIEDADES DE ACEITUNAS DE MESA EN LA PROVINCIA DE SEVILLA.**

Existen una gran variedad de aceitunas. Sólo en España existen 574 variedades de olivos diferentes, por lo que hablamos de cientos de variedades de aceitunas distintas sólo en nuestro país.

Es una lista larga que ha permitido que seamos uno de los principales productores de aceituna de mesa y distintos tipos de aceites de oliva virgen extra en Europa y parte del mundo.

Vamos a citar algunas de las variedades de mesa más importantes y conocidas en España:

Manzanilla, Gordal, Picual, Hojiblanca, Aloreña, Verdial, Arbequina, Cornicabra, Zorzaleña, Morcaleña, Durzal, Lechín, Morona, Cacereña, Carrasqueña, ....

Cada variedad aporta un aroma y sabor característico con el que deleitarnos. No todas las aceitunas son idóneas para la elaboración de aceite o para la mesa. También existen variedades perfectas para ambas opciones.

Las aceitunas destinadas a la producción de aceite son ricas en ácidos grasos y poseen una buena estabilidad en el aceite extraído. Como aceitunas de mesa se emplean aceitunas con buena relación pulpa/hueso y de un tamaño mayor y con un menor rendimiento graso.

La aceituna gordal a pesar de ser la aceituna con el calibre más grande y muy cotizada no vale para elaborar aceite por su escaso rendimiento graso.

Hay variedades que por calidad, forma, sabor, textura...se utiliza tanto como aceituna de mesa como para la extracción de aceite es el caso de la Manzanilla o la hojiblanca.

## EL VERDEO

En el mes de septiembre el fruto suele alcanzar su nivel de maduración óptimo para ser recolectadas manualmente, en verde, mientras que para moradas hay que esperar hasta finales de octubre y noviembre, aunque a veces se adelantan bastante, según las calores y el agua disponible. A través de la experiencia y el uso de los sentidos los agricultores han sabido diferenciar desde largo tiempo atrás las etapas por las que pasa la aceituna. En muchos pueblos de Sevilla el inicio de la temporada de recolección de la aceituna coincide con fiestas locales, como Morón, Mairena del Alcor, Carmona o Arahál, entre otros. Septiembre marca el final del verano y el inicio del calendario agrícola, y entre otras actividades, la del verdeo.



Verdeo es el nombre que recibe la recogida de la aceituna en Sevilla y en muchas otras zonas. Las aceitunas de mesa Manzanilla de Sevilla y Gordal de Sevilla se recogen verdes, antes de su maduración, y se recogen a mano. Eso es el verdeo. El proceso es llamado verdear y, a veces, ordeñar, porque la aceituna se ordeña, se arrastra desde la rama hacia



el pecho donde cuelga un cesto que recibe las aceitunas, el macaco, símbolo del verdeo en muchas zonas.



El verdeo y el macaco, como símbolo que lo representa, suponen la recolección de la aceituna de mesa, pero también mucho más. Es un proceso clave en el mundo del olivar de aceituna de mesa de Sevilla y una de las manifestaciones culturales que en Sevilla más puede contar de la relación que existe entre las gentes y sus campos.

Cientos de personas se movilizan en esta época del año en torno al olivar de mesa, las economías locales se activan, se celebran fiestas, los campos se llenan de gente y las veredas son transitadas con mayor intensidad que el resto del año. Es un acontecimiento donde hombres y mujeres expresan sus identidades, su visión del mundo, su condición de hombres y de mujeres, de viejos y de jóvenes, de dominación y de contestación. Y un acontecimiento que marca el tiempo social de muchos pueblos, el inicio del otoño, el del calendario agrícola, el de la bonanza económica para muchos de sus ciudadanos. En un hecho social del que con su observación y participación se puede aprender mucho sobre cómo somos los andaluces, y por qué somos como somos.

## **PRODUCTOS AGRARIOS DIFERENCIADOS. IGP ACEITUNA MANZANILLA GORDAL Y MANZANILLA DE SEVILLA**

En el apasionante mundo de la hostelería, la calidad es un factor fundamental que influye en la satisfacción del cliente y en la reputación del establecimiento. Entre los diferentes aspectos que garantizan la excelencia en la oferta gastronómica, los productos de calidad diferenciada juegan un papel crucial. Dentro de esta categoría, destacan dos certificaciones reconocidas a nivel internacional: la Denominación de Origen (DO) y las Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP).

**Denominación de Origen (DO):** Este sello garantiza que un producto ha sido elaborado en una región geográfica específica, utilizando métodos de producción tradicionales y siguiendo estándares de calidad rigurosos. La Denominación de Origen protege no solo la denominación geográfica del producto, sino también su reputación y sus características distintivas. Ejemplos emblemáticos de productos con DO son el vino Rioja, el queso Manchego o el jamón ibérico de Jabugo. Estos productos no solo son reconocidos por su calidad, sino que también reflejan la riqueza cultural y gastronómica de su lugar de origen.

**Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP):** Al igual que la DO, la IGP certifica que un producto tiene una calidad específica, pero en este caso, la influencia del factor geográfico se extiende a alguna de las etapas de producción, elaboración o transformación del producto. A diferencia de la DO, la IGP puede aplicarse a productos que no dependen completamente de los recursos naturales y factores humanos de una región en particular, pero que sí están ligados a ella de alguna manera. Un ejemplo de esto son las IGP para

la Aceituna Manzanilla y Gordal de Sevilla en España o el aceite de oliva de la Toscana en Italia.

La importancia de estos sellos de calidad en el ámbito de la hostelería radica en varios aspectos:

- **Garantía de Calidad:** Los productos con DO o IGP han pasado por estrictos controles de calidad que aseguran su excelencia en cada aspecto, desde la materia prima hasta el producto final. Esto permite a los establecimientos hosteleros ofrecer a sus clientes la mejor calidad posible.
- **Diferenciación y Valor Añadido:** La presencia de productos con DO o IGP en un menú o carta de un restaurante añade valor y distinción al establecimiento. Los clientes aprecian la autenticidad y la garantía de calidad que estos productos ofrecen, lo que puede traducirse en una mayor fidelización y recomendación.
- **Apoyo a la Economía Local:** Al promover y consumir productos con denominaciones de origen o indicaciones geográficas protegidas, los establecimientos hosteleros contribuyen al desarrollo económico y social de las regiones productoras. Esto fortalece los lazos entre la gastronomía local y el turismo, generando beneficios para todos los actores involucrados.

En conclusión, los productos de calidad diferenciada con Denominación de Origen e Indicaciones Geográficas Protegidas no solo son una garantía de excelencia gastronómica, sino también una forma de preservar la diversidad cultural y apoyar la economía local. En el competitivo mundo de la hostelería, apostar por la autenticidad y la calidad siempre es una elección acertada.

### **IGP Aceituna Manzanilla de Sevilla e IGP Aceituna Gordal de Sevilla:**

Los nombres Aceituna Manzanilla de Sevilla y Gordal de Sevilla aplicado a las aceitunas de mesa, son Indicaciones Geográficas Protegidas en proceso de reconocimiento europeo.

Un concepto que nos habla de unas aceitunas ligadas a un origen, a un genuino modo de producción, como es la “elaboración al estilo sevillano”, y en una zona geográfica que comprende la provincia de Sevilla.

Un producto especialmente valorado por los consumidores en razón a este origen y a su particular modo de elaboración.



Las principales características de estas IGP Aceitunas Manzanilla y Gordal Sevillana son las siguientes:

- Aunque hay muchas más variedades en Sevilla, son estas dos variedades con más tradición y reputación, a nivel internacional.
- Su recolección es a mano, por el método llamado verdeo u ordeño, que garantiza la calidad del fruto y generando empleo y rentas en el medio rural contribuyendo a fijar población en el territorio.
- Se preparan por el método conocido estilo sevillano. Se lavan, se cuecen en cáustica y se sumergen en salmuera para conservar y producir una fermentación láctica natural.
- Debe tener un determinado calibre, número de aceitunas que entran en un kilo. Para la IGP manzanilla de 141/160 a 321/350 y para la Gordal 60/70 a 121/140.
- Categoría extra y Primera son las que se certifican para IGP.
- El área de producción es toda la provincia de Sevilla.
- Se presentan enteras, deshuesadas y rellenas.

### **CARACTERÍSTICAS DE LAS ACEITUNA MANZANILLA Y GORDAL DE SEVILLA**



La variedad Manzanilla, de tamaño más pequeño, su peso medio es de 2 a 5 gramos y su forma redondeada con muy buena relación pulpa hueso, con buen desprendimiento, se presenta en un vibrante color verde intenso. Su sabor suave, delicado y agradable, con equilibrio de acidez y sal, sin tonos amargos, con una pulpa delicada pero no blanda y poco fibrosa, la convierte en una opción perfecta para aquellos que buscan una experiencia gastronómica refinada y equilibrada.

Por otro lado, la variedad Gordal se distingue por su tamaño considerable, le llaman la “Reina” por sus dimensiones y peso de sus frutos. Su peso medio es de 16,5 gramos cada unidad, más del triple que la Manzanilla. El núcleo de “la Reina” —su hueso— es proporcionalmente mayor que el de otras aceitunas y más difícil de desprender que el de la Manzanilla. Alrededor del hueso se encuentra su pulpa, la carne, muy crujiente y nada fibrosa.



En su piel se aprecian pequeñas pintas blancas. De color verde más intenso, esta aceituna nos deleita con un sabor inconfundible y delicioso,

con equilibrio de acidez y sal. Puedes percibir notas de ácido láctico propias del proceso de elaboración y fermentación natural, te sorprenderá la ausencia de amargor, que sí está presente en otras aceitunas de mesa como la Verdial o Picual. Estas últimas recuerdan más al sabor del aceite.

### PRINCIPALES VARIEDADES DE ACEITUNA DE MESA ESPAÑOLAS



## **UNIDAD DIDÁCTICA 2: Beneficios saludables de las aceitunas y el uso en la cocina.**

### **PROPIEDADES DE LA ACEITUNA**

Las Aceitunas de mesa Manzanilla y Gordal de Sevilla no solo son deliciosas, sino que también aportan numerosos beneficios para la salud y la nutrición. Estas pequeñas joyas verdes, llenas de sabor y textura, son una fuente increíblemente rica de nutrientes esenciales que pueden mejorar tu bienestar general. A continuación, resumiré las principales características nutricionales y efectos beneficiosos de las aceitunas:

**Valor nutricional:** Las aceitunas son bajas en carbohidratos y contienen principalmente grasas saludables, en particular grasas monoinsaturadas omega-9, como el ácido oleico. También contienen grasas saturadas, poliinsaturadas y una pequeña cantidad de grasas omega-3. Las aceitunas son ricas en fibra, sodio, vitamina E, vitamina A, calcio, hierro, magnesio y zinc.

**Propiedades antioxidantes:** Las aceitunas contienen fitonutrientes y compuestos antioxidantes, como la oleuropeína, que ayudan a reducir el estrés oxidativo y protegen contra enfermedades relacionadas con la oxidación celular, como enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas y ciertos tipos de cáncer. Los antioxidantes presentes en las aceitunas también previenen la oxidación de las lipoproteínas y las membranas celulares.

**Efectos antiinflamatorios:** Los fitonutrientes presentes en las aceitunas tienen propiedades antiinflamatorias, lo que contribuye a reducir la inflamación en el cuerpo. La inflamación crónica está relacionada con enfermedades como la obesidad, la diabetes, enfermedades autoinmunes y ciertos tipos de cáncer.

**Beneficios cardiovasculares:** Las grasas monoinsaturadas presentes en las aceitunas, especialmente el ácido oleico, han demostrado reducir el colesterol total y el colesterol LDL (colesterol "malo"), así como mejorar el cociente LDL/HDL. Esto ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, como angina de pecho e infarto de miocardio. Los esteroides presentes en las aceitunas también reducen los niveles de colesterol en la sangre.

**Efectos sobre el sistema óseo:** Algunos estudios sugieren que los polifenoles presentes en las aceitunas pueden tener un efecto protector contra la osteoporosis en los ancianos.

Estos compuestos estimulan la proliferación de las células formadoras de hueso y disminuyen el crecimiento de las células destructoras de hueso.

Efectos digestivos: Las aceitunas son ricas en fibra, lo que ayuda al tránsito intestinal y brinda sensación de saciedad. La fibra también tiene efecto prebiótico, alimentando a las bacterias beneficiosas en el intestino. Además, los procesos de fermentación natural de las aceitunas generan microorganismos con actividad probiótica, como las bacterias ácido-lácticas y algunas levaduras, que tienen efectos beneficiosos para la salud intestinal.

En cuanto a la cantidad recomendada de aceitunas para el consumo diario, esto puede variar según el tamaño de las aceitunas, el peso corporal, la actividad física y otras condiciones individuales. En general, se sugiere un consumo moderado, de 7 a 10 aceitunas medianas, como parte de una dieta equilibrada.

En resumen, las aceitunas de mesa son un alimento nutritivo que ofrece beneficios para la salud debido a su contenido

## TRATAMIENTOS DE LA ACEITUNA.

Podríamos decir que la cocina de un pueblo es como su lenguaje: es una forma de actividad humana universal ya que ninguna sociedad vive sin él, pero en cada lugar es diferente. La aceituna Manzanilla Sevillana o Gordal Sevillana también han de cocinarse, en el sentido de pasar del estado crudo al cocido, para poder ser consumidas.

Para ello, hay que eliminar un glucósido –un azúcar– que contienen las aceitunas y que se llama oleuropeína. Si uno prueba una aceituna recién cogida del árbol, sabrá perfectamente a qué sabe la oleuropeína.

Para eliminarla, hay que someter a la aceituna a una serie de procesos tradicionales que probablemente se han originado en Sevilla. El más conocido es el denominado **estilo sevillano**, que consiste en cocer las aceitunas en una solución alcalina –en cáustica–, aunque también se pueden cocer en salmuera o ser deshidratadas con sal y presión.



Posteriormente, cuando están aptas para su consumo, la gente las aliña y las prepara de diferentes maneras, que varían de unas zonas a otras y que dependen también de la variedad.

Una aceituna cruda, en verde, es el nexo entre la naturaleza y la cultura, entre el estado salvaje del fruto y su posterior cocción para impregnarse de cultura y saber humano. Una

aceituna cocida y aderezada sería la transformación cultural de lo crudo. Pero no sólo eso, en base a esta esencia existe todo un campo semántico que debemos conocer. Ningún modo de cocinar se basa sólo en la cocción del alimento; este proceso se lleva a cabo de una forma particular y, en este caso, los modos tradicionales en Sevilla son cocerlas en cáustica o en salmuera o deshidratarlas con sal y presión. El cocido otorga unas características especiales a la aceituna y favorece, una vez colocada en salmuera, una fermentación adecuada que, en conjunto, transmite a las aceitunas verdes unas características sensoriales que las hacen apreciadas en el mundo.

Reflejo de ello es el hecho de que la inmensa mayoría de los bares de la región donde se produce dispongan del típico aperitivo de aceitunas o que un gran porcentaje de casas en el medio rural sevillano cuenten con sus propias aceitunas aliñadas tanto para consumo propio, como para ofrecerlas a los invitados o intercambiarlas.

### **El cocido en salmuera**

Arreglar las aceitunas en casa supone, en la manera más tradicional, cocerlas en salmuera. Para ello primero se lavan las aceitunas, eliminando así los restos de suciedad del campo y la tierra. Se sumergen en agua y se les hace un par de cambios de agua en unos dos o tres días. Posteriormente se prepara una dilución de salmuera –agua con sal– al cinco o seis por ciento. Para conseguir esto en casa se prepara un recipiente con agua, se introduce un huevo fresco, y se le va echando sal. Se remueve y se echa sal hasta que se consigue el punto de huevo, es decir, que el huevo deje de flotar y se hunda. El huevo fresco se hunde cuando el agua alcanza una densidad de 6 o 7 grados. Una vez preparada la solución se echan las aceitunas quedando sumergidas en el líquido y se colocan en algunas zonas sombría de las casa, como el patio, para que la aceituna se atenúe y macere más fácilmente. El fruto se va probando poco a poco hasta que esté cocido y se haya ido el amargor. La salmuera se puede cambiar varias veces para mantener su fuerza. Este proceso lento de maceración tiene como resultado una aceituna que puede olvidar su sabor fresco, como muchos dirán.

“ Esta tarea [el cocido en salmuera] puede durar unos tres meses aunque después, la aceituna en salmuera puede aguantar más de un año.

“ Cuantos más lavados de agua tenga la aceituna más sabores pierde, pero al mismo tiempo posibilita jugar con diferentes aliños.

Existe otra forma tradicional que no es a base de cocido en salmuera y fermentación sino que se realiza con cambios de agua, permitiendo que sea la propia aceituna la que adquiera un equilibrio con el medio. Se hace sumergiendo las aceitunas en agua que se va renovando cada 24 o 48 horas, en función de su madurez. Conforme se lava se va probando el punto de acidez. Algunos informantes nos han recordado cómo hace décadas era común meter las aceitunas en una red y sumergirlas en los arroyos cercanos, lo que



permitía un continuo y rápido lavado de la aceituna. Estas aceitunas son las que tienen un sabor más fuerte y fresco, y muchos las prefieren sobre el resto. La acidez depende del gusto del consumidor pues hay personas que prefieren que la aceituna esté más ácida.

Tanto las que se cuecen en salmuera como las que se preparan solo con agua pueden sajarse o machacarse para acelerar los procesos. Para ello la gente utiliza instrumentos sólidos para golpear las aceitunas, o les hacen cortes con un cuchillo –las acuchillan, las sajan–, permitiendo un mayor intercambio con la salmuera o el posterior aliño.

Una vez cocidas por cualquiera de los dos métodos, se prepara una solución de conserva, consistente en una salmuera más suave, utilizando un kilo de sal por cada diez litros de agua. Esto permite que se conserve la aceituna durante casi un año, y además se favorece una fermentación láctica natural que conlleva procesos químicos diversos. La fermentación es un proceso biológico-químico donde el azúcar y los carbohidratos se convierten en ácido láctico y CO<sub>2</sub>. Lo deseable es que se forme ácido láctico pero esto a su vez depende de los microorganismos que estén presentes en el proceso. El tipo de fermentación da lugar a que una flora microbiana tenga más prevalencia sobre otra. Hay quienes no gustan de hacer esto con las aceitunas lavadas porque pierden su sabor característico.

Las aceitunas que tienen mucho hueso y poca pulpa, por ejemplo, tienen una fermentación lenta porque tienen poco azúcar. Según los expertos consultados la fermentación es diferente cada año porque varían los elementos exteriores al cultivo, como pueden ser el agua y otros oligoelementos presentes en los frutos.

## **LOS ALIÑOS.**

Una vez las aceitunas han pasado de crudas a cocidas, todavía se continúa con el proceso gastronómico. Es aquí cuando cobra protagonismo la gastronomía tradicional, aquella que sabía aprovechar de manera óptima los diferentes recursos disponibles en el medio, lo que daba el terreno cultivado y el campo o el monte. A través de la experiencia y el ensayo y error se ha ido combinando, adaptando, improvisando y mejorando lo que se consideraba de interés alimentario, y entre ello estaban las aceitunas. En Sevilla existen gran variedad de aliños tradicionales que incorporan plantas silvestres alimentarias y plantas cultivadas, unas veces recolectadas y otras cultivadas. La gente así realza el sabor de las aceitunas y añade matices sensoriales que le permiten expresar su vinculación con

el territorio. Cuando se hace esto, recibimos una serie de estímulos que transforman la experiencia en torno al alimento y permiten la expresión de la sociabilidad y la cultura.



En las entrevistas, siempre hay un conjunto de plantas silvestres y cultivadas que suelen repetirse y que son las más utilizadas para aliñar aceitunas. Entre ellas están ingredientes cotidianos como el ajo, el laurel, los pimientos y la zanahoria, y plantas que se suelen recolectar en el campo como el tomillo, el hinojo, el orégano, el almoradú o mejorana e incluso el romero. La disponibilidad y el conocimiento de unas plantas u otras en cada zona tendrá repercusión en las variaciones locales de las recetas. Hay quien para solventar esto las compra en comercios locales o incluso compra preparados con la mezcla lista para incorporar al aliño. Las aceitunas se aliñan poco a poco, en pequeñas cantidades. Suficientes para que el trabajo de aliñarlas cunda, y no se estropeen por no haberse consumido a tiempo. Se preparan cada vez en un barreño, una garrafa, o una tinaja. Se sacan entonces las aceitunas, y se prepara un caldo con agua, sal y vinagre, y la combinación de los ingredientes que dicte el saber de la experiencia y el gusto propio o el de la familia.

Hoy en día hay aliños industriales que no tienen nada que ver con los caseros, uno muy extendido es el chupadeos.

### **ACEITUNA Y SU ZUMO, AOVE.**

Como hablamos anteriormente, no de todas las variedades se puede obtener aceite, depende de su rendimiento.

Tenemos que decir que Andalucía es la región que más aceite de oliva produce en el mundo, imprescindible en la dieta mediterránea y considerado ingrediente primordial en la mayoría de las cocinas.

Al igual que la aceituna su zumo tiene muchos beneficios para nuestro organismo.

Dependiendo de la variedad de aceituna se obtendrá un aceite con sabor, olor y color característico.

Las variedades más comunes para la obtención de aceite son: Hojiblanca, picual, manzanilla, cornicabra, lechín,...

Cuando vemos que un aceite su obtención es frío estamos hablando de una temperatura de 17-21°C, ninguna grasa se puede extraer en frío.



El color de aceite no es indicativo de calidad, ya que depende de la maduración de la aceituna y variedad.

Para su conservación el aceite no debe sufrir alteraciones de temperatura ni exposiciones directas a la luz solar.

## USOS DE LA ACEITUNA EN COCINA.

Vamos a ir un poco más allá de su consumo en salmuera o con aliño y de un simple aperitivo a ingrediente principal en muchas elaboraciones en cocina.

Le sigue chocando a mucha gente algo que siempre lo han consumido en frío ya sea salmuera o aliño lo vean en un plato caliente.

Podemos decir que a día de hoy la aceituna ha pasado por tres etapas:



- Una primera la de nuestros abuelos y bisabuelos, época de la guerra civil española, en la cual se utilizaba la aceituna como ingrediente aparte de producir AOVE y en aliños o salmuera: Le daban más usos a la aceituna, a lo mejor debido a la guerra, hambre que agudizaba su astucia en la cocina.
- Una segunda etapa la de nuestros padres, en la cual esos usos de la aceituna como ingrediente en nuestra cocinas se ha perdido o casi perdido. Perduran los aliños y consumo en salmuera.
- Y última etapa la que estamos viviendo hoy día. En la cual los aliños y la salmuera han perdurado en el tiempo y se empieza a utilizar otra vez la aceituna como ingredientes en numerosas recetas.

Aunque su mayor consumo y más extendido sea en salmuera o aliño, cada día se utiliza más en cocina.

Es una fruta magnífica para trabajar en cocina, tanto en ensaladas, pescados, carnes, pastas, rellena, postres,....

Solo hay que conocer la aceituna y ver su potencial en cocina.

Y como cualquier cocinero equivocarnos y de esa equivocación conseguir el plato deseado

Compagina muy bien con infinidad de ingredientes.

Para usar en cocina no es coger de un bote la aceituna y echarla en el guiso, antes debe de tener un proceso y en todos los platos no combina bien.

Antes de usarla debemos enjuagarlas y dar un hervor en agua con rodaja de limón y opcional una ramita de canela. Escurrir y reservar hasta su uso que deberá ser inmediato o casi.

Una vez realizado este proceso y con la cantidad adecuada a la receta que vayamos a hacer la incorporaremos entera o troceada o rodajas, según sea la receta a realizar.

Los aliños son fríos y los ingredientes en crudo. Porque un aliño no puede estar cocinado y consumir frío. Habéis probado a hacer un sofrito al cual le añado una mezcla seleccionada de especias, aceitunas, vinagre y salmuera, para después comer una vez esté fría la receta.

A modo de ejemplo pasamos a listar una variedad de recetas hechas todas usando como uno de los ingredientes principales, aceitunas Manzanilla o Gordal.

## RECETAS SEVILLANAS

### COLESLAW CON ACEITUNA MANZANILLA

#### INGREDIENTES:

- 2 ZANAHORIAS.
- MEDIA COL PEQUEÑA.
- 1 MANZANA GOLDEN.
- 25 UD DE ACEITUNA MANZANILLA DESHUESADA IGP DE SEVILLA.
- 3 CUCHARADAS SOPERAS DE MAHONESA.
- ZUMO DE MEDIO LIMÓN.
- PIZCA DE SAL Y DE PIMIENTA BLANCA.



#### ELABORACIÓN:

Pelar y rallar la zanahoria con ayuda de un rallador. Reservar.  
Lavar las aceitunas con agua fría, escurrir y reservar.

Pelar la col las hojas de fuera más feas, picar en juliana muy fina. Lavar con agua fría, escurrir y reservar.

Pelar la manzana, quitar el corazón con las pepitas y picar en brunoise. Poner en un bol adecuado y exprimir medio limón. Mover bien.

En el mismo bowl de la manzana añadimos: la zanahoria, la col y las aceitunas.

Salpimentamos y ponemos las tres cucharadas de mahonesa, mover y mezclar bien.

No necesita reposo se puede consumir al momento.

Es una ensalada que se puede acompañar también de uvas pasas.

Podemos también aliñar en vez de con mahonesa con aceite y vinagre al gusto.

Originariamente nace en Inglaterra pero toma su fama en EEUU.

## **ENSALADA DE HUEVO CON CHAMPIÑONES Y ACEITUNAS MANZANILLAS**

### INGREDIENTES:

- 8 UD DE HUEVOS DUROS.
- 150 G. CHAMPIÑONES.
- 150 G DE ATÚN EN ACEITE.
- 4 CUCHARADAS SOPERAS DE MAHONESA.
- 25 UD ACEITUNAS DESHUESADAS MANZANILLAS IGP DE SEVILLA.
- 1 UD CEBOLLA FRESCA.
- 1 DIENTE DE AJO.
- 2 CUCHARADAS SOPERAS DE AOVE.
- ZUMO DE MEDIO LIMÓN.
- PIZCA DE SAL.
- PIZCA DE COMINO MOLIDO.

### ELABORACIÓN:

Limpiar los champiñones de la posible tierra que puedan traer. Laminarlos y reservar.

Pelar la cebolla, y la picamos en brunoise. Reservamos.

Pelar y picar el ajo finamente. Reservamos.

Quitar la salmuera a las aceitunas, lavar con agua fría y escurrir. Laminamos las aceitunas y reservamos.

Ponemos una sartén a fuego medio con el AOVE, añadimos el ajo. Sofreímos un poco, cuando coja un poquito de color incorporamos la cebolla (media) y seguimos rehogando a fuego medio. Cuando la cebolla esté transparente sin que tome mucho color, le ponemos los champiñones, zumo de medio limón, salpimentamos y ponemos una pizca de comino. Esta vez ponemos a fuego fuerte y salteamos los champiñones. Dejamos que suden un poco unos 8 minutos vigilando que no se quemen ni se peguen. Dejamos enfriar.

En un recipiente adecuado rallamos los huevos duros. Vamos incorporando poco a poco los champiñones, las aceitunas, el atún, la mayonesa y el resto de la cebolla cruda. Mezclamos todos los ingredientes.

Lista para el consumo. Esta receta es para picar cuatro personas.

### ACEITUNAS MANZANILLAS IGP DE SEVILLA CON CHOCOS, BOLETUS Y SOJA

#### INGREDIENTES:

- 400 G. DE ACEITUNAS MANZANILLAS DESHUESADAS IGP DE SEVILLA.
- 400 G. DE CHOCOS.
- 100 G. DE CEBOLLA.
- 100 G. PIMIENTO ROJO.
- 50 G. PIMIENTO VERDE.
- 50 G. VINO OLOROSO.
- 35 G. DE HONGOS BOLETUS EDULIS FRESCOS O CONGELADOS.
- 30 G. DE SOJA EN GRANO CONGELADA.
- 30 G. DE AOVE.
- 20 G. DE AJO.
- 8 G. PIMENTÓN DULCE AHUMADO.
- 3 G. DE CÚRCUMA.
- 1 G. COMINO MOLIDO.
- 1 G. ORÉGANO.
- ½ G. DE TOMILLO.
- ½ G. DE ROMERO.
- SAL AL GUSTO.
- 1 HOJA DE LAUREL.
- ½ LIMÓN.
- 1 TROCITO CANELA EN RAMA.



#### ELABORACIÓN:

Quitar la salmuera a las aceitunas y lavar con agua fría. Ponemos un cazo a fuego fuerte con agua, medio limón y canela. Cuando llegue a ebullición incorporar las aceitunas y dejar hervir unos 8 minutos. Después escurrir y reservar las aceitunas.

Limpian los chocos y trocean en dados de 3\*3. En una olla rápida ponemos los chocos, una hoja de laurel, un poco de AOVE y una pizca de sal. Cerramos y llevamos al fuego fuerte, una vez empieza el pitorro a dar vueltas contamos 4 minutos, retiramos del fuego y enfriamos. Con cuidado abrimos la olla, colamos los chocos reservando el agua de cocción. Reservamos.

Ponemos un cazo al fuego fuerte con agua y sal. Incorporamos la soja cuando esté en ebullición y dejamos cocer 15 minutos. Escurrimos y reservamos.

Limpian los hongos si fuese necesario, picamos en dados 1\*1 y reservamos.

Pelar y picar en brunoise la cebolla. Reservamos.

Lavar y picar en brunoise el pimiento verde y rojo.

Pelar y picar finamente el ajo.

En una cacerola adecuada pondremos el AOVE, incorporamos el ajo y sofreímos. Antes de que tome color añadimos la cebolla y seguimos con el sofrito a fuego suave sin que tome mucho color. Cuando la cebolla esté transparente ponemos los pimientos y seguimos con el sofrito. Cuando el pimiento esté hecho (que quede un poco al dente) incorporamos los hongos y seguimos con el sofrito 10 minutos a fuego suave. Después pondremos las aceitunas, los chocos y la soja. Seguidamente la cúrcuma, el pimentón, las especias y la sal. Damos unas vueltas y mezclamos bien para después incorporar el vino. Dejamos reducir el alcohol a fuego suave y cocinar todo el conjunto durante 15 minutos. Rectificamos la sal si fuese necesario.

Si nos gusta con más jugo podemos añadir al gusto un poco del caldo de la cocción del choco.

A mí me gusta dejar las aceitunas enteras pero, podemos picarlas a vuestro gusto.

Esta receta se puede consumir a temperatura ambiente y caliente.

## ACEITUNAS MORUNAS

### INGREDIENTES:

- 500 G. ACEITUNAS MANZANILLAS DESHUESADAS DE SEVILLA.
- 100 G. CEBOLLA.
- 100 G. PIMIENTO ROJO.
- 40 G. DE AOVE.
- 30 G. VINAGRE DE JEREZ.
- 20 G. AJO.
- 5 G. PIMENTÓN DULCE AHUMADO.
- 4 G. CÚRCUMA.
- 2 G. COMINO MOLIDO.
- CILANTRO FRESCO.



- SAL.
- ½ LIMÓN
- TROCITO RAMA DE CANELA.

#### ELABORACIÓN:

Escurrir la salmuera de las aceitunas, dar un lavado con agua fría. Poner un cazo con agua, el medio limón y la canela al fuego, cuando esté en ebullición añadir las aceitunas y tenerlas hirviendo 8 minutos. Apartar, colar y reservar.

Pelar y picar la cebolla en brunoise. Reservar.

Lavar y picar el pimiento en brunoise. Reservar.

Picar el cilantro. Reservar.

Pelar y picar finamente el ajo. Reservar.

En una cazuela adecuada ponemos el AOVE y el ajo, sofreímos. Antes de que tome color añadimos la cebolla y pochamos. Cuando la cebolla se ponga transparente sin que tome mucho color le incorporamos el pimiento rojo y seguimos pochando a fuego medio.

Con el pimiento aun un poco al dente incorporamos las aceitunas, las especias y la sal. Sofreímos todo a fuego medio unos 10 minutos. Después de ese tiempo le ponemos el vinagre y el cilantro, mezclamos bien y dejamos cocinar unos 4 minutos más.

Apartamos y dejamos enfriar.

Se puede consumir a temperatura ambiente o como guarnición de pescados.

#### **ENSALADA FRESCA DE ACEITUNAS GORDALES DE SEVILLA**

#### INGREDIENTES:

- 500 G. ACEITUNAS GORDALES IGP DE SEVILLA.
- 4 UD HUEVOS DUROS.
- 1 CEBOLLA FRESCA.
- 1 TOMATE.
- 1 PIMIENTO VERDE ITALIANO.
- 1 PIMIENTO ROJO DE ASAR PEQUEÑO.
- 1 ZANAHORIA.
- 4 DIENTES DE AJO.
- 1 PEPINO PEQUEÑO.
- AOVE.
- VINAGRE DE JEREZ.
- 1 RAMITA DE APIO.
- CILANTRO.
- ORÉGANO FRESCO.
- TOMILLO FRESCO.



- ALBAHACA FRESCA.

#### ELABORACIÓN:

Quitar la salmuera a las aceitunas, escurrir y reservar.

Pelar, lavar y trocear en mirepoix toda la verdura (pimientos, cebolla, zanahoria, pepino, apio y tomate). Reservar.

Las hierbas aromáticas frescas dejarlas en ramas y lavarlas, dejar escurrir. Reservar.

En un recipiente adecuado poner las aceitunas, incorporar la verdura y mezclar. Seguidamente aliñamos con vinagre y AOVE, mover bien. Por último añadimos las hierbas aromáticas movemos con cuidado y dejamos reposar 24 horas en nevera.

A la hora de servir pondremos el huevo duro cortado al gusto en el plato.

Se aconseja poner al centro y compartir la ensalada, aunque se puede consumir de forma individual.

Es una ensalada muy refrescante y nutritiva donde el ingrediente principal es la aceituna.

### **BROWNIE DE CHOCOLATE CON ACEITUNA MANZANILLA SOBRE NATILLAS DE CHOCOLATE BLANCO CON ACEITUNA GORDAL DE SEVILLA**

#### INGREDIENTES:

##### BROWNIE:

- 4 HUEVOS.
- 140 GRAMOS CHOCOLATE NEGRO AL 70%
- 250 GRAMOS MANTEQUILLA.
- 250 GRAMOS AZÚCAR.
- 130 GRAMOS HARINA.
- 90 GRAMOS ACEITUNA MANZANILLA DESHUESADA IGP.

##### NATILLAS:

- 250 ML DE LECHE
- 2 YEMA DE HUEVO
- 90 GRAMOS DE CHOCOLATE BLANCO.
- 50 GRAMOS DE AZÚCAR.
- 25 GRAMOS DE GORDALES DESHUESADAS IGP.



#### ELABORACIÓN:

Las aceitunas manzanillas las lavamos con agua fría. Luego la ponemos en un cazo cubiertas con agua con una rodaja de limón y una astilla de canela. Dejamos hervir 5 minutos, escurrimos, picamos en rodajas y reservamos.

Al baño maría fundimos la mantequilla y el chocolate. En otro recipiente batimos los huevos junto con el azúcar hasta que estos se blanqueen. En el recipiente de los huevos incorporamos la mantequilla junto con el chocolate y mezclamos bien. Luego incorporamos poco a poco la harina tamizada y movemos de abajo-arriba envolviendo la masa. Cuando la mezcla esté bien integrada incorporamos las rodajas de aceitunas y mezclamos bien.

En un recipiente adecuado lo encamisamos (mantequilla-harina), ponemos la masa del brownie y metemos al horno previamente calentado a 180°C durante 30 minutos aproximadamente, debe quedar esponjoso.

Para las natillas. Las aceitunas gordales las lavamos con agua fría y las ponemos en un cazo cubiertas de agua con una rodaja de limón y una astilla de canela. Dejamos hervir 5 minutos, escurrimos, picamos en brunoise y reservamos.

Batimos las yemas junto con el azúcar, vamos incorporando la leche templada poco a poco y mezclamos bien. Ponemos al fuego suave y sin parar de mover suavemente cuando alcance la temperatura de 80°C apartamos del fuego, incorporamos poco a poco el chocolate blanco rallado y que se vaya fundiendo. Por último añadimos las aceitunas gordales y mezclamos bien. Dejamos que se temple.

**MONTAJE:**

En la base del plato poner una cucharada de natillas, colocamos encima el trozo de brownie cortado al gusto y lo napamos por encima con las natillas. Espolvorear canela molida al gusto.

Las natillas se pueden poner templadas o frías.

### **CABEZA DE LOMO ASADA, MACERADA CON ACEITUNA GORDAL DE SEVILLA, PIMIENTO DEL PIQUILLO CONFITADO Y CHUTNEY DE MANZANA CON ACEITUNAS PRIETAS**

#### INGREDIENTES:

PARA LA CABEZA DE LOMO ASADA:

- UNA CABEZA DE LOMO 2 KG.
- SAL GORDA DE HORNEAR.
- 200 G DE ACEITUNA GORDAL.
- 50 G AOVE.
- 20 GRAMOS PIMIENTO CHORICERO.
- 15 GRAMOS DE AJO.
- 5 GRAMOS DE COMINO.
- 3 GRAMOS DE ROMERO.
- 3 GRAMOS PIMIENTA NEGRA.
- 3 GRAMOS DE TOMILLO.
- 3 GRAMOS ORÉGANO.

PARA LOS PIMIENTOS CONFITADOS:

- 150 GRAMOS DE PIMIENTOS DEL PIQUILLO EN LATA.

- 2 DIENTES DE AJO.
- 50 GRAMOS DE AOVE.
- SAL.
- AGUA.

**MERMELADA DE PIMIENTO ROJO:**

- 200 GRAMOS DE PIMIENTO ROJO.
- 100 GRAMOS DE AZÚCAR.
- 10 GRAMOS DE VINAGRE DE JEREZ.

**CHUTNEY DE MANZANA CON ACEITUNA PRIETA:**

- 20 GRAMOS DE AZÚCAR DE CAÑA.
- 30 GRAMOS DE MANZANA GOLDEN.
- 18 GRAMOS DE ZUMO DE NARANJA.
- 10 GRAMOS DE VINAGRE DE JEREZ.
- 2 GRAMOS DE CANELA MOLIDA.
- 2 GRAMOS DE JENGIBRE MOLIDO.
- 1/2 UD CLAVO DE OLOR.
- 10 GRAMOS DE ACEITUNAS PRIETAS VARIEDAD MANZANILLA.

**ELABORACIÓN:**

Para la cabeza de lomo. Las aceitunas gordales deshuesadas las enjuagamos con agua fría y escurrimos. En un cazo las ponemos y cubrimos de agua fría con una astilla de canela y una rodaja de limón. Ponemos a fuego fuerte y le damos 5 minutos hirviendo. Escurrimos y reservamos.



Cogemos el resto de ingredientes y los ponemos en un recipiente para triturar junto a las aceitunas. Hacemos una pasta. Con esa pasta la untamos por toda la carne y dejamos en una bandeja tapada en el frigorífico 24 horas. Al día siguiente colocamos en una bandeja de horno, cubrimos de sal e introducimos al horno 180°C con calor arriba-abajo y ventilador 1 hora.

Sacamos del horno y dejamos reposar 1 hora, quitamos la sal con cuidado, sacamos la carne a un plato tapamos y reservamos en la nevera.

Los pimientos los escurrimos y picamos en tiras. El ajo lo laminamos. En un cazo adecuado ponemos el aove, el ajo y los pimientos, cubrimos de agua y a fuego medio cocinamos hasta que se evapore el agua y se caramelicé el pimiento. Reservamos.

El chutney, ponemos en un cazo todos los ingredientes (la manzana pelada, troceada y sin pepitas) menos las prietas y dejamos cocer a fuego suave unos 20 minutos. Pasado ese tiempo trituramos y añadimos las prietas lavadas, sin hueso y picadas. Cocemos 5 minutos más y apartamos.

#### MONTAJE

Previamente hemos tostado unas rebanadas de pan sin gluten.

Colocamos en la base la rebanada de pan, encima una loncha fina de carne, luego seguimos con un poco de pimiento confitado, colocamos encima otra loncha o rodaja de carne y terminamos con un punto de mermelada de pimiento rojo y de chutney a su vez regamos con un chorreón de aove. Consumir con los ingredientes en frío.

### **MAGDALENAS DE NARANJA Y CARDAMOMO RELLENAS DE ACEITUNA MANZANILLA DE SEVILLA**

#### INGREDIENTES:

- ZUMO DE UNA NARANJA.
- 250 G. DE AZÚCAR.
- 250 G. DE HARINA.
- 3 HUEVOS.
- 125 G. DE NATA.
- 100 G. DE AOVE.
- 1 CUCHARADITA DE CAFÉ PEQUEÑA DE CARDAMOMO VERDE MOLIDO.
- 1 SOBRE DE LEVADURA.
- UNA PIZCA AZÚCAR AVAINILLADA
- 15 UD ACEITUNA MANZANILLA DESHUESADA IGP DE SEVILLA
- CHOCOLATE PARA FUNDIR



#### ELABORACIÓN:

Las aceitunas las lavamos con agua fría, escurrimos. Ponemos las aceitunas en un cazo adecuado, cubrimos de agua fría, añadimos una rodaja de limón y una astilla de canela. Llevamos a ebullición y las dejamos unos 5 minutos. Escurrimos y reservamos.

Batimos los huevos, añadimos el azúcar y batimos con energía hasta que quede la mezcla aireada.

Incorporamos el AOVE, zumo de la naranja y la nata poco a poco y seguimos batiendo. Seguidamente echamos la harina tamizada junto a la levadura, el azúcar avainillada y el

cardamomo, mezclamos de forma envolvente poco a poco hasta que la mezcla esté homogénea. Llenamos hasta la mitad los moldes de magdalenas, colocamos en el centro la aceituna que a su vez hemos rellenado con el chocolate, cubrimos de masa no llegando hasta el borde del molde.

En el horno previamente caliente metemos la bandeja con las magdalenas a 190° durante 12 minutos. Fuego arriba-abajo y ventilador. Comprobar antes de sacar por si necesitara algo más de tiempo. Al sacar del horno espolvorear un poco de azúcar glas mezclada con canela en polvo.

## SOLOMILLO IBÉRICO CON ACEITUNA MANZANILLA DE SEVILLA

### INGREDIENTES (para 4 personas):

● SOLOMILLO IBÉRICO (de la Sierra norte de Sevilla)	1,000 KG
● CEBOLLA (de la Huerta Sevillana)	0,250 KG
● AGUA	0,250 KG
● ACEITUNA MANZANILLA DESHUESADA IGP DE SEVILLA	0,120 KG
● ZANAHORIA ( de la Huerta Sevillana)	0,100 KG
● PIMIENTO ROJO (de la Huerta Sevillana)	0,075 KG
● VINO GENEROSO (D.O Lebrija)	0,060 KG
● AOVE DE ACEITUNA MANZANILLA(de la campiña Sevillana)	0,050 KG
● AJO (del sur Sevillano)	0,025 KG
● PISTACHOS (de la Campiña Sevillana)	0,025 KG
● PIMIENTO CHORICERO (de la Huerta Sevillana)	0,020 KG
● PIMENTÓN DULCE AHUMADO (Provincia de Sevilla)	0,010 KG
● COMINO GRANO (Provincia de Sevilla)	0,001 KG
● ORÉGANO HOJA (Provincia de Sevilla)	0,001 KG
● TOMILLO (Provincia de Sevilla)	0,001 KG
● ROMERO (Provincia de Sevilla)	0,001 KG

### ELABORACIÓN:

Lavar las aceitunas, dar un hervor de 2 minutos junto con una rama de canela, 3 clavos y medio limón. Escurrir y reservar.

Picar la verdura en bruñiste (en trozos pequeños). Reservar.

Cortar el solomillo en medallones. Sellar en una sartén con un poco de AOVE. Reservar. En la misma sartén, añadir el AOVE y la verdura (cebolla, zanahoria, pimiento rojo, choricero y ajo). Pochar sin que tome mucho color. Cuando la verdura esté pochada,

añadimos las especias y la sal, damos unas vueltas y seguidamente el vino. Dejamos reducir el alcohol y añadimos el agua.

Trituramos con ayuda de una batidora la mezcla anterior. Añadimos el solomillo marcado y dejamos cocer a fuego suave media hora.

Transcurrido el tiempo, incorporamos las aceitunas y los pistachos machacados un poco en mortero. Mezclamos bien y dejamos cocinar 10 minutos más.

Emplatamos y a comer.

Se puede acompañar de coliflor salteada, arroz pilaf o patatas puente nuevo.

Que aproveche.



## ENSALADA TEMPLADA DE CHOCOS CON ACEITUNAS Y MOSTO DE SEVILLA

### INGREDIENTES:

- CHOCOS.
  - LECHUGA.
  - AOVE.
  - VINAGRE.
  - ACEITUNAS SEVILLANAS.
  - MOSTO DE UMBRETE.
  - ZANAHORIA.
  - CEBOLLA.
  - PIMIENTO ROJO.
  - SAL.
- MANZANILLAS



### ELABORACIÓN:

Cortar los chocos finamente y cocerlos a partir de agua hirviendo con sal 2 minutos. Enfriar y escurrir.

Picar la cebolla, zanahoria y pimiento a cuadrados pequeños.

Lavar bien las aceitunas, quitar el hueso y picar finamente.

En una sartén poner un poco de AOVE, a fuego fuerte saltear el choco junto con la verdura y la aceituna unos 3 minutos, incorporar un chorreón de mosto saltear un minuto más, fuera del fuego añadir un poco de vinagre y mezclar bien.

Poner la lechuga en el centro de un plato e ir poniendo por encima el salteado de chocos.

### LOMO DE BACALAO ASADO CON VINAGRETA DE ACEITUNAS Y MOSTO SEVILLANO

#### INGREDIENTES:

- LOMO DE BACALAO AL PUNTO DE SAL.
- CALABACÍN.
- TOCINO CURADO.
- AOVE.
- ACEITUNA GORDAL SEVILLANA.
- MOSTO DE UMBRETE.
- SALSA DE SOJA.
- MOSTAZA.
- MIEL.



#### ELABORACIÓN:

Cortar el calabacín en tiras finas y saltear con un poco de aove y un poco de tocino picado pequeño.

Hacer el bacalao en la sartén con un poco de aove. 5 minutos por cada lado a fuego suave.

En un recipiente adecuado ponemos una cucharadita de mostaza, una cucharadita de salsa de soja, una cucharada de miel, un vasito de café de mosto (reducido en el fuego a la mitad), una cucharada de AOVE y una cucharada de aceituna gordal picadita (previamente le hemos dado un hervor de 10 minutos a la aceituna para quitarle el exceso de salmuera, se enfría y se escurre). Mezclar bien.

En un plato ponemos en la base el salteado de calabacín, encima colocamos el lomo de bacalao y napamos con la vinagreta de aceituna gordal.

### HOJALDRE DE NARANJA, ACEITUNA Y MOSTO SEVILLANO

#### INGREDIENTES:

- UNA LÁMINA DE HOJALDRE.
- NARANJA SEVILLANA.
- AZÚCAR.
- AGUA.
- ANÍS ESTRELLADO.
- PIEL DE LIMÓN.
- JENGIBRE FRESCO.
- CARDAMOMO.
- BAYA DE ENEBRO.
- CANELA EN RAMA.
- ACEITUNA MANZANILLA SEVILLANA.
- MOSTO DE UMBRETE.



#### ELABORACIÓN:

Cortar el hojaldre en rectángulos de 4 \* 6. Pintar con huevo batido. Hornear a 200° durante 15 minutos aproximadamente.

En un cazo ponemos 1 parte de mosto, 2 partes de agua y 2 partes de azúcar, incorporamos 3 ud de cardamomo, 1 ud de anís estrellado, un poco de piel de limón, un trocito de jengibre fresco, un trocito de canela en rama, 2 ud de baya de enebro y la aceituna manzanilla muy picada (previamente le hemos dado un hervor de 10 minutos para quitar exceso de salmuera, escurrimos y enfriamos). Ponemos al fuego para hacer un caramelo punto hebra floja.

Pelamos la naranja y cortamos a rodajas.

En el centro del plato colocamos el hojaldre abierto a la mitad como si fuera un bocadillo, en la mitad de abajo colocamos las rodajas de naranja, encima napamos bien con el caramelo y después colocamos la otra parte del hojaldre.

**NUESTRAS PAPAS ALIÑÁS, CABALLA CONFITADA Y ALBORONÍA CON ACEITUNA GORDAL DE SEVILLA**



## INGREDIENTES:

### PARA LAS PAPAS ALIÑÁS

- 4 PATATAS MEDIANAS.
- 1 CEBOLLA FRESCA O 2 CHALOTAS.
- PEREJIL FRESCO.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- VINAGRE DE UMBRETE.
- SAL.

### PARA LA CABALLA

- 2 LOMOS DE CABALLA SIN ESPINAS.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- 2 DIENTES DE AJO.
- 1 HOJA DE LAUREL.
- 8 GRANOS DE PIMIENTA NEGRA.
- SAL.
- RODAJA DE LIMÓN.

### PARA LA ALBORONÍA

- 1 BERENJENA PEQUEÑA.
- 1 TROZO NO MUY GRANDE DE CALABAZA SIN PIEL NI PEPITAS (100 G APROX)
- 1 CALABACÍN PEQUEÑO.
- 1 CEBOLLA MEDIANA.
- 2 TOMATES MADUROS.
- 3 DIENTES DE AJO.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- 1 CUCHARADA DE CAFÉ DE PIMENTÓN DULCE.
- ½ CUCHARADA DE CAFÉ DE COMINO MOLIDO.
- SAL



## ELABORACIÓN:

Las papas aliñás. Lavamos las patatas y cocemos cubiertas de agua con un poco de sal. Dejamos hervir a fuego suave hasta que estén tiernas.

Sin que se enfríen del todo pelamos las patatas y ponemos en un bol troceadas de manera irregular, incorporamos la cebolla y perejil picados finamente. Echamos sal al gusto y vinagre al gusto con un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra. Mezclamos bien y reservamos.

La caballa partimos los lomos en dos mitades, le ponemos un poco de sal. Ponemos en una sartén y cubrimos con el aceite de oliva virgen extra, incorporamos los demás

ingredientes y dejamos confitar a fuego muy suave hasta que la caballa esté hecha, en pocos minutos se cocina. Reservamos.

Para la alboronía. Laminamos el ajo y ponemos en un cazo a sofreír con el aceite de oliva virgen extra (que cubra la base del cazo), antes de que tome color añadimos la cebolla picada en dados pequeños (bruñiste) junto con la calabaza. Dejamos sofreír un poco e incorporamos la berenjena junto al calabacín ambos picados igual a la cebolla. Dejamos unos minutos y añadimos los tomates picados, la sal, el pimentón y el comino, tapamos y cocinamos a fuego medio hasta que la alboronía estén las verduras al dente. Reservamos que se temple.

Emplatado: con ayuda de un aro de metal ponemos en la base un poco de alboronía, seguido de las papas aliñas y terminando con un trozo de caballa. Regamos con un poco del jugo de la caballa y servimos.

## **BACALAO CON TOMATE, ACEITUNA MANZANILLA DE SEVILLA Y HONGOS BOLETUS**

### **INGREDIENTES:**

#### PARA EL BACALAO CON TOMATE

- 4 TROZOS DE BACALAO DESALADO SIN ESPINAS DE UNOS 180 G.
- 1,5 KG DE TOMATE MADURO.
- 1 CEBOLLA MEDIANA.
- ½ PIMIENTO ASADO VERDE.
- ½ PIMIENTO ASADO ROJO.
- 3 DIENTES DE AJO.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- CILANTRO FRESCO.
- SAL Y AZÚCAR.
- TOCINO IBÉRICO.



#### PARA LA ACEITUNA

- 120 G ACEITUNA MANZANILLA IGP DESHUESADA.
- 1 RODAJA DE LIMÓN.
- 1 ASTILLA DE CANELA.

#### PARA LOS HONGOS

- 150 G DE BOLETUS FRESCOS EN TEMPORADA.
- 3 DIENTES DE AJO.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.

- SAL.

#### ELABORACIÓN:

En un cazo adecuado cubrimos el fondo con aceite de oliva virgen extra siendo un poco generosos, añadimos el ajo laminado y la cebolla picada finamente, sofreímos. Antes de que coja color incorporamos los tomates pelados y troceados, cocinamos a fuego suave hasta que el tomate esté hecho (una señal de que falta poco es cuando el aceite sube arriba), rectificamos de sal y azúcar. Ponemos el pimiento rojo y verde asado en tiras y el cilantro picado finamente. Reservamos.

Marcar el bacalao por la parte de la carne y terminar en horno a 190° unos 8 minutos.

Cogemos las aceitunas escurridas y en un cazo cubrimos de agua fría, junto a la rodaja de limón y la astilla de canela. Damos un hervor de 2 minutos, retiramos y colamos.

Troceamos la aceituna en rodaja y la ponemos en una bandeja de horno para deshidratar a 80° durante 5 horas. Reservamos.

Los hongos los limpiamos bien de tierra con ayuda de un paño húmedo. Picamos no muy pequeños. En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra, añadimos el ajo picado antes de que tome color añadimos los hongos y sofreímos a fuego suave hasta que el hongo esté hecho unos 15 minutos.

El montaje del plato quedaría de la siguiente manera. En la base y centro del plato pondremos el tomate frito, encima colocamos con cuidado el bacalao, mezclamos en este momento los hongos con las aceitunas y napamos el bacalao, colocamos encima una lámina muy fina de tocino y con ayuda de un soplete le damos un toque de calor al tocino. Decorar con una rama de perejil y servir.

### **TORRIJAS DE ACEITUNAS MANZANILLAS DE SEVILLA Y SU AOVE, CREMA DE YEMA CON LIMA Y CRUJIENTE DE ACEITUNA GORDAL DE SEVILLA**

#### INGREDIENTES:

##### PARA EL PAN DE LAS TORRIJAS

- 450 G DE HARINA DE FUERZA.
- 4 HUEVOS MEDIANOS.
- 100 G DE AZÚCAR.
- 150 G MANTEQUILLA.
- 50 G ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
- 50 G DE ACEITUNA MANZANILLA DESHUESADA.
- ASTILLA DE CANELA.
- RODAJA DE LIMÓN.
- 7 G DE SAL.
- 15 G DE LEVADURA DE PANADERÍA.
- TOFFE.

PARA LA CREMA DE YEMA CON LIMA

- 1 HUEVO GRANDE.
- 3 YEMAS.
- 200 G DE AZÚCAR.
- 100 G DE MANTEQUILLA.
- 140 G DE ZUMO DE LIMA.

PARA EL CRUJIENTE DE ACEITUNA GORDAL

- 75 G DE AZÚCAR GLASS.
- 55 G HARINA DE ALMENDRA.
- 35 G MANTEQUILLA (EN POMADA).
- 20 G HARINA DE TRIGO.
- 3 CLARAS.
- 30 G ACEITUNA GORDAL DESHUESADA.

ELABORACIÓN:

Cogemos las aceitunas escurridas y en un cazo cubrimos de agua fría, junto a la rodaja de limón y la astilla de canela. Damos un hervor de 2 minutos, retiramos y colamos hasta que queden bien escurridas. Picamos en rodajas y reservamos.

Disolver la levadura en el aceite de oliva virgen extra templado. A parte en un bol mezclamos la harina, la sal, azúcar, huevos y el aceite con la levadura. Mezclamos bien que todos los ingredientes estén integrados.



Luego añadiremos la mantequilla poco a poco hasta que la masa no quede pegajosa, quede brillante y elástica, si amasamos a mano podemos descansar un poco ya que el proceso es un poco largo.

Una vez asimilada la mantequilla añadimos las aceitunas y mezclamos bien.

Una vez esté bien mezclado, tapamos con papel film y dejamos reposar y fermentar. Unas dos horas en un lugar templado.

Pasado el tiempo amasamos un poco y la colocamos en el molde que hemos elegido previamente encamisado con mantequilla y harina. Volvemos a dejar fermentar en el propio molde unas dos horas en un lugar cálido. Luego horneamos a 180° unos 25 minutos. Dejar que se enfríe.

Mientras hacemos un caramelo y le añadimos un poco de nata, dejamos que se disuelva todo bien y reservamos. Debe quedar un toffe ligero, podemos añadir nata hasta tener la textura deseada.

La crema de lima, mezclamos todos los ingredientes en frío, ponemos al baño maría y seguimos moviendo, cuando empiece a cuajar le damos 10 minutos más y reservamos fuera del baño maría.

El crujiente de aceituna hacemos lo siguiente:

Las aceitunas gordales hacemos igual que con las manzanillas y reservamos bien escurridas.

Batimos las claras con el azúcar sin que monte demasiado, añadimos la mantequilla, la harina y la harina de almendra mezclamos bien. Por último añadimos las aceitunas y mezclamos bien.

En papel de horno con ayuda de una cuchara extendemos la masa y hacemos pequeños discos finos, horneamos a 180º unos 10 minutos. Reservamos.

Montaje: cortamos en rectángulos o rebanadas la torrija como más nos guste y empapamos en el toffe. En un lateral del plato colocamos una lágrima de lima curada, que apoye un poco colamos la torrija escurrida sin que gotee mucho y encima le pondremos el crujiente de aceituna.

## **BOMBONES DE CHOCOLATE BLANCO**

### **INGREDIENTES:**

- 250 G CHOCOLATE BLANCO FUNDIR.
- 50 G MANTECA DE CERDO.
- 50 G ACEITUNA IGP MANZANILLA DESHUESADA.
- 30 G PISTACHOS PELADOS.
- 3 G JENGIBRE MOLIDO.
- PETA ZETAS.

### **ELABORACIÓN:**

Poner las aceitunas con agua fría y hacerles 3 cambios de agua, escurrir y reservar. Poner en un cazo una astilla de canela y una rodaja de limón, introducimos las aceitunas, cubrimos de agua y damos un hervor de 1 minuto, apartar, escurrir y reservar.

Picar los pistachos y reservar.

Una vez fría la aceituna la picamos, ponemos en un papel de horno encima de una bandeja, introducimos en el horno 125° durante 50 minutos, para deshidratarlas todo lo posible.

En un baño maría ponemos el chocolate y la manteca a fundir, con mucho cuidado que no entre agua en el chocolate. Una vez fundido y fuera de la fuente de calor (baño maría), ponemos los demás ingredientes menos los peta zetas, mezclamos bien. Ir llenando los moldes de bombones, una vez llenos ponemos un poco de peta zetas y lo mezclamos con el chocolate con ayuda del cabo de una cuchara.

Dejamos enfriar, desmoldamos y guardamos en lugar fresco, seco y lejos de fuentes de calor.

## **BOMBONES DE CHOCOLATE CON LECHE**

### **INGREDIENTES:**

- 250 G CHOCOLATE CON LECHE FUNDIR.
- 50 G MANTECA DE CERDO.
- 50 G ACEITUNA IGP GORDAL DESHUESADA.
- 3 G CARDAMOMO MOLIDO.
- PETA ZETAS.

### **ELABORACIÓN:**

Poner las aceitunas con agua fría y hacerles 3 cambios de agua, escurrir y reservar. Poner en un cazo una astilla de canela y una rodaja de limón, introducimos las aceitunas, cubrimos de agua y damos un hervor de 1 minuto, apartar, escurrir y reservar.

Picar los pistachos y reservar.

Una vez fría la aceituna la picamos, ponemos en un papel de horno encima de una bandeja, introducimos en el horno 125° durante 50 minutos, para deshidratarlas todo lo posible.

En un baño maría ponemos el chocolate y la manteca a fundir, con mucho cuidado que no entre agua en el chocolate. Una vez fundido y fuera de la fuente de calor (baño maría), ponemos los demás ingredientes menos los peta zetas, mezclamos bien. Ir llenando los moldes de bombones, una vez llenos ponemos un poco de peta zetas y lo mezclamos con el chocolate con ayuda del cabo de una cuchara.

Dejamos enfriar, desmoldamos y guardamos en lugar fresco, seco y lejos de fuentes de calor.

## **BOMBONES DE CHOCOLATE NEGRO**

### **INGREDIENTES:**

- 250 G CHOCOLATE NEGRO FUNDIR.
- 50 G MANTECA DE CERDO.
- 30 G ACEITUNA IGP MANZANILLA DESHUESADA.
- 30 G ACEITUNA IGP GORDAL DESHUESADA.
- 30 G AZÚCAR DE COCO.
- 30 G PISTACHOS PELADOS.
- 3 G CARDAMOMO MOLIDO.
- 2 G NUEZ MOSCADA.
- PETA ZETAS.

### **ELABORACIÓN:**

Poner las aceitunas con agua fría y hacerles 3 cambios de agua, escurrir y reservar. Poner en un cazo una astilla de canela y una rodaja de limón, introducimos las aceitunas, cubrimos de agua y damos un hervor de 1 minuto, apartar, escurrir y reservar.

Picar los pistachos y reservar.

Una vez fría la aceituna la picamos, ponemos en un papel de horno encima de una bandeja, introducimos en el horno 125° durante 50 minutos, para deshidratarlas todo lo posible.

En un baño maría ponemos el chocolate y la manteca a fundir, con mucho cuidado que no entre agua en el chocolate. Una vez fundido y fuera de la fuente de calor (baño maría), ponemos los demás ingredientes menos los peta zetas, mezclamos bien. Ir llenando los moldes de bombones, una vez llenos ponemos un poco de peta zetas y lo mezclamos con el chocolate con ayuda del cabo de una cuchara.

Dejamos enfriar, desmoldamos y guardamos en lugar fresco, seco y lejos de fuentes de calor.

## **ATÚN ROJO CON ACEITUNAS MANZANILLA DE SEVILLA, HONGOS BOLETUS EDULIS Y ALCACHOFAS**

### **INGREDIENTES (para 4 pers):**

- 640 G. DE LOMO ATÚN ROJO SIN PIEL NI ESPINAS.
- 120 G. aceituna manzanilla IGP deshuesada.

- 30 G. Hongos Boletus deshidratados.
- 1 cebolla mediana.
- 4 dientes de ajo.
- 1 zanahoria.
- 4 alcachofas.
- Medio limón.
- 1 vaso de café de vino amontillado.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Una cuchara de café de pimentón dulce ahumado.
- Media cuchara de café de cúrcuma.
- Una pizca de albahaca.
- Una pizca de pimienta blanca molida.
- 1 trocito canela en rama (para las aceitunas)



### ELABORACIÓN:

Troceamos el atún en dados y reservamos.

Hidratar los boletus cubiertos de agua caliente durante unas dos horas. Una vez hidratados picar finamente y reservar. El agua de hidratar se reserva también.

Lavamos las aceitunas con agua fría, ponemos a hervir cubiertas de agua, con la canela y una rodaja de limón. Cuando empiece a hervir dejar dos minutos. Escurrimos y enfriamos. Cortar a rodajas y reservamos.

Las alcachofas las limpiamos (mantener en agua fría con rodaja de limón para que no se oxide), partimos a la mitad y el tallo lo aprovechamos también pelándolo. En un cazo ponemos sal y el zumo de medio limón, cuando esté hirviendo añadimos las alcachofas y cocemos hasta que esté tierna pero al dente. Reservamos en la misma agua.

En un cazo adecuado cubrimos la base con aceite de oliva virgen extra. Añadimos el ajo picado, dejamos sofreír. Antes de que tome color añadimos la cebolla picada en dados pequeños. Dejamos a fuego medio y luego suave hasta que la cebolla se ponga transparente. Después incorporamos la zanahoria en dados pequeños y seguimos a fuego suave unos 10 minutos.

Ponemos una pizca de sal, las especias y movemos bien. Añadimos el atún, damos unas vueltas y seguidamente añadimos el vino. Reducimos el alcohol e incorporamos los boletus junto con el caldo de hidratarlos y las aceitunas en rodajas, dejamos cocer a fuego suave unos 8 minutos tapado. Después colocamos las alcachofas por encima de la mitad (como si de una alcachofa la partimos en 4), dejamos 3-4 minutos más cocer a fuego suave, apartamos y servimos.





**\*\* PARA VER MÁS RECETAS CON ACEITUNAS PINCHA EL SIGUIENTE ENLACE Y DESCARGA NUESTRO RECETARIO:**

<https://www.sabor-redondo.es/wp-content/uploads/2023/11/Version-Digital-IGP-Manzanilla-Gordal-Recetario.pdf>

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3: La cata de aceitunas de mesa. Las aceitunas Manzanilla y Gordal**

### **Objetivo General:**

Introducir a los alumnos de hostelería en el método de análisis sensorial de aceitunas de mesa, permitiéndoles comprender los procesos de preparación, identificar características organolépticas y aprender a evaluar la calidad de diferentes variedades.

### **Objetivos Específicos:**

Comprender los procesos de preparación de aceitunas de mesa, desde el cultivo hasta la comercialización.

Identificar y describir las características organolépticas de las variedades más comunes de aceitunas de mesa.

Aprender a realizar un análisis sensorial de aceitunas de mesa, incluyendo aspectos visuales, olfativos, gustativos y de textura.

Evaluar la calidad de las aceitunas de mesa utilizando criterios establecidos y categorías comerciales.

### **Contenido:**

#### 1. Introducción a las Aceitunas de Mesa

- Definición y características generales.
- Proceso de elaboración: aderezo, curado en salmuera, oxidación, entre otros.

#### 2. Variedades de Aceitunas de Mesa

- Principales variedades nacionales: Manzanilla, Gordal, Hojiblanca, Aloreña, entre otras.
- Descripción de características específicas de cada variedad.

#### 3. Proceso de Análisis Sensorial

- Métodos y técnicas para realizar un análisis sensorial de aceitunas de mesa.
- Aspectos a tener en cuenta: visuales, olfativos, gustativos y de textura.

#### 4. Evaluación de la Calidad

- Criterios de calidad establecidos en las normativas.
- Categorías comerciales: Extra, Primera, Segunda.
- Identificación de defectos y atributos positivos.

### **Actividades Prácticas:**

Sesión de cata guiada de diferentes variedades de aceitunas de mesa, identificando sus características organolépticas.

Realización de ejercicios de análisis sensorial en clase, utilizando aceitunas de diferentes categorías comerciales.

Elaboración de informes de evaluación de calidad de aceitunas de mesa, aplicando los conocimientos adquiridos.

**Recursos Didácticos:**

- Material audiovisual: vídeos explicativos sobre el proceso de elaboración.
- Muestras de aceitunas de diferentes variedades y calidades para las sesiones prácticas.

**Conclusiones:**

Al finalizar esta unidad, los alumnos habrán adquirido los conocimientos necesarios para comprender y evaluar la calidad de las aceitunas de mesa, lo que les permitirá desempeñarse con éxito en el sector de la hostelería, especialmente en establecimientos que ofrecen productos de alta calidad y valor añadido.

## *1. Introducción a las Aceitunas de Mesa*

- Definición y características generales:
  - Es el fruto de determinadas variedades del olivo cultivado.
  - Debe presentar aspecto sano, limpio
  - Cogido con un estado de madurez adecuada
  - Exento de olor y sabores anómalos.
  - Tamaño (\*) homogéneo
  - Sometido a las elaboraciones adecuadas, se obtenga un producto adecuado para el consumo y de buena conservación

(\*Tamaño/ Calibre: número de frutos que entran en 1 kg de producto.

La aceituna de mesa la podemos **clasificar** en función del proceso de elaboración:

- Aderezo

- Curado en salmuera o al natural
- Ennegrecidas por Oxidación
- Deshidratación y otros.

La aceituna de mesa la podemos **clasificar** en función sus preparaciones comerciales en :

**ENVASE:** - colocadas

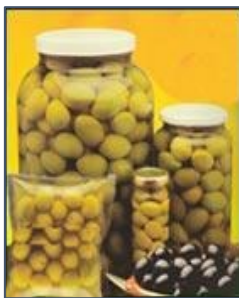
- tiradas

**ENTERAS:** - enteras

- machacadas/partidas

- seccionadas/ rayadas

- arrugadas



**ENTERAS Y TIRADAS**



**MACHACADAS**



**COLOCADAS**

**DESHUESADAS:**

Deshuesadas, rellenas, lonjas/rodajas, alcaparrado, para ensalada, pasta de aceituna.

**RELLENAS**

Anchoa, pimiento, limón, naranja, almendra, salmón, queso, atún, cebolla, berenjena etc. Hay más de 80 rellenos

**OTRAS DENOMINACIONES DEL PRODUCTO**

En cuartos, rotas, mitades, gajos, troceadas, punzadas, mezcla con encurtidos, etc.



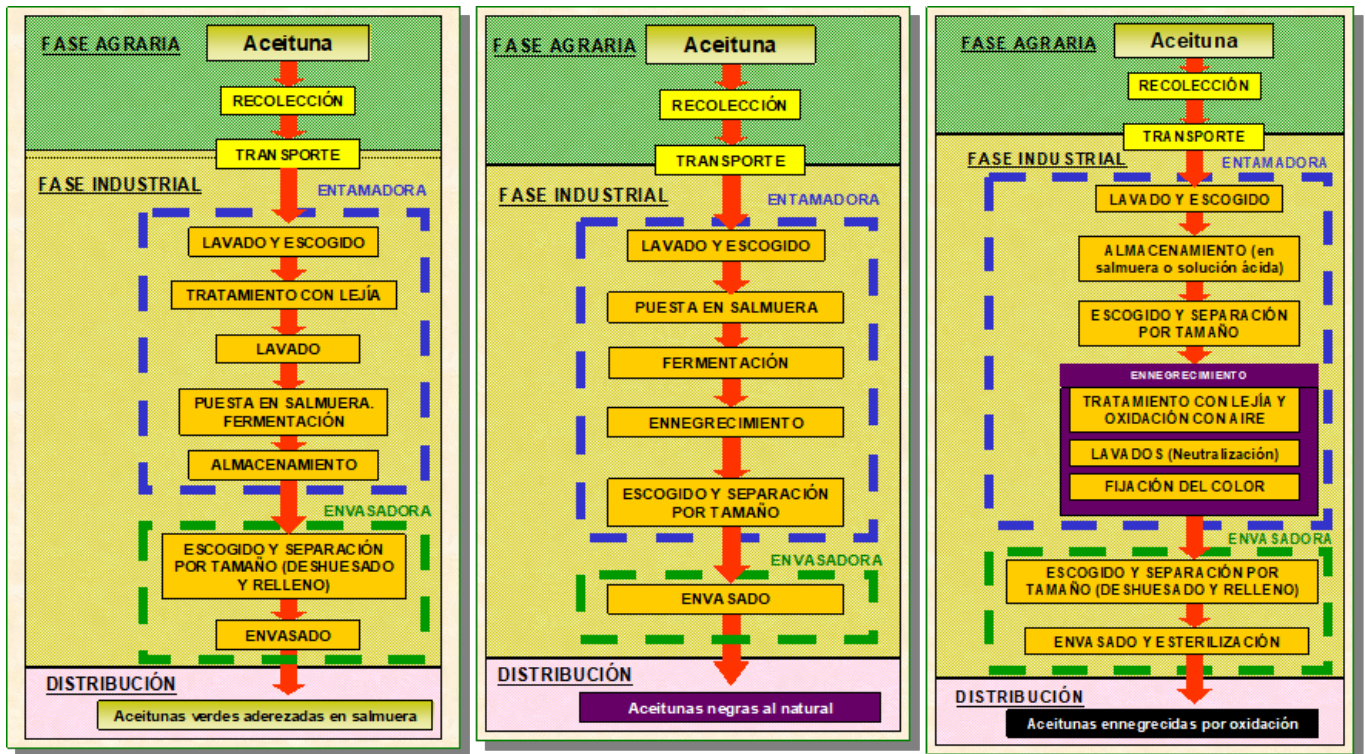
**Las características positivas** de las Aceitunas de Mesa (según el COI);

- Buen tamaño y forma adecuada
  - Buena relación pulpa/hueso
  - Pulpa delicada, sabrosa, firme y la piel fina
  - Fácil separación de la pulpa y el hueso (debe ser pequeño y liso).
- 
- **Principales procesos de elaboración: aderezo, curado en salmuera, oxidación, entre otros.**

Son los utilizados para eliminar el amargor característico de las aceitunas en verde.

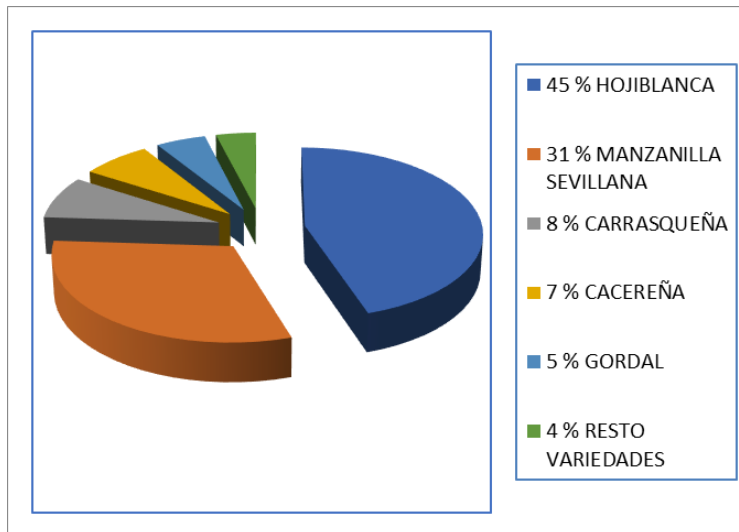
**¿Cuáles son los principales procesos de elaboración?**

- Al natural: Endulzados y conservados sólo en salmuera.
- Aderezo: Endulzados con Sosa cáustica y conservados en salmuera. Conocido como cocido o al estilo sevillano (español).
- Oxidación: Conservados en salmuera o solución ácida, y ennegrecidos por inmersión en sosa cáustica con aireación continua durante el proceso, usando Gluconato ferroso como fijador del color.



## 2. Variedades de Aceitunas de Mesa españolas

- Principales variedades nacionales: Manzanilla, Gordal, Hojiblanca, Aloreña, entre otras. Por producción podemos representarlas de la siguiente forma:



## Descripción de características específicas de las principales variedades.

### MANZANILLA DE SEVILLA

- Cultiva en la provincia de Sevilla
- Color verde-amarillo pajizo
- Color negro en plena maduración
- Forma muy redondeada
- Tamaño mediano
- Piel fina
- Carnosa y de consistencia blanda
- Pulpa delicada y no fibrosa
- Alta relación pulpa/hueso, con hueso relativamente pequeño
- Sabor fino y delicado
- Aceptable contenido de aceite
- Son elaboradas en verde, aderezadas al estilo español



### GORDAL (Sevillana)

- Se cultiva en la provincia de Sevilla
- Color verde, mayor que las demás
- Forma acorazonada
- Tamaño grande
- Piel fina
- Textura no fibrosa
- Textura firme y crujiente



- De gran intensidad aromática
- Alta relación pulpa/hueso
- Bajo porcentaje de aceite
- Elaboración en verde aderezadas al estilo español
- Son muy consumidas como aceituna aliñada
- Valoradas comercialmente por su tamaño



### HOJIBLANCA (Lucentina)

- Localiza en Córdoba, Sevilla y Málaga
- Color verde o color cambiante
- Forma elíptica
- Tamaño medio
- Piel dura
- Pulpa fibrosa
- Textura firme
- Doble aptitud: verdeo, molino
- Aceites de buena calidad
- Aceitunas negras oxidadas, estilo californiano



VARIEDAD	ASPECTO EXTERNO	ASPECTO INTERNO	TEXTURA	OLOR SABOR



<b>MANZANILLA</b>	Color amarillo-verde, con predominancia de los tonos amarillentos.	Hueso pequeño, fácilmente desprendible.  Muy buena relación pulpa/hueso.  Pulpa suave y nada fibrosa.	Buena	Equilibrio ácido-sal  No amargo
<b>GORDAL</b>	Color amarillo-verde, con predominancia del verde.  Tamaño grande	Muy buena relación pulpa/hueso.  Pulpa, crujiente y no fibrosa.	Dura pero poco fibrosa	Equilibrio ácido-sal  No amargo
<b>HOJIBLANCA</b>	Color amarillo-verde, con predominancia de tonos verdes.	Hueso fácilmente desprendible.  Buena relación pulpa/hueso.  Pulpa fibrosa.	Dura y fibrosa	Equilibrio ácido-sal  No amargo

### 3. Proceso de Análisis Sensorial

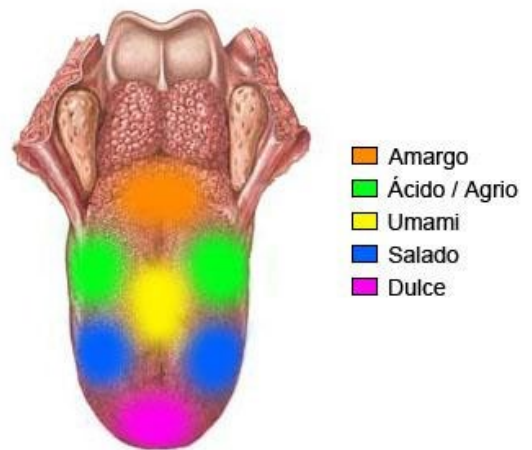
#### • Métodos y técnicas para realizar un análisis sensorial de aceitunas de mesa.

Establece los criterios necesarios para el análisis sensorial de olor , sabor y textura de las aceitunas de mesa y desarrolla la metodología a seguir con vistas a su clasificación cualitativa en función de la intensidad de los defectos

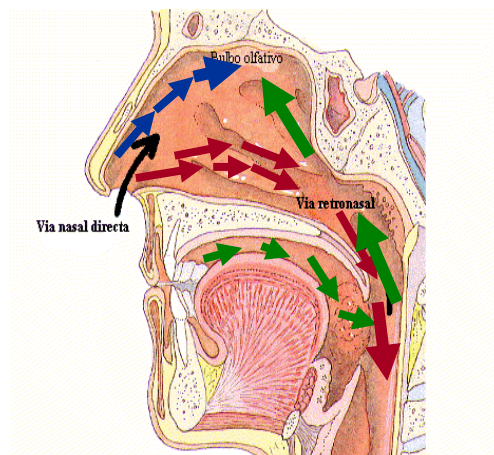
- Aspectos a tener en cuenta: visuales, olfativos, gustativos y de textura.

#### Fase olfativa y gustativa

#### SABORES o receptores del gusto.



Respiración normal →  
 Olfacc →  
 Vía →

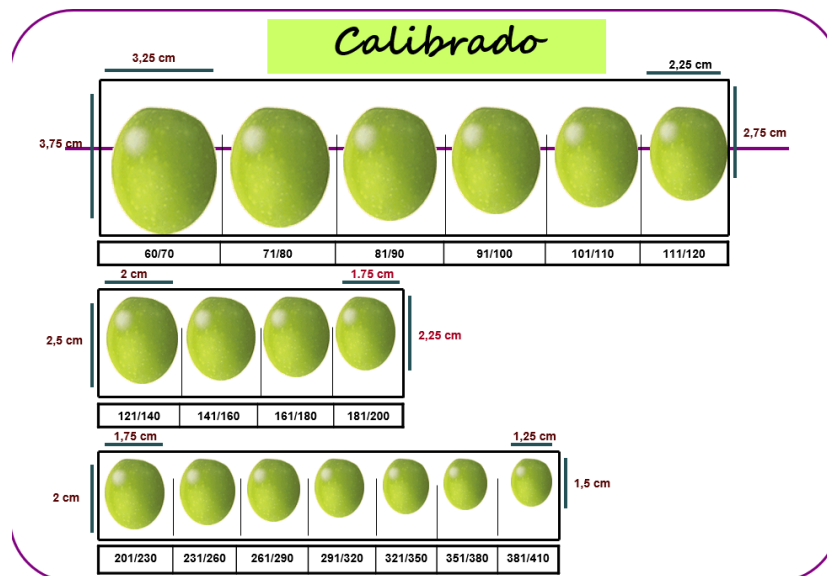


## CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

Fase visual, los principales defectos a detectar:

- **Apariencia externa.** Los atributos a tener en cuenta son:
  - Color, uniformidad del color
  - Brillo
  - Uniformidad de tamaño y forma

Cuando se habla de tamaño de aceituna de mesa nos referimos al calibre, es el número de unidades por kg.:



*Lo no deseable en el fruto*

1. **Defectos en la epidermis;** manchas, grietas, deformaciones.
2. **Frutos rotos,** que no estén enteros
3. **Vacías:** que no lleven hueso ó relleno
4. **Frutos con relleno incompleto**
5. **Presencia de materias extrañas,** no propias de la elaboración

Fase visual, los principales defectos a detectar:



**molestado**



**despellejado**



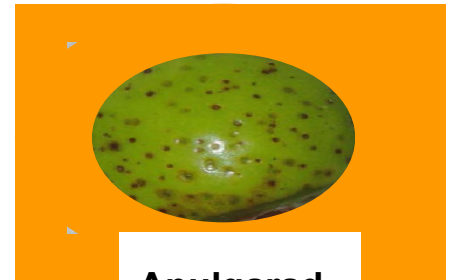
**arrugado**



**Mosca del**



**arañuel**



**Apulgarad**



**Alambrado**



Recubrimiento del paladar



Astringente

**SENSACIONES TRIGEMINALES.**

Picante

### Fase olfativa y gustativa:

- **Olor/Sabor.** los atributos son:
  - A aceituna (bueno, equilibrado, normal)
  - Ácido, Salado, Amargo, Umami
  - Pasteurizado (cocinado)
  - Aliños/Espicias
  - Ácido láctico
  - Alterado (butírico, pútrido, zapatero, etc.). Atrib. Negativos.

*Lo no deseable del fruto (olores ajenos a la aceituna. A. neg.)*

1. **Fermentación anormal (mantequilla rancia, pútrido, mat. orgánica descompuesta)**
2. **Moho/Humedad**
3. **Rancio**
4. **Avinado/Avinagrado**
5. **Jabonoso, metálico, tierra, medicina, etc.**

### Sensaciones kinestésicas:

- Valoran la consistencia física y estructura de las aceitunas
- **Textura.** Los atributos a tener en cuenta son:
  - Dureza/Firmeza (Piel/Pulpa)
  - Fibrosidad
  - Separación carne/hueso
  - Desprendimiento del hueso
  - Crujiente



- Homogeneidad

*Lo no deseable del fruto*

1. **Frutos muy blandos**
2. **Frutos muy fibrosos**
3. **Mala separación pulpa/hueso**
4. **Separación de la piel**

**Tabla resumen identificación de defectos y atributos positivos.**

VISUALES	OLFATIVOS	GUSTATIVOS	SENSACIONES CINESTÉSICAS (TEXTURA)
COLOR - UNIFORMIDAD DEL COLOR	FERMENTACIÓN ANORMAL: Pútrido, zapatero, etc.	SALADO	DUREZA
BRILLO	OTROS: Rancio, avinado, metálico, jabonoso, etc	AMARGO	FIBROSIDAD
UNIFORMIDAD DE TAMAÑO Y FORMA		ÁCIDO	CRUJIENTE
DEFECTOS		ALTERADO	DESPRENDIMIENTO DEL HUESO

## 4. Evaluación de la Calidad

- **Criterios de calidad establecidos en las normativas.**

Definen una serie de parámetros claramente definidos y medibles.

La clasificación de calidad la determina un experto.

Carácter: nacionales e internacionales

- ❖ CALIDAD DEL PRODUCTO: RTS, CODEX
- ❖ SEGURIDAD ALIMENTARIA: APPCC, PGH, Normas ISO, IFS, BRC, etc

- **Categorías comerciales: Extra, Primera, Segunda.**

EXTRA	PRIMERA I o Selecta	SEGUNDA II o Estándar
<p>Calidad superior con grado máximo características de su variedad y preparación</p>	<p>Buena calidad y presentan las características de su variedad y preparación</p>	<p>No pueden ser Extra o Primera, y cumplen todas las condiciones generales contenidas en la Norma</p>
<p>Muy ligeros defectos, enteras, rellenas, partidas, seccionadas, deshuesadas. DMP &lt; 2 cm</p>	<p>Ligeros defectos. Todas menos troceadas, rotas y pastas. 2 cm &lt; DMP &lt; 3,5 cm</p>	<p>3,5 cm &lt; DMP &lt; 7 cm DPM &gt; 7 cm no destino alimentación Defecto Mayoritariamente Percibido</p>

# Contacta con nosotros

666202756

admin@igpmanzanillaygordaldesevilla.org

BLOG:

<http://aceitunasevillana.com/>



manzanillaygordaldesevilla