

GASTRONOMÍA TRADICIONAL BAJO MARTÍN

PRODUCTO PRIMARIO

Variedades



Sevillana	Fruto de gran tamaño, alargado y con mucha carne.
Arbequina	Es muy resistente al frío y de tamaño pequeño.
Empeltre o impelte	El cultivo de esta variedad es el más extendido y característico en la comarca, donde hay árboles centenarios. De hoja ancha y color verde oscuro. Los frutos son de maduración temprana (desde la 1ª semana de noviembre a la 1ª de diciembre). Su aceite es el de mejor calidad: de color amarillo dorado, equilibrado amargo y picante, algo dulce.
Olivera	Arbol corpulento de hoja estrecha y color verde claro. Puede ser de variedad manzanilla, royal (color rojizo) y negral (negra). Son buenas para consumo de mesa. Se cogen para el día del Pilar, antes de que maduren.

Cultivo-recolección

Febrero y marzo: limpiar las ramas, es decir, quitar algunas ramas al árbol para que la oliva se haga más gorda. Labranza.

Abril: inicia la floración.

Agosto-octubre: empieza a formarse el fruto.

Octubre: el fruto empieza a alcanzar su tamaño (depende de la variedad) y las de mesa se comienzan a recolectar.

Noviembre-diciembre: recolección para aceite.

Temporada de consumo

Las chafadas (verdes) son las primeras que se consumen a partir de 15 días de su elaboración. El resto se consumen cuando están listas, dependiendo de cada variedad y forma de elaboración.

Beneficios de su consumo

Aportan minerales, vitaminas, fibra y, sobre todo, grasas saludables. Concentran polifenoles que contribuyen a la prevención de algunas enfermedades y ayudan a regular los niveles de colesterol LDL en sangre. El aceite de oliva virgen de primera presión en frío se obtiene mediante un proceso que no usa calor ni aditivos para proteger así los beneficios de sus compuestos vegetales y conservar todas sus propiedades.