

Aceite de oliva casero: prensado tradicional sin maquinaria industrial

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Agua

Etiquetas: Sin etiquetas

Aceite de oliva casero: prensado tradicional sin maquinaria industrial

España es el primer productor mundial de aceite de oliva, con más de 300 millones de olivos y una producción media de 1,3 millones de toneladas anuales (datos del COI, Consejo Oleícola Internacional). En un escenario de autosuficiencia, extraer aceite de las aceitunas sin acceso a almazara industrial es perfectamente posible con métodos tradicionales que se han usado durante milenios en el Mediterráneo. El rendimiento es menor (10-15 % frente al 18-22 % industrial), pero el aceite obtenido por prensado en frío artesanal conserva íntegramente sus polifenoles, tocoferoles y compuestos aromáticos. Este artículo describe el proceso completo desde la recolección hasta el almacenamiento, usando solo herramientas manuales o de fabricación casera.

Recolección y selección de la aceituna

El momento de recolección determina la calidad del aceite. La campaña en España va de octubre a febrero según la variedad y la zona. El envero (cambio de color de verde a morado-negro) es el indicador clave. Para aceite de máxima calidad se recolecta en envero temprano (noviembre-diciembre en la mayor parte de Andalucía y Castilla-La Mancha), cuando la aceituna está verde-morada. Cuanto más madura (negra), mayor rendimiento pero menor contenido de polifenoles y peor conservación.

Variedades principales para aceite: Picual (Jaén, 50 % de la producción española): alto rendimiento, aceite intenso y estable por su alto contenido en ácido oleico (78 %) y polifenoles. Hojiblanca (Córdoba, Málaga): aceite equilibrado, frutado. Arbequina (Cataluña, Aragón): aceite suave y dulce, menor estabilidad. Cornicabra (Castilla-La Mancha): frutado medio, buena estabilidad. Empeltre (Bajo Aragón): aceite dulce y delicado.

Recolección manual: El ordeño (pasar la mano por la rama haciendo caer las aceitunas sobre mantas o redes extendidas bajo el árbol) es el método más respetuoso con el fruto y el árbol. Alternativa: vareo con varas de madera ligera (caña, avellano) golpeando las ramas con moderación para no dañar los brotes del año siguiente. Rendimiento: una persona experimentada recoge 100-150 kg de aceitunas al día por ordeño.

Selección y limpieza: Separar aceitunas del suelo (de peor calidad, posible contaminación) de las de vuelo (recogidas directamente del árbol). Eliminar hojas, ramas y frutos dañados o con plaga de mosca del olivo (*Bactrocera oleae*, se identifica por un punto oscuro de oviposición en la piel). Procesar idealmente dentro de las 24 horas siguientes a la recolección para evitar oxidación y fermentaciones.

Molienda y formación de la pasta

El primer paso de la extracción es triturar las aceitunas enteras (pulpa y hueso) para romper las células vegetales y liberar el aceite. El hueso facilita el drenaje posterior y aporta polifenoles adicionales. En las almazaras tradicionales se usaban muelas de piedra (empiedros) movidas por tracción animal, un sistema usado en España desde la época romana.

Molienda con mortero de piedra: Para pequeñas cantidades (5-20 kg), usar un mortero grande de piedra o mármol y mazo de madera dura. Machacar las aceitunas en tandas hasta obtener una pasta homogénea donde el hueso esté fragmentado en trozos pequeños. Método lento pero eficaz para uso doméstico.

Molienda con rodillo de piedra: Construir un empiedro casero con una piedra cilíndrica pesada (30-50 kg) que rueda sobre una base circular de piedra o madera. Las aceitunas se colocan en la base y se pasan repetidamente con el rodillo. Se puede fabricar con un cilindro de hormigón y un eje de acero. Para cantidades de 20-100 kg.

Batido de la pasta: Tras la molienda, batir la pasta lentamente durante 30-45 minutos a temperatura ambiente (nunca superar 27 °C para mantener la denominación "prensado en frío"). El batido favorece la coalescencia de las microgotas de aceite en gotas más grandes que se separarán más fácilmente. Batir con pala de madera en movimientos lentos y constantes. Añadir agua tibia (20-25 °C) si la pasta está muy seca.

Prensado y separación del aceite

El prensado tradicional utiliza capachos (discos filtrantes de esparto, fibra de coco o polipropileno) apilados con capas de pasta de aceituna, sometidos a presión vertical. Este sistema, llamado "prensa de viga" o "prensa de husillo" según el mecanismo, se ha usado en España desde la Antigüedad.

Prensa de husillo (tornillo): La más accesible para construcción casera. Un tornillo grande (de al menos 3 cm de diámetro) pasa por una tuerca fija en un bastidor de madera o acero. Al girar el tornillo, un plato desciende comprimiendo los capachos. Se puede adaptar un gato hidráulico de coche (2-10 toneladas) como alternativa al tornillo. La presión necesaria es de 100-200 kg/cm².

Preparación de capachos: Los capachos tradicionales de esparto se pueden sustituir por discos de arpillera, tela de saco de yute o malla de polipropileno alimentario. Cortar discos de 30-40 cm de diámetro. Apilar: disco metálico base → capacho → capa de 2-3 cm de pasta → capacho → pasta → ... hasta 5-8 capas. Corona con disco metálico superior.

Extracción por presión: Aplicar presión gradualmente durante 30-60 minutos. El líquido que sale (mosto oleoso) es una mezcla de aceite, agua vegetal y partículas sólidas. Recoger en un recipiente alto y estrecho. El aceite flotará en la superficie al cabo de unas horas por diferencia de densidad (aceite: 0,916 g/cm³ vs agua: 1,0 g/cm³).

Un método alternativo más simple para cantidades pequeñas (1-5 kg) es la extracción por decantación natural: tras moler y batir la pasta, mezclar con agua tibia y dejar reposar en un recipiente alto durante 12-24 horas. El aceite sube a la superficie y se retira con un cucharón o jeringa grande. Rendimiento menor pero sin necesidad de prensa.

Decantación, filtrado y almacenamiento

El aceite recién extraído contiene partículas en suspensión, agua residual y restos vegetales que deben eliminarse para garantizar la estabilidad y conservación del producto.

Decantación: Trasvasar el aceite a recipientes altos y estrechos (botellas de cuello largo o jarras) y dejar reposar 48-72 horas. El agua y los sólidos se depositan en el fondo. Trasvasar cuidadosamente el aceite limpio superior a otro recipiente, dejando los posos. Repetir 2-3 veces a lo largo de 2 semanas.

Filtrado: Filtrar el aceite decantado a través de algodón sanitario, gasa quirúrgica doblada en varias capas o papel de filtro de café. El filtrado no es imprescindible: el aceite sin filtrar ("en rama") tiene más carácter pero menor duración. El aceite filtrado se conserva hasta 18-24 meses; sin filtrar, 6-8 meses.

Almacenamiento: Los tres enemigos del aceite son la luz, el calor y el oxígeno. Almacenar en recipientes de acero inoxidable, cerámica esmaltada o cristal oscuro. Nunca en plástico (migración de compuestos) ni en recipientes de cobre o hierro (catalizan la oxidación). Temperatura ideal: 15-18 °C. Llenar los recipientes al máximo para minimizar el contacto con el aire.

Cantidad de aceitunas

Rendimiento estimado (artesanal)

Método recomendado

1-5 kg

100-500 ml

Mortero + decantación natural

5-20 kg

0,5-2 litros

Mortero/rodillo + prensa de husillo pequeña

20-100 kg

2-10 litros

Rodillo de piedra + prensa con gato hidráulico

100+ kg

10+ litros

Empiedro artesanal + prensa de viga o hidráulica

El alpechín (agua residual de la extracción) no debe verterse directamente al suelo ni a cursos de agua por su alta carga orgánica y polifenólica (DQO de 50.000-200.000 mg/L). Se puede compostar mezclado con material seco carbonoso (paja, serrín) o evaporar en balsas poco profundas.

⚠ **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.