

Descubrir el aceite virgen de girasol ecológico

► Texto: Rosa Barasoain y Fernando López

De la misma forma que para nuestros cultivos es esencial favorecer la biodiversidad, porque mantiene el equilibrio y la armonía entre los elementos, para nuestra salud es vital alimentarse de la forma más variada posible. Tenemos la suerte de que en este país se cultivan y se puede comprar alimentos ecológicos básicos de gran calidad, como son los aceites vírgenes de oliva, de diferentes paladares, todos excelentes, y un aceite menos conocido y por descubrir, el aceite virgen de girasol ecológico. Puro zumo de pipas de girasol

Quién no se ha quedado embelesado mirando un campo de girasoles con sus rostros vueltos hacia el sol como una adoración a la luz. Esta planta, que en un año crece hasta superar la altura de un hombre, es tan hermosa y llamativa que cuando la trajeron de América se le llamó Sol de las Indias, Copa de Júpiter... Tenían en cuenta sólo su belleza ornamental, sin saber que en México, de donde es originaria, ya se cultivaba como alimento humano 3.000 años antes de nuestra era.

En agricultura convencional se ha seguido ignorando esta cualidad alimenticia de la planta del sol, llena de vida. Se le ha relegado a un sistema absurdo de monocultivos subvencionados, y ahora quieren vendernos campos convertidos en fábricas para producir... combustibles.

Pero si estamos atentos descubriremos que poco a poco hay retazos de tierras cultivadas que se van liberando de los productos químicos, que recuperan su dignidad como fuente de alimento humano de calidad. Es así como lo hace la familia Becerril Bilbao, una familia campesina que vive y trabaja en Padilla de Arriba, Burgos, un pueblecito de 96 habitantes. Cultivan girasol ecológico en seco, alternándolo sabiamente con leguminosas, cereales y otras oleaginosas, para cuidar sus tierras y conseguir el mejor aceite virgen de girasol. Su producción es pequeña, cuidada, y la venden directamente. Es su contribución al desarrollo social y económico de una zona rural hoy escasamente poblada.

En la elaboración del aceite ponen el mismo cuidado, obteniéndolo con un simple prensado en frío extraen el 30%, la flor del zumo, con toda la pureza de sabor y aro-

mas. Nada que ver con el aceite que podemos encontrar en el mercado convencional, que se ha prensado con ayuda de calor y disolventes para apurar el 70%, y luego ha sido refinado. Es comestible, pero apenas tiene sabor ni aromas. Afortunadamente tenemos aceite virgen de girasol ecológico y con él todas sus propiedades. Dorado, suave al paladar, su sabor a pipas recuerda el de las avellanas crudas. Es un aceite especialmente bueno para tomarlo crudo, como aliño de ensaladas y platos que mejoran con un aceite delicado, por ejemplo para hacer una buena mahonesa. Ahora podemos descubrirlo.

Nos gustó hablar con Oriol Ávila de las bondades de este alimento. Presidente del Centro de Estudios Naturistas, director de la revista *Vivir con Salud*, autor del *Diccionario de los Alimentos* lleva sesenta años en el tema de la nutrición. Fue muy claro: "alternar diferentes aceites ecológicos, diferentes alimentos, es bueno en todos los casos porque se produce un reequilibrio del organismo. Somos seres que necesitamos de todos los componentes de la Naturaleza y a veces caemos en las monodietas. Lo mejor es una dieta variada, cambiar de pan, de agua, de aceite, de verduras... pero siempre ecológicas". A sus 80 años activos, tiene mucho que decir de la dieta saludable. El girasol nos aporta ácido linoleico, indispensable para la salud; es una grasa vegetal necesaria para asimilar algunas vitaminas, la A y D del crecimiento y la vitamina E, que es un buen antioxidante, refuerza nuestro sistema inmunológico y rebaja el colesterol.

De lo que dijo nos quedó esta hermosa imagen: "la demostración de su energía la tenemos ahí, en cómo es capaz de seguir el curso del sol". ■



Campo de girasoles ecológicos en Padilla de Arriba (Burgos)