

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



10 sachen
die Sie über europäisches Olivenöl wissen sollten

Nº1

Man braucht **viele Oliven**, um **einen Liter** Olivenöl zu enthalten

es stimmt! Sowohl für Oliven als auch für Obst entspricht 1 kg nicht 1 Liter Fruchtsaft. Je nach der **Varietät der verwendeten Oliven** hat man durchschnittlich **6 bis 8 kg Oliven** nötig, um **1 Liter Olivenöl** zu enthalten.



Nº2



Alle **g.u.** Olivenöl werden aus der gleichen **olivenvarietät** hergestellt

es ist falsch! Es gibt mehr als 1.000 bis 2.000 Olivenbäumen Varietäten auf der Welt. Die meisten **Varietäten** sind **endemisch**, sie kommen nur in einer **bestimmten Region** vor, die klein oder groß sein kann. Für **jedes g.U.** sind **Kenntnisse** definiert die der Varietät oder **Varietäten beschreiben**, die im Rahmen der Bezeichnung zugelassen sind. Die Auswahl erfolgt auf der Geschichte des **Appellationsgebiets** und der vorhandenen Varietäten und **ihre Merkmale**.

Nº3

Olivenöl ist ein **empfindliches** Produkt

es stimmt! Obwohl Olivenöl **nicht verderblich ist**, ist es ein **empfindliches Produkt**. Es muss **sorgfältig abgefüllt und konserviert werden**. Der **ideale Behälter schützt ihn vor Licht** (in einem Schrank oder eine undurchsichtige Flasche) und **Luft** (dicht verschlossener Flache). Eine **stabile Temperatur** während der Lagerung (zwischen 15°C und 20°C) gewährleistet auch die Haltbarkeit. Es ist möglich, dass Olivenöl **unter 15°C erstarrt** und weiße Streifen auftreten. Es ist ein **natürliches Phänomen** ohne Einfluss auf seiner Qualität oder Geschmack. Lassen Sie es einfach einige Minuten auf Raumtemperatur stehen und es wird wieder normal aussehen.

Nº4

Olivenöl sollte **nicht erhitzt werden**

es ist falsch! Olivenöl kann **zum Kochen** und sogar **zum Braten** verwendet werden. Der **Rauchpunkt** ist mit **210°C** eines der höchsten aller Pflanzenöle. **Das Erhitzen von Olivenöl ist daher nicht gesundheitsschädlich**. Andererseits führt der Temperaturanstieg dazu das Olivenöl einige seiner Geschmackseigenschaften verliert (es verliert Aromen). Es ist daher ratsam, **g.U. Olivenöl** für **kalte Gerichte** zu verwenden, **kurze Garzeiten** (z. B. Spiegeleier), Lebensmittel die Aromen absorbieren (z. B. Bratkartoffeln) oder diese am **Ende des Kochvorgangs** hinzufügen. Verwenden Sie zum Kochen "natives Olivenöl" (huile d'olive vierge) oder "extra natives Olivenöl" (huile d'olive vierge extra) "Alltag Öl" (klassisch).

Nº5

Der Begriff "**natives**" (vierge) bedeutet, dass die **gewinnung des öls** ohne Chemikalien erfolgte und alle Eigenschaften des Rohmaterials erhalten bleiben konnten

es stimmt! Ein **natives Olivenöl** ist ein Öl, dessen **Extraktionsverfahren** zur Gewinnung des Öls nur **mechanisch** sind (pressen zum Beispiel) oder **physisch** (Dichteunterschied zwischen Komponenten). **Alle Geschmacks- und Ernährungsqualitäten** bleiben so erhalten.



N°6

Olivenöl ist wie **Wein**, je mehr man ihn bewahrt, desto besser ist es

es ist falsch! Im Gegensatz zu Wein verbessert sich Olivenöl im Laufe der Zeit nicht! Um alle Geschmackseigenschaften von Olivenöl zu bewahren, ist es ratsam es innerhalb der auf der Flasche angegebenen Zeit und innerhalb von **3 bis 6 Monaten nach Öffnung zu konsumieren**. Es ist empfohlen, Olivenöl in einem Schrank in einer fest verschlossenen Flasche aufzubewahren.



N°7

Olivenöl kann unterschiedliche Geschmäcker haben

es stimmt! Olivenöl ist eines der seltenen Pflanzenöle, das nicht zum Verzehr raffiniert wird (Verfahren, wobei die Farbe, Geruch und Geschmack entfernt werden), sondern "natives" (vierge) ist wie reiner Fruchtsaft. (vierge) ist wie reiner Fruchtsaft. Abhängig von der Varietät oder den Varietäten, aus denen es stammt, aber auch vom Gebiet, dem Klima... hat das Öl nicht den gleichen Geschmack. Es gibt Öle mit einem subtilem Geschmack (goût subtil), die aus Oliven gewonnen werden die Reif geerntet und frisch gequetscht und gepresst wurden. Und Öle, die einen intensivem Geschmack (goût intense) haben, sind aus frischen Oliven, die bei voller Reife geerntet werden, gewonnen. Und die letzte Familie, bekannt als "ursprünglichem Geschmack" (goût à l'ancienne), von Oliven die zwischen Ernte und Extraktion gelagert gereift sind.



N°8



In Europa haben alle Olivenöle einen **gu**

es ist falsch! Die europäische Olivenölproduktion macht 80% der Weltproduktion aus. Etwa 5% dieser Produktion werden als **g.U.** anerkannt.

Von mehr als 110 europäischen g.U. Olivenölen sind 8 französische: huile d'olive de Nyons g.U., huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence g.U., huile d'olive d'Aix-en-Provence g.U., huile d'olive de Haute-Provence g.U., huile d'olive de Nice g.U., huile d'olive de Corse - Oliu di Corsica g.U., huile d'olive de Nîmes g.U. und huile d'olive de Provence g.U..

N°9



Wenn ich ein **gu** Olivenöl kaufe, habe ich die **garantie**, dass dieses Öl ein **einzigartiges Produkt** ist

es stimmt! Die geschützte Ursprungsbezeichnung garantiert eine **Verbindung** zwischen einem **Produkt** und seinem **Ursprungsgebiet** (geografisches Gebiet, Klima, Geologie, Produktion, Know-how...). Die g.U. bezieht sich auf ein **typisches Produkt**, das aufgrund seiner **Herkunft einzigartig** ist, und wovon die Herstellung, Verarbeitung und Entwicklung in einem bestimmten **geografischen Gebiet** stattfindet und das **angewehnte Wissen anerkannt** ist.

N°10

Olivenöl hat **weniger fett** als andere Öle

es ist falsch! Alle pflanzlichen Öle sind 99,9% Fett. Sie sind daher gleichermaßen "fett" und haben die gleiche Kalorienzufuhr: **ca. 900 kcal / 100 ml**. Auf der anderen Seite ihre Zusammensetzung in Fettsäure (gesättigt, einfach ungesättigt und mehrfach ungesättigt) sowie kleinere Verbindungen (Phenol, Vitamine, Omega...) ist je nach Rohstoff, aus dem das Öl gewonnen wird, unterschiedlich.

- Olivenöl besteht hauptsächlich aus:
- **gesättigte Fettsäuren** (12%)
 - **einfach ungesättigte Fettsäuren** (75%)
 - **mehrfach ungesättigte Fettsäure** (7,5%)
 - **Vitamin K**
 - **Vitamin E**.





Konzeption, Realisation und Redaktion: France Olive
© Fotos: Magali Ancenay.

www.lookingfortheperfectfood.eu



France Olive

40 place de la Libération
26110 Nyons - Frankreich
+33 (0)4 75 26 90 90
fra@lookingfortheperfectfood.eu



FRANCE
Olive



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN
UNION FINANZIERT
KAMPAGNE

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Exekutivagentur für Verbraucher, Gesundheit, Landwirtschaft und Lebensmittel (CHAFEA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.