

## Olivenöl, extra vergine - ch1

### Projektpartner

Valle de Olivos / Comparte, Chile  
ch1

### Zutaten

Olivenöl extra vergine, Herstellerabfüllung, natives Olivenöl extra, kaltgepresst, erste Pressung  
**Allergiker-Hinweis: gf, ef, hf, mf, nf, v**

## Weitere Informationen zu den ausgewiesenen Inhaltsstoffen

### Herkunft

Der Olivenbaum ist neben dem Feigenbaum und Weinstock eine der ältesten Kulturpflanzen. Er wird seit dem 3. Jahrtausend v. Chr. im südlichen Vorderasien angebaut. Die ältesten Spuren im europäischen Raum stammen von ca. 500 v. Chr. und wurden auf Kreta entdeckt. Von dort eroberte der Olivenbaum über Süditalien den gesamten mediterranen Raum.

### Pflanze

Der Olivenbaum (*Olea europea*) ist die wichtigste kultivierte Art aus der Gattung der Ölbaumgewächse, die etwa 20 Arten umfasst. Er ist ein bis zu 15 m hoher, knorriger und immergrüner Baum. In der Kultur wird er jedoch nur wenige Meter hoch. Die Bäume können sehr alt werden, sind dann oft innen hohl und von bizarrem Wuchs. Die gegenständigen Blätter sind weidenartig und zeigen an der Oberseite eine graugrüne Färbung; an der Unterseite sind sie mit silbern schimmernden Schuppenhaaren bedeckt. Die kleinen weißen Blüten gleichen denen des Ligusters und stehen in seitenständigen Rispen. Aus den befruchteten Blüten wächst die anfangs grüne, im vollreifen Zustand blauschwarze Frucht, die Olive.

### Herstellung

Das Olivenöl stammt von unserem Partner Valle de Olivos / Comparte aus Chile. Die Oliven werden per Hand geerntet, verlesen und vor Ort zu hochwertigem Öl verarbeitet.

### Ernährungsphysiologische Aspekte

Kaltgepresstes Olivenöl besteht zu ca. 15 - 16% aus gesättigten Fettsäuren, zu ca. 72% aus einfach ungesättigten Fettsäuren (v.a. Ölsäuren) und zu ca. 12% aus mehrfach ungesättigte Fettsäuren (v.a. Linolsäure). Es ist daher ein unersetzlicher Lieferant für die lebenswichtigen, ungesättigten Fettsäuren. Daneben enthält das Öl Vitamin E und geringe Mengen an Mineralstoffen. Der Brennwert liegt etwa bei 890 kcal pro 100 g.

### Verwendung

Kaltgepresstes Olivenöl kann für Salate, kalte Vorspeisen, gebratenes Gemüse oder Gewürzpasten verwendet werden. Pasta wird stets mit etwas Olivenöl gekocht, um ein Verkleben zu vermeiden. Durch seine günstige Fettsäurezusammensetzung eignet sich Olivenöl auch zum Schmoren, Dünsten und Braten. Frittieren ist ebenfalls möglich: Das Öl sollte dabei nicht über 170 C heiß werden. Da naturbelassenes Olivenöl sehr schnell oxidiert und dadurch Vitamin E verliert, sollte es möglichst dunkel bei Temperaturen von ca. 10 bis 15 Grad aufbewahrt werden, ggf. auch im Kühlschrank. Das Öl wird dort zwar flockig trübe, verliert aber nicht an Qualität. Bei Zimmertemperatur wird es wieder klar.

# PRODUKTINFORMATIONEN

## Olivenöl, extra vergine - ch1

### Kleiner Hinweis

Frisches Olivenöl am Anfang der Erntesaison kann ein anregendes Kribbeln im Hals hervorrufen: Dies ist ein Zeichen von Frische (kein Qualitätsnachteil) - das sich während der ersten Lagerwochen verliert.