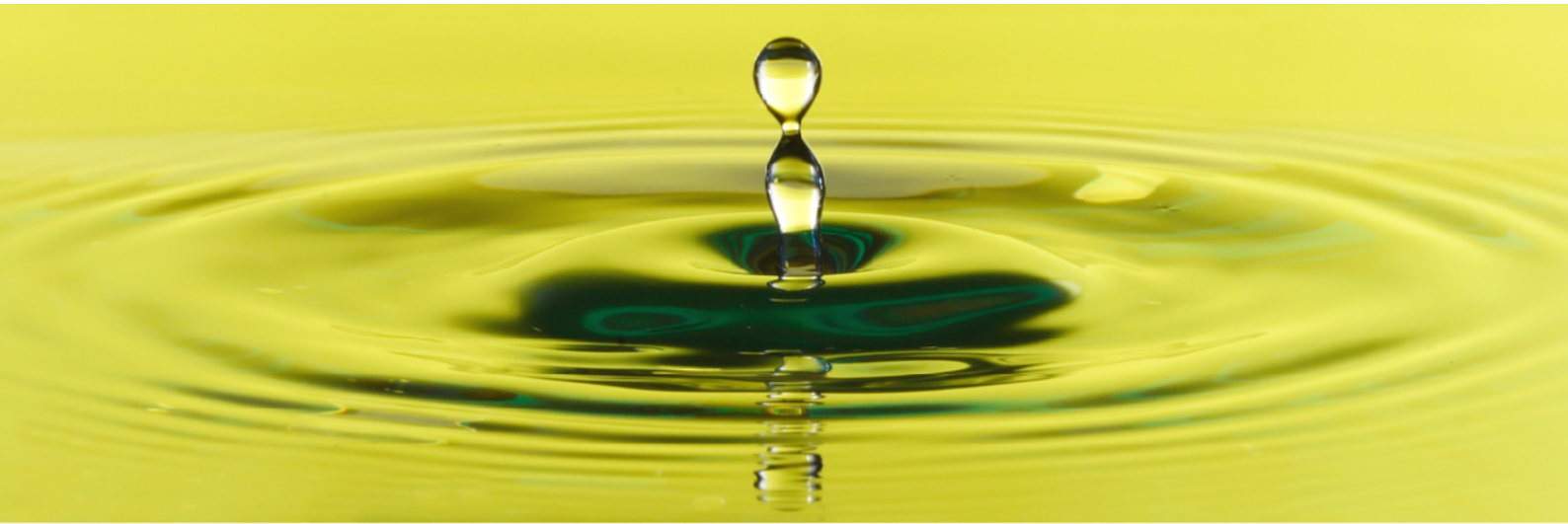
BESTES OLIVENÖL

OLIVENÖL - Was ist das ?

Seit Jahrtausenden wird Olivenöl sowohl zur Zubereitung von Speisen, wie auch als Schönheitselixier verwendet. Olivenöl wird, im Gegensatz zu allen anderen Pflanzenölen,nicht aus Pflanzensamen, sondern direkt aus der Frucht gewonnen. Es ist also kein Saatöl, sondern im Grunde genommen ein Saft*. Olivenöl „Nativ Extra“ ist demnach ein kaltgepreßter, unbehandelter, unverfälschter, naturreiner „Fruchtsaft“.

Quelle: Dr. Peter Schnabel, Mediziner, im Herbst 2007



OLIVENÖL - Basiswissen

Natives Olivenöl Extra ist reich an Vitaminen A, D und E, Antioxidantien, Polyphenolen und (den guten) einfach ungesättigten Fettsäuren. Zur gesunden Ernährung und als Diätbegleiter, hervorragend geeignet zum Kochen, Braten, Backen, für kalte und warme Gerichte: Salate, Rohkost, Gemüse, Saucen, Fisch und Fleisch.

Maximale Erhitzbarkeit
von Speiseölen und Speisefetten

Butter	110°
Margarine	150°
Maisöl	160°
Soja-und Sonnenblumenöl	170°
Schweinefett	180°
Olivenöl	190°

Quelle: Merum Info

Olivenöl - Qualitätskriterien

1. **Einteilung Güteklassen Olivenöle**
   - Natives Olivenöl Extra = Premiumqualität
   - Natives Olivenöl = Mindere Qualität
   - Olivenöl = schlechte Qualität (meist raffinierte Öle)

2. **Säuregehalt (Verderbnisgrad)**
   - EU max. = 0,8%,
   - Spitzenöle < 0,22%

3. **Polyphenolgehalt (Antioxidantien)**
   - Sehr gut: ab 250 mg/ kg
   - Exzellent: > 500 mg/ kg

4. **Peroxidindex (Verfallsindex)**
   - EU max.: = 20 meq O_2/kg
   - Sehr gut < 10 meq O_2/kg

5. **Verarbeitung**
   - ERNTE zum optimalen Reifezeitpunkt direkt vom Baum entweder manuell oder mechanisch (Vermeidung von Beschädigung der Olive).
   - ZEITRAUM Ernte bis zur Verarbeitung maximal 8 h.
   - KALTPRESSUNG = Verarbeitungstemperatur max. 27°C mittels Extraktion (= Kaltextraktion).

6. **Geschmack**
   - Sehr gute native Olivenöle Extra zeichnen sich aus durch die Geschmacksrichtungen fruchtig, bitter und scharf. Einteilung erfolgt in leicht-, mittel- und intensiv fruchtig.
   - Der Geruch erinnert an frisches, saftiges Gras und blumige Duftnoten, Tomaten, Artischocken, Mandeln.

7. **Aufbewahrung:**
   - Olivenöl stehts dunkel, geschlossen und kühl (13°-19°) lagern. Haltedauer ab Abfüllung ca. 20-24 Monate (je nach Olivensorte).