

OLIVENÖL

„L'OLIO SECONDO VERONELLI“

WISSENSWERTES ÜBER OLIVENÖL

Allgemein

Olivenöl wurde früher auch als Baumöl bezeichnet und wird aus dem Fruchtfleisch und vielfach auch aus den Kernen von Oliven gewonnen. Es zählt zur Gruppe der Pflanzenöle.



Es gibt rund 500 Olivensorten, wobei jede in einer anderen Region gedeiht und jede davon ein Öl mit seinem eigenen Charakter gibt.

Olivenbäume können bis zu über 20 Meter hoch und einige hundert Jahre alt werden. Die ersten Früchte trägt der Olivenbaum nach 4 bis 10 Jahren und liefert pro Jahr ca. 20 kg Oliven. Daraus können ca. 3 bis 4 Liter Olivenöl gewonnen werden.



Die Früchte des Olivenbaumes bestehen aus der Schale, dem Fruchtfleisch und den Kernen.

Geschichtlicher Hintergrund

Der Olivenbaum ist bereits seit ca. 7.000 Jahren bekannt. Im Mittelmeerraum wird Olivenöl schon seit mindestens viertausend Jahren als Gesundheitselixier geschätzt und war ein Symbol von Reichtum und Frieden. Bereits in der Bibel sind zahlreiche Hinweise auf die heilende Wirkung von Olivenöl zu finden. Salben, Balsam und Pasten wurden in dieser Zeit aus Olivenöl hergestellt.



L'OLIO SECONDO VERONELLI



Veronelli-Olivenöl-Codex

Mit der Vereinigung „Olio secondo Veronelli“ (Olivenöl produziert nach der Methode Veronelli) hat der italienische Wein- und Gastronomie-Publizist Luigi Veronelli (verstorben 2004) ein einzigartiges Projekt ins Leben gerufen, bei dem auserwählte italienische Olivenbauern mittels revolutionärer Methoden und nach strengsten Kriterien Olivenöle in höchster Qualität mit hervorragenden Gesundheitswerten produzieren.

Charakteristika dieser hochwertigen Olivenöle sind:

- Jedes Olivenöl muss von den Olivenbäumen des Herstellers produziert werden.
- Jedes Olivenöl ist sortenrein. Nur jeweils eine einzige Olivensorte darf verarbeitet werden. Es kann zudem nachgewiesen werden, ob das Olivenöl mit anderen Ölen gestreckt wurde.
- Es dürfen nur ausgesuchte und perfekte Oliven verwendet werden.
- Die Oliven werden geerntet kurz bevor sie die Farbe von grün auf violett wechseln.
- Die Oliven werden in mühseliger Arbeit von Hand gelesen und spätestens vier Stunden danach kalt gepresst (extravergine). Ölproduzenten dürfen ausschließlich nur Oliven von ihren eigenen Olivenbäumen verarbeiten.
- Vor dem Pressen werden die Oliven mit einer eigens dafür entwickelten Maschine entkernt um kein Kernöl im Olivenöl zu haben. Das aus entkernten Oliven gepresste Öl schmeckt besser, ist länger haltbar und ist gesünder. Die Pressung erfolgt äußerst schonend und unter Luftabschluss.
- Die Olivenbauern sind verpflichtet nur die modernsten Ölmühlen einzusetzen.
- Jedes Olivenöl mit dem Garantiezeichen „L'olio secondo Veronelli“ enthält Angaben über die Region, dem Produzenten, der Olivensorte, dem Jahrgang, der Anzahl der Olivenbäume, die gewonnene Menge Olivenöl und analytische Werte wie Säure, Polyphenole, Vitamin E und Peroxyde.
- Um den höchstmöglichen Qualitätsstandard zu gewährleisten, werden alle Olivenöle laufend vom Forschungslabor „Metapontum Agrobios“ untersucht.

Anbauggebiete

Die wichtigsten Anbauggebiete von Oliven sind Spanien, Portugal, Frankreich, Italien, Kroatien, Slowenien, Griechenland und die Türkei. Spanien ist weltweit der größte Hersteller von Olivenöl.

Olivenöle, welche nach der Methode „Veronelli“ produziert werden, stammen von auserwählten Olivenbauern in Italien.



Herstellung von Olivenöl

Qualitativ hochwertige Olivenöle werden heute fast ausschließlich mit einer modernen Zentrifuge, auch Decanter genannt, aus dem vorher erzeugten Olivenbrei gewonnen. Seit 2003 darf der Begriff „kaltgepresst“ nur noch bei Extraktionsprozessen unter 27°C verwendet werden.



Olivenöle nach der Methode „Veronelli“ werden mit einem modernen 2-Phasen Decanter bis max. 25°C unter Luftabschluss aus dem vorher erzeugten Olivenbrei gewonnen. Im genannten Olivenbrei sind im Gegensatz zu manch anderem Olivenöl keine Kerne enthalten.

Gesundheitliche Aspekte von Olivenöl

Die gesundheitliche Wirkung von Olivenöl wurde erst in der jüngsten Vergangenheit neu entdeckt und erforscht. Folgende Bestandteile des Olivenöles wirken sich mit Sicherheit positiv auf die Gesundheit aus:

a) Fettsäuren

Lange wurde Olivenöl gegenüber Sonnenblumen, Lein- oder Distelöl aufgrund des geringen Anteils an mehrfach ungesättigten Ölsäuren vernachlässigt. Neue Erkenntnisse machen aber deutlich, dass es die einfach ungesättigten Fettsäuren sind, die für die Schutzwirkung auf die Blutgefäße verantwortlich sind.

Rund ein Viertel des Fruchtfleisches der Olive besteht aus Ölsäuren. Davon sind ca. 75-78% einfach ungesättigte Fettsäuren, ca. 8% mehrfach gesättigte Fettsäuren und der Rest gesättigte Fettsäuren.

b) Polyphenole

Besonders hochwertiges Olivenöl ist reich an Polyphenolen. Diese schützen den Körper vor der schädlichen Wirkung von Sauerstoffradikalen, verhindern die Oxydation des LDL-Cholesterins und schützen damit vor der Entstehung und dem Weiterschreiten der Arterienverkalkung. Weiters wirken diese schützend auf die Zellen des Körpers und verzögern den Alterungsprozess. Olivenöl wird auch als Hautschutzpflege angewendet.

c) Vitamin E

Olivenöl enthält je nach Qualität bis zu ca. 400 mg/l Vitamin E. Dieses Vitamin schützt vor Arteriosklerose, wirkt dem Altern entgegen und schützt möglicherweise auch vor Krebserkrankungen.

Der Gehalt an Polyphenolen und Vitamin E kann von Öl zu Öl stark schwanken. Entscheidend ist die Wahl der Oliven sowie die Art wie sie geerntet und weiterverarbeitet werden.

Olivenöle nach Veronelli weisen aufgrund des aufwändigen Produktionsprozesses und nicht zuletzt durch die Entkernung der Oliven extrem hohe Werte (bis zum 10-fachen Wert von traditionell hergestellten Olivenölen) an ungesättigten Fettsäuren, Polyphenolen und Vitamin E auf.

Haltbarkeit von Olivenöl

Olivenöl ist aufgrund seiner Fettzusammensetzung bei richtiger Lagerung (dunkel, kühl) mindestens 18 Monate haltbar. Die gesetzlich festgeschriebenen 18 Monate gelten allerdings erst ab dem Abfülldatum. Zu beachten ist, dass gefilterte Olivenöle wesentlich länger haltbar sind als naturtrübe.

Olivenöle, welche nach der Methode „Veronelli“ produziert werden sind aufgrund der Verarbeitung von „entkernten“ Oliven bei optimaler Lagerung bis zu 5 Jahre haltbar.

FAZIT

Wie bereits oben erwähnt zeichnen sich Olivenöle, welche nach der Methode „Veronelli“ produziert werden, durch ein Höchstmaß an Qualität und den daraus resultierenden hohen gesundheitlichen Werten aus.

Falls Sie sich also für ein Olivenöl von höchster Qualität entscheiden, sind Sie auf jedem Fall mit der Wahl eines Olivenöles, welches nach der Methode „Veronelli“ (L’Olio Secondo Veronelli) produziert wurde, bestens beraten.

