



ACEITES MUERTOS Y ACEITES VIVOS

(Dra. Catherine Kousmine)

Desde la 2ª Guerra Mundial la extracción de los aceites se hace en caliente, mediante vapor de agua a 160 ó 200 grados C. (los AGE se saturan, pierden la vitamina F y se convierten en tóxicos a partir de los 40 grados C.)

Esto ha permitido duplicar el rendimiento y extraer aproximadamente un 70% de la materia grasa de los granos (con la presión en frío se obtiene el 45 % de la materia grasa). Los aceites obtenidos con calor tienen un color oscuro y un olor fuerte y desagradable, es necesario refinarlos y quitarles el olor.

En la actualidad para conseguir una mayor rentabilidad se mezcla el grano con un disolvente (hexano) y se le somete a un prensado en frío, lo que permite obtener el 100 % de la materia grasa. , a continuación se separa el aceite del disolvente mediante destilación (el hexano es un producto volátil e imposible de recuperar por completo). Los aceites así obtenidos son más oscuros y malolientes que los anteriores y llevan sustancias inadecuadas para el consumo (mucielagos o ceras, etc...). Esto lleva a múltiples procesos de refinados (este refinado es una necesidad y no un lujo como nos indica la publicidad y jamás un criterio de calidad). La única ventaja de este método, es producir más y vender, de este modo, más barato.

Estos aceites carecen de sabor y de olor y se conservan sin mayor problema en botellas de plástico o vidrio. ¡Se trata de aceites muertos!

Antiguamente, los aceites se obtenían por prensado en frío, a continuación se decantaban y luego se filtraban con papel o tejido sin que la química interviniera para nada. Se los llama "aceites de primera presión en frío". Son aceites que se vuelven rancios y se alteran con la luz. Es imprescindible guardarlos en botellas opacas y conservarlas en el refrigerador una vez abiertas. Son ¡aceites vivos!