



El alimento que acompaña las edades del hombre

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

El aceite de oliva, en realidad el único aceite, que todo lo demás son grasas, es uno de los pilares de la dieta mediterránea y el alimento que acompaña al ser humano a lo largo de todo su recorrido vital. En la primera infancia, la relación de sus ácidos linoleico y alfa linoleico es muy similar a la fracción grasa de la leche materna, al tiempo que el ácido oleico interviene decisivamente en el crecimiento, la mineralización y el correcto desarrollo de huesos y dientes.

Durante la adolescencia y la edad adulta, además de los anteriores salutariferos beneficios, el aceite de oliva es, con mucho el mejor tolerado por el estómago, lo que le convierte en un buen digestivo y freno frente a la gastritis hiperclorhídrica y la úlcera gastroduodenal, al tiempo que su suave efecto laxante evita el estreñimiento y sus indeseables efectos colaterales. También actúa positivamente sobre la atonía de la vesícula biliar y es un reductor del colesterol malo o HDL.

A lo largo de esa larga etapa, y aún más cuando se empieza a llegar al arrabal de la

senectud, el aceite de oliva demuestra todo su potencial antioxidante o antienviejimiento, gracias a la combinación de sus ácidos grasos poliinsaturados y su vitamina E, a la vez que el ácido oleico actúa como protector de la mielina, la vaina que recubre los nervios, y lubrica las conexiones nerviosas facilitando la conexión entre dendrita y axón.

Desde la más tierna infancia hasta el instan-

te en el que empieza a acercarse a la orilla la barca de Caronte, el zumo extraído de la aceituna por medios exclusivamente físicos es el más fiel compañero del tránsito humano por la vida.

EL DECANO DE FUENTE BUENA

El más longevo de los olivos españoles vive en



Casa Parrilla. Las Ventas con Peña Aguilera. Toledo.



Montes de Granada.

Fuente Buena, en la provincia de Jaén. Su edad supera los mil años, tiene un pie, siete ramas, nueve metros de altura, tres y medio de perímetro de tronco en su base y algo más de cuatro en su parte superior. El volumen de su ramaje está en torno a los 260 metros cúbicos y se cuenta que a comienzos del siglo XIX su producción estaba en torno a los 850 kilos de aceitunas. La Junta de Andalucía lo declaró hace tiempo Monumento Natural y está inscrito en el libro Guinness de los récords. Sobre su origen no hay datos ciertos. Hay quien dice que lo plantaron unos frailes mendicantes tras la conclusión de la Recon-

quista, con la idea de asegurarse de que no faltara nunca aceite para los santos óleos, y otros apuntan a que nació de una rama bendecida en el día del Domingo de Ramos de un año remoto y plantada al siguiente, lunes de Pascua.

Para llegar hasta la sombra de este decano de los olivos hispanos hay que partir del núcleo urbano de Arroyo del Ojanco, tomar la carretera local JV-7.005 en dirección a Beas de Segura, y llegar hasta el cruce que señala Prados de Armijo. El olivo, impertérrito ante los siglos, queda a unos cincuenta metros de la carretera.



EN LA PLUMA DEL PRÍNCIPE DE LOS INGENIOS

Miguel de Cervantes, quien durante un tiempo se dedicó a recaudar aceite con destino a la Armada del rey Felipe II, describe las tierras andaluzas como muy propias y adecuadas para: "... criar estos árboles tan frescos, tan copados, tan hermosos, que cuando muestran su fruto verde, dorado y negro, colores que toma el maduro y pasado y a veces se hallan todos tres juntos, es una de las más agradables vistas que puedan gozarse".

APARICIONES MARIANAS Y QUERENCIA DE OLIVAR

Antonio Machado, prisionero del alma en Baeza entre olivos sedientos bajo el claro sol del día y olivares polvorientos del campo de Andalucía, escribió en sus *Apuntes*: "*Por un ventanal,/ entró la lechuza/ en la catedral./ San Cristobalón/ la quiso espantar,/ al ver que bebía/ del velón de aceite/ de Santa María./ La Virgen habló:/ Déjala que beba,/ San Cristobalón*". Versos que dejan entrever el aprecio de la Virgen por el aceite, el olivo y el olivar, que quizá ayude a entender la querencia por ese entorno en algunas de sus apariciones en tierra hispana. Así, por ejemplo, la Mare de Deu de L'Oliva fue encontrada entre el ramaje de un olivo en la montaña barcelonesa de Montjuic, y la Mare de Deu de L'Olivar de Alacuas, en Valencia, fue hallada bajo una campana por un campesino que araba su olivar, allá por el inicio del siglo XIV. A mediados de esta misma centuria, un soldado español que había sido hecho prisionero por la morisma en tierras de Palestina, se encomendó a la Virgen junto a un olivo donde se le había aparecido pintada sobre un lienzo y a su sombra le venció el sueño. Al despertar apareció bajo el mismo olivo, pero en su pueblo natal de Russafa, Valencia, donde hoy se rinde culto a la Señora del prodigio, la Mare de Deu de Montolivet. ■