

OLIVENÖL AUS SÜDKRETA

VON BÄUMEN IN DER MESSARA EBENE



**FAMILIE SCHUSCHNIGG ERKLÄRT
WICHTIGES UND INFORMATIVES
„RUND UM DAS OLIVENÖL“**

**MEHRERE FILME (Regie Wolfgang Zieger) AUF YOUTUBE ZEIGEN
AUSFÜHRLICH ERNTE, PRESSUNG UND UNS BEI DER ARBEIT.**

Auch auf unserer Webseite abrufbar: www.korifi.de (Olivenöl)

TEIL 2

**ALLES ZU GESCHMACK, FARBE, SÄUREGRAD,
BODENSATZ, FILTERUNG, LAGERUNG,
VERWENDUNG, UNTERSCHIEDE,
PRODUKTBEZEICHNUNGEN,
UND VIELES MEHR.....**

GESCHMACK UND FARBE

Unser Olivenöl aus Südkreta **schmeckt sehr aromatisch, pfeffrig, grasig und würzig**. Die bekannteste und am meisten verbreitete Methode, den Geschmack heraus zu finden, ist simpel: Einfach neutral schmeckendes Weißbrot kräftig in Olivenöl eintauchen und im Mund verteilen! Auf keinen Fall nur mit der Zungenspitze probieren, denn Olivenöl spricht alle Geschmacksnerven im Mund an! Und es darf ruhig kratzen und scharf sein – warum, das wird im nächsten Absatz erklärt!

Farblich ist unser frisch geerntetes und gepresstes Öl wegen des Chlorophyll-Gehaltes **intensiv grasgrün** und trüber als man es ansonsten von Produkten aus dem Ladenregal gewöhnt ist. Generell hängt die Farbe von der Sorte und des Reifegrades der geernteten Oliven und der Filterung bzw. Nichtfilterung ab und variiert somit in allen Grün-Nuancen.

WARUM FRISCHES ÖL KRATZT UND SCHARF SCHMECKT

Wer glaubt, erstklassiges Olivenöl müsse nussig, süßlich oder neutral schmecken, der irrt. Nach EU-Richtlinien gilt: je frischer ein Öl, desto mehr riecht man grüne Aromen, etwa frisch geschnittenes Gras, Artischocken oder grüne Tomaten.

Enthält das Öl pfeffrige Noten und kratzt im Hals, so haben Sie garantiert frisches Olivenöl von bester Qualität in Ihrer Küche stehen, denn das wichtigste Merkmal der sehr gesunden Polyphenole (antioxidative Bestandteile) ist nämlich, dass sie dem Öl den leicht strengen Geschmack geben.

Im Laufe der Zeit wird es dann gaumenmilder. Ist der Anteil von reifen blauen Früchten größer als der von grünen, schmeckt das Öl bereits nach der Pressung milder. Olivenöl von spät geernteten reifen blauen Oliven hat jegliche Bitterstoffe verloren, ist jedoch auch etwas weniger „gesund“, weist einen höheren Säuregrad auf und ist weniger lang haltbar.

QUALITÄTSZEICHEN SÄUREGRAD

Ein wichtiger Parameter zur Feststellung der Qualität ist der **Anteil freier Fettsäuren** (gemessen als Ölsäure je 100g).

Grundsätzlich kann man sagen, je niedriger der Säuregrad, desto besser ist das Öl, obwohl es nur ein Faktor von vielen ist. Bei „**Olivenöl extra nativ**“ ist der Höchstwert mit 0,8 % Säure festgelegt, bei „**Olivenöl nativ**“ mit 2,0 % Säure. Zeichnet ein Produzent sein Öl mit 0,5 % aus, will er deutlich machen, dass er weit unter der EU-Höchstmarke liegt und beste Qualität liefert.

Jedes Bauernöl und Bio-Öl, das wir ernten oder von uns bekannten Bauern aus der Messara-Ebene erwerben, liegt bei einem Säuregrad zwischen 0,3 und 0,5 %. Kernlos gepresstes Öl aus der Sorte „Chondrolies“ erreicht einen max. Säuregrad von 0,7 %. Der Säuregrad lässt sich ganz einfach messen, indem man mit dem erforderlichen Messgerät Soda und Olivenöl vermengt, bis die Farbe des Öls lila wird – wie auf den Fotos sichtbar.



FILTERUNG, EINE REINE GESCHMACKSACHE ODER DOCH MEHR?

Wir wissen von Experten – ungefiltert ist gesünder!
Ärzte und Köche der Herzlinik St. Irmingard am Chiemsee (Veranstalter von „Herzwochen“ auf Kreta – wir waren als Wanderführer einige Jahre lang mit von der Partie.) schwören auf ungefiltertes Olivenöl, weil die **„heilsamen Wirkstoffe“ eben auch in den Trübstoffen liegen**.

DER BERÜHMTE BODENSATZ

Nachdem unser Öl am gleichen Tag nach der Pressung ungefiltert abgefüllt wird, bildet sich im Laufe der Lagerung ein Bodensatz. Das sind Schwebstoffe, die nach neuen Erkenntnissen für die **Durchblutung der Herzkranzgefäße** besonders unterstützend wirken und gerade diese die **Blutfettwerte verringern**. Deswegen wollen wir nicht auf diese Schwebstoffe verzichten.

LAGERUNG

Olivenöl stockt bereits **ab 14 Grad**. Deswegen generell keine Lagerung im Kühlschrank. Unser Öl wird in den Wintermonaten Februar-März geliefert. Wenn es bei Euch ankommt, ist es eventuell "Mitteleuropa-Winter" schock-gekühlt und in **flockig gestocktem Zustand**, was keinen Qualitätsverlust ergibt. Bei warmer Lagerung über 18 Grad nimmt es wieder seine flüssige Form an.

WIE LANGE IST OLIVENÖL HALTBAR?

Aufgrund seiner Fettzusammensetzung ist Olivenöl besonders lange, d. h. bei richtiger Lagerung (dunkel, kühl, nicht im Kühlschrank) **bis zu 20 Monaten nach Abfüllung** haltbar. Angebrochene Flaschen sollten **ca. innerhalb 2 Monate** aufgebraucht werden. Da unsere Öle immer frisch von der Ernte des jeweiligen Winters in Dosen abgefüllt und sofort danach im privaten Netzwerk anhand von Vorbestellungen verkauft werden, es quasi also nur „frisches Öl“ gibt, erübrigt sich für uns zuzügliches Abstempeln mit Abfülldatum.

Unser frisches Öl enthält einen hohen Anteil der sehr gesunden Polyphenole (antioxidativen Bestandteile), die den typisch kräftig scharfen Geschmack verursachen und eine sehr lange Haltbarkeit des Olivenöls garantieren, da sie auch als natürliche Konservierungsstoffe funktionieren.

VERWENDUNG

Wir empfehlen, für Salate den Inhalt der Dosen immer kräftig zu schütteln, damit sich der Bodensatz gleichmäßig verteilt. Für das Braten jedoch gilt das Gegenteil – da die Schwebstoffe bei Erhitzung schneller verbrennen!

Tipp von Gunnar: Immer zwei geöffnete Dosen in der Küche bereit stehen haben, einmal für Salate (vor Gebrauch schütteln) und eine zum Kochen.

KANN MAN OLIVENÖL AUCH ERHITZEN?

Grundsätzlich ja – denn Olivenöl stellt aufgrund der vielen einfach ungesättigten Fettsäuren eine Ausnahme in punkto Erhitzen dar, da es auch als kaltgepresstes Öl einen relativ hohen Rauchpunkt hat.

„Olivenöl extra nativ“ eignet sich deswegen durchaus zum Dünsten, Schmoren und kurzem (vorsichtigem) Anbraten von Gemüse, Fisch und Fleisch!

Öl in der Pfanne darf **nicht zu rauchen** – dann ist es nämlich effektiv zu heiß, flockt aus und entwickelt schädliche Stoffe! In Griechenland ist auch raffiniertes Oliventresteröl mit dem Namen Pirinoleo im Handel erhältlich, dieses eignet sich bestens zum Frittieren bei hohen Temperaturen.

GIBT ES GRÜNE UND SCHWARZE OLIVEN?

Jede Olive ist zunächst grün und entwickelt sich im Laufe des Reifeprozesses über violett bis dunkel-violett schwarz. Doch die Oliven am Baum reifen oft unterschiedlich schnell, deswegen liegen bei der Ernte Oliven der Farbe Grün bis Blau im Sack, der zur Mühle kommt. Ist der Anteil von grünen Oliven höher, dann schmeckt das daraus gewonnene Öl durchwegs kräftig scharf.

ÜBER FELDER- UND BAUMPFLEGE UND WAS GESCHIEHT NACH DER ERNTE?

Zuzüglich zu unserem jährlichen Ernteertrag beziehen wir „**Bauernöl**“ nur von Bauern aus der näheren Umgebung, von denen wir wissen und überzeugt sein können, dass sie ihre Felder und Bäume gewissenhaft und ökologisch betreuen.

Nach der Ernte werden die Bäume beschnitten, danach wird umgegraben. Der Boden wird je nach Bedarf mäßig gedüngt und im Sommer mäßig bewässert. Im Winter wächst auf den Feldern Gründüngung (Raps und Klee). Die Olivenblüte setzt im Frühjahr ein. Die Bestäubung erfolgt durch den Wind.

WAS UNTERSCHIEDET BIOLOGISCHES ÖL VOM „BAUERNÖL“?

Bei der biologischen Felderwirtschaft für die Erzeugung des „**biologischen Olivenöles**“ muss der Boden 10 Jahre lang kunstdüngerfrei gehalten werden, erst dann bekommen die Bauern ihr **Zertifikat für biologischen Anbau** und dementsprechend biologisches Olivenöl, das jährlichen Kontrollen unterliegt.

WAS UNTERSCHIEDET KERNLOSES ÖL VOM „BAUERNÖL“?

Hier wird mit einem besonderen Verfahren und einer eigenen Maschine der Kern vor der Pressung entfernt, somit fällt bei der Ölerzeugung kein Kernpressrückstand an. Kernlos gepresstes Öl zählt somit zur umweltschonendsten Erzeugungsmethode. Auf Kreta gibt es nur ganz wenige solcher Fabriken. In der Messara Ebene gibt es nur eine einzige, wo maschinell die entkernten Oliven zur Paste gemahlen und diese auf Matten aufgetragen wird und anschließend durch hydraulisches Pressen das Öl so sanft wie möglich gewonnen wird (der Prozess gehört zur alten

traditionellen Art der Ölerzeugung. (Der Vorgang wird auf unserem Youtube Video in Teil 2 erklärt).

WIEVIEL OLIVEN BRAUCHT MAN FÜR 1 LITER ÖL?

Je nach Sorte, Reifegrad, Lage und Boden ergeben ca. 6 – 10 kg geerntete Oliven 1 Liter Olivenöl.

WIE SIND DIE GROSSEN PREISUNTERSCHIEDE BEI OLIVENÖL ZU ERKLÄREN?

Ein Produkt, bei dem bis zu 80 % der Kosten durch Handarbeit bei Ernte und Baumpflege entstehen, kann nicht billig sein.

Beim Olivenöl ist es wie beim Wein: Das Gebiet, die Lage, die Erntemethoden und natürlich die Menge sind entscheidend für den Verkaufspreis. Heute werden viele native Olivenöle auch für einen „Billigpreis“ gemischt und kommen als **Mittelmeer- oder EU-Blend (Mischung)** auf den Markt. Die Mindestanforderungen müssen insofern erfüllt werden, dass auch dieser Verschnitt einen Säuregrad bis max. 1 % aufweisen darf.

WAS BEDEUTET KALTGEPRESST UND ERSTE PRESSUNG?

Alle unsere Olivenölsorten werden naturbelassen und in schonender Art in mechanischen Verfahren und ohne zuzügliche Wärmebehandlung aus erster Pressung gewonnen.

Liegt die Presstemperatur also niedrig und passt der Reifegrad der gemahlene Oliven, so kann mit einem hohen Anteil wichtiger „höchst-gesunder“ antioxidativer Fettbegleitstoffe im Öl gerechnet werden.

WAS BEDEUTET „FEHLERHAFT“ UND RAFFINATION?

Hier wird „fehlerhaftes“, also nicht den Anforderungen für „natives Olivenöl“ entsprechendes Olivenöl (mit einem Säuregehalt höher als 2 %) raffiniert. Durch das Raffinieren schwinden sowohl Geschmack, Geruch als auch der Säuregrad und die positiven Inhaltsstoffe. Dieses raffinierte Olivenöl wird dann handelsüblich wiederum mit nativen Olivenölen versetzt. Der so gewonnene **Olivenöl-Verschnitt** darf auf dem Etikett jedoch nur mehr die Bezeichnung **„Olivenöl“** tragen. Die Werte des Säuregrades liegen bei max. 1 Grad, es ist kostengünstig und ermöglicht hochgradig gewinnbringendes „Panschen“, denn das Mischungsverhältnis ist nicht vorgeschrieben! Der Anteil an nativen Olivenölen kann von 1 – 99 % betragen. Aus rein wirtschaftlichen Gründen wird jedoch meistens eine Beimischung von nicht mehr als 2 % Anteil an nativem Öl vorgenommen.

WAS BEDEUTET ZWEITE PRESSUNG UND OLIVENTRESTERÖL?

Rohes Oliventresteröl wird in **zweiter Pressung** aus den Pressrückständen von Kernen, Schalen und Fruchtfleischresten, also dem **Trester** (auf Griechisch: Pirina) des gepressten Olivenbreis hergestellt, und zwar in einem völlig eigenen Herstellungsverfahren. Das daraus entstehende Ölprodukt wird für **Kosmetika und Seifen** verwendet. Wird es anschließend raffiniert, ergibt es ein geschmacks- und geruchsneutrales Öl und wird als **raffiniertes Oliventresteröl** bezeichnet. Setzt man diesem wieder natives Öl zu, ist der **Verschnitt** erneut zum Verzehr geeignet und trägt nun den Namen **Oliventresteröl**. Beide Öle weisen sich als hoch erhitzenbar aus und eignen sich zum Frittieren mit hohen Temperaturen und sind im Handel erhältlich.

ZUSAMMENFASSUNG - PRODUKTBEZEICHNUNGEN:

OLIVENÖL EXTRA NATIV – beste Qualität, Säuregrad bis 0,8 %, kalt gepresst und ohne übermäßige Temperatureinwirkung schonend hergestellt, aus erster Pressung.

ALLE OLIVENÖLE IN UNSEREM ANGEBOIT ENTSPRECHEN DIESER QUALITÄTSBEZEICHNUNG !

Ergänzend jedoch für eine umfassende Information zu den einzelnen Kategorien erwähnen wir an dieser Stelle auch alle weiteren Produktbezeichnungen.

OLIVENÖL NATIV – Säuregrad 0,8 bis 2,0 % (leichte Fehler, für den Verzehr geeignet), erste Pressung.

OLIVENÖL – Verschnitt aus nativem und raffiniertem Öl, Säuregrad bis 1 %.

OLIVENTRESTERÖL – raffiniertes Oliventresteröl, das mit nativem Öl gemischt wird. Für den Verzehr geeignet, zum Frittieren und Braten mit hohen Temperaturen (bis 220 Grad).

RAFFINIERTES OLIVENÖL – besitzt Säuregehalt bis max. 0,3 % und ist geschmacks- und geruchsneutral. In diese Kategorie fällt fehlerhaftes Olivenöl mit einem ursprünglichen Säuregrad von über 2 % (dieses wird auch als **Lampantöl** bezeichnet), das nicht für den Verzehr geeignet ist und somit raffiniert werden muss.

RAFFINIERTES OLIVENTRESTERÖL – ist rohes Oliventresteröl, das nochmals raffiniert wird und geruchs- und geschmacksneutral ist.

ROHES OLIVENTRESTERÖL – aus Pressrückständen wird mit Hilfe von Lösungsmittel (Hexan) der letzte Rest Öl gewonnen, ist nicht für den Verzehr geeignet und wird u. a. für Kosmetika verwendet.

HIER WIRD MIT UNSEREM ÖL GEKOCHT!

Wir liefern an renommierte Gasthäuser und Restaurants:
www.buchingers.at - Gasthaus „Zur alten Schule“ (Wien)
www.moselebauer.at (Kärnten)
www.poppmaier.co.at (Kärnten)
www.die-kochwerkstatt.at (Steiermark)
www.restaurant-anfora.at (Kärnten)
www.peter-asch.de - Koch im Sanatorium Silima (Bayern) und
Kochbuchautor: „Gesundheit mit Geschmack“ Infos auf der Webseite Peter Asch.

HIER KOCHT GUNNAR MAL ANDERS !

Und experimentiert Seifensieden mit Olivenöl!

Zu beziehen auf Nachfrage

Anzuschauen auch auf Youtube „Seifenkochen mit Gunnar“:

<http://www.youtube.com/user/wolfsieger1/videos>

HINWEISE AUF INTERESSANTE ARTIKEL IM WWW

THEMA: Bitteres Öl

<http://www.greenpeace-magazin.de/magazin/archiv/5-11/olivenoel/>

THEMA: Kratzen

<http://www.handelsblatt.com/technologie/forschung-medizin/forschung-innovation/frisch-gepresstes-olivenoel-wirkt-wie-schmerzmittel/2545328.html>

THEMA: Ungefiltert oder gefiltert

http://www.olio-mediterraneo.com/shop_content.php?coID=216

HINWEISE ZU GESUNDHEITSPROGRAMMEN auf KRETA

(Herzwochen auf Kreta) www.klinik-st.irmingard.de

