

## Infos zu unserem Olivenöl



### **Lage und Bäume:**

Unser Olivenhain liegt am Fusse des Städtchens Gualdo Cattaneo in der Region Perugia in Umbrien. Wir bewirtschaften ca. 400 Olivenbäume der Sorten Frantoio, Lecchino, Moraiolo und Coragiolo.

Die verschiedenen Sorten garantieren einen ausgewogenen Geschmack und eine regelmässige Ernte, da die verschiedenen Bäume witterungsbedingt nicht jedes Jahr gleichviele Früchte produzieren.

Das bedeutet natürlich auch, dass unser Olivenöl nicht jedes Jahr genau gleich schmeckt.

Der Olivenhain ist optimal besontt und auch von der Bodenbeschaffenheit her top gelegen.

## Produktion:

Wir produzieren absolut biologisch, d.h. unsere Bäume werden nicht gespritzt und ausschliessliche von Hand geschnitten und geerntet.

Die Oliven gelangen schnellst möglich in die Mühle und werden dort nach streng kontrollierten Vorgaben kalt gepresst, so dass wir unser Öl 'nativ' oder 'extra vergine' nennen dürfen.

Unser Öl erfüllt höchste Ansprüche, darauf sind wir sehr stolz.

Wir sind allerdings nicht Bio-zertifiziert, aus dem einfachen Grund, weil sich diese aufwändige und teure Zertifizierung für unsere kleine Produktion nicht lohnt.

Unser Öl wird nicht gefiltert, da bei diesem Prozess wichtige Inhalts- und Geschmacksstoffe verloren gehen.

Um trotzdem ein klares und lange haltbares Öl zu produzieren, lassen wir unser Öl während 3 Monaten in grossen Stahlfässern liegen, damit sich die Schwebstoffe setzen können. In dieser Zeit wird das Öl mehrmals umgelagert und vom Satz befreit, bis es dann nach ca. 12 Wochen klar und rein von Hand in Flaschen abgefüllt wird.

Unser Öl ist ein absolutes Naturprodukt, welches abgesehen vom Pressen vollumfänglich von Hand hergestellt wird.

Das macht kaum jemand mehr, weil der Aufwand so natürlich viel grösser ist und sich finanziell nicht rechnet. Für uns ist das allerdings eine Leidenschaft, und deshalb ist die Qualität unser wichtigstes Kriterium.



## **Haltbarkeit:**

Olivenöl in dieser Qualität ist fast unbeschränkt haltbar, mindestens aber 2 Jahre, wenn es richtig gelagert wird. Richtig gelagert heisst, lichtgeschützt und optimalerweise bei ca. 15 Grad, Zimmertemperatur ist aber auch kein Problem. Das Öl sollte auch vor Sauerstoff geschützt werden, also am besten in einer verschliessbaren dunklen Flasche lagern.



## **Anwendung:**

Olivenöl eignet sich für jeden Einsatz in der Küche:

- Für Salate
- Bruschette
- Teigwaren
- Zum Verfeinern von Grill- Fleisch (etwas Salz, Pfeffer und Olivenöl darüber, aber erst nach dem Grillieren!)

- Für verschiedenste Saucen
  - Zum braten von Speisen aller Art
- Olivenöl gehört zu den Ölen, die am höchsten erhitzt werden können, ohne zu verbrennen oder schädliche Stoffe zu entwickeln.
- Je nach Qualität 180 -220 Grad. Wenn es zu rauchen beginnt ist es zu viel!

Olivenöl ist auch sehr beliebt zum Einlegen von Gemüse aller Art. Früher tat man das, um das Gemüse länger haltbar zu machen. So entstehen die herrlichen Antipasti (getrocknete Tomaten, Artischocken, Peperoni...)

In Umbrien werden oft auch Trüffel in Olivenöl eingelegt. Das daraus entstehende, sehr aromatische Trüffelöl ist eine Spezialität unserer Region.

Olivenöl ist sehr geeignet für die Haut- und Haarpflege, und zur Pflege von Lederprodukten (Taschen, Jacken...).

Es wirkt desinfizierend und wundheilend.

Dank seiner gesunden Inhaltsstoffe, wird Olivenöl auch in der Herstellung von Beauty- und Medizinal Produkten verwendet.

Olivenöl ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren. Das sind die 'guten' Fettsäuren, sie senken die Cholesterin Werte.

Diese Fette helfen bei der Geweberegeneration, sind Baustoff für die Zellwände und Hormone, und Träger von Vitaminen.

Weiter hat Olivenöl einen hohen Anteil an:

- Vitamin E (stabilisiert Zellmembranen, verhindert frühzeitige Alterung)
- Vitamin A (stärkt Haut, Haar und Nägel)
- Vitamin D (Aufbau von Knochen und Knorpeln).
- Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium)
- Oleuropein (wirkt Bluthochdruck senkend, Krampf lösend, hilft gegen Herz- Kreislaufstörungen, erweitert Blutgefäße)
- Elenolsäure (gegen Bakterien, Viren und Pilze im Körper)



### **Allgemeine Infos:**

Olivenbäume gibt es im ganzen Mittelmeerraum.

Es gibt etwa 300 Olivensorten. Die meisten werden für die Produktion von Öl verwendet, nur wenige werden zu Tafeloliven verarbeitet. Dafür muss man sie in eine Salzlake einlegen, damit sie ihre Säure abbauen. Sonst sind sie ungeniessbar.

Alle Oliven sind schwarz, wenn sie reif sind. Unreif sind sie zuerst grün, später braun.

Bereits die Ägypter, die Griechen und die Römer schätzten das Olivenöl und verwendeten es als Nahrungsmittel, Arzneimittel und zur Körperpflege.

Es gibt verschiedene Qualitäten von Olivenöl:

- Extra Vergine, beste Qualität, kaltgepresst, Säureanteil unter 1%
- Vergine, zweitbeste Qualität, kaltgepresst, Säureanteil bis 2%
- Raffinato, mindere Qualität, erhitzt, höherer Säuregehalt
- Kein Adjektiv, also einfach Olivenöl, keine Normen

Leider werden die Normen nur mässig überprüft, so dass praktisch nur Olivenöl verkauft wird, welches als 'Extra Vergine' deklariert ist. Nur selten hat es aber diese Qualität.

Industriell produziertes Öl wird vollumfänglich maschinell hergestellt. Die Oliven werden mit riesigen Traktoren sehr unsanft vom Baum geschüttelt. Oft werden die Oliven zu wenig rasch verarbeitet, was zu höheren Säureanteilen und bis zu Fäulnis führen kann.

Die Oliven werden erhitzt, was den Ertrag steigert, die Qualität aber mindert. Das Öl wird gefiltert, damit es sofort verkauft werden kann, was die Qualität aber ebenfalls vermindert.

Oft wird das Öl künstlich entsäuert und gebleicht, und trotzdem landet es später als 'Extra Vergine' im Laden (siehe Kassensturztest von 2018).

Die Öle werden oft auch gepanscht, d.h. mit minderwertigem Öl gestreckt. Man sagt, dass mehr als doppelt so viel italienisches Olivenöl verkauft wird, wie im Land produziert wird, das sagt alles.

Billige Öle können nicht gut sein. Die Qualitätsunterschiede sind riesig! Ein Vergleich lohnt sich.

Die Preisunterschiede sind so gross wie die Qualitätsunterschiede, nur garantiert ein hoher Preis leider nicht unbedingt eine hohe Qualität!

Wenn Sie Olivenöl testen wollen, geht das am einfachsten, wenn Sie die verschiedenen Öle pur mit einem Löffel in den Mund nehmen und so vergleichen. Ähnlich einer Weinprobe.

Wem das nicht gefällt, kann das Öl auch auf ein Stück Weissbrot träufeln, ohne weitere Zusätze wie Salz oder so.

Man muss noch hinzufügen, dass es grosse Geschmacksunterschiede gibt, die nichts mit der Qualität zu tun haben. Das ist geografisch bedingt, ähnlich wie die Lage eines Weinberges.

Dann spielt die Region und die dort wachsenden Bäume eine grosse Rolle. Konkret heisst das, dass ein Umbrisches Öl bereits anders schmeckt, als ein Toskanisches, geschweige denn ein Öl aus Sizilien, oder gar Spanien oder Griechenland. Hier entscheidet einzig und alleine der persönliche Geschmack, ob einem das Olivenöl gefällt oder nicht.

Sie sehen, es ist nicht einfach, das passende Olivenöl zu finden. Deshalb empfehlen wir einfach den Einsatz von Umbrischen Öl aus dem Hause 'CASALE DEGLI ARCHI' 😊.

