

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



kochen mit olivenöl
mit geschützter Ursprungsbezeichnung

kleine reise durch die welt der Olivenöle

Was ist Olivenöl?

Olivenöl ist einerseits Fett, andererseits reiner Fruchtsaft. Es ist reiner Fruchtsaft, weil es ausschließlich aus Oliven gewonnen wird. Olivenöl ist übrigens von Natur her in den Oliven vorhanden. Es wird nicht hergestellt, sondern extrahiert. Es ist jedoch auch ein Fett, da es wie alle pflanzlichen Öle zu 99,9 % aus Lipiden besteht.

Warum ist es so gut?

Was den Geschmack anbelangt, so gefällt Olivenöl, da es reiner Fruchtsaft ist. Natives Olivenöl oder Natives Olivenöl Extra ist nicht raffiniert*, es wird aus Oliven durch (mechanische und/oder physikalische) Verfahren gewonnen, die alle Qualitäten des ursprünglichen Produkts aufrechterhalten. Aus diesem Grund hat Olivenöl eine oder gar mehrere Geschmacksnoten. Olivenöl hat Vorteile für unseren Körper, denn wir brauchen Fette, um zu funktionieren, sie liefern uns insbesondere Energie. Darüber hinaus hat Olivenöl einen geringen Gehalt an gesättigten Fettsäuren und enthält kleinere Verbindungen, die unserem Körper Antioxidantien liefern.

Olivenöl mit geschützter Ursprungsbezeichnung?

Olivenöle mit g.U. sind Öle mit einem Gütesiegel. Jedes Olivenöl mit g.U. ist einzigartig, weil die g.U. eine sehr enge (und einzigartige) Verbindung zwischen dem Produkt und seinem Anbaugebiet garantiert. Es handelt sich also um Öle mit einem einzigartigen Geschmack.

* Raffinieren ist eine Technik, mit der die Mängel eines Pflanzenöls sowie seine Farbe, sein Geruch und sein Geschmack entfernt werden können.

die vorteile von olivenöl in der Küche

Der Geschmack

Natives Olivenöl oder Natives Olivenöl Extra ist reiner Fruchtsaft. Eine Vielzahl von Faktoren (Sorten, Boden, Wetter, Know-how ...) beeinflussen die aromatischen Noten, die jedes Öl entwickelt. Diese große aromatische Vielfalt ermöglicht es Olivenöl, als Geschmacksverstärker zu agieren, d. h. den Geschmack zu fixieren und die geschmackliche Wahrnehmung der zubereiteten Speisen zu erhöhen, ohne ihren Geschmack grundlegend zu verändern.

Kochen mit Olivenöl bedeutet nicht nur, sich für ein anderes Fett zu entscheiden. Olivenöl entwickelt die Aromen Ihrer Zutaten weiter und bringt neue Geschmacksrichtungen hervor.

Milde

Olivenöl duftet nicht nur, sondern sorgt auch für eine unvergleichliche Milde. Da es zu 99 % aus Fett besteht (während Butter etwa 80 % Fett enthält), verleiht es dem zubereiteten Gericht mehr Zartheit, da es die Zutaten (und insbesondere das Gluten) besser schmiert. Im Konditoreibereich werden Ihre Kuchen saftiger und zartschmelzender.

Umhüllung

Olivenöl ist ein Fett, das die Speisen umhüllt und sie beim Kochen schützt.





Verwendung von *Olivenöl*

Olivenöl: roh oder gekocht?

Olivenöl gilt einhellig als Fett, das sowohl roh als auch gekocht verwendet werden kann. Es wird für mediterrane Gerichte empfohlen.

Der Rauchpunkt eines Öls hängt hauptsächlich von seinem Gehalt an flüchtigen Stoffen (Aromen, freie Fettsäuren usw.) ab: je höher der Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren ist, desto besser ist die Hitzebeständigkeit des Öls.

Olivenöl ist besonders reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, insbesondere an Ölsäuren, was dazu führt, dass sein Rauchpunkt zwischen 195 und 210 °C liegt. Olivenöl kann daher sowohl roh als auch gekocht verwendet werden!



Wenn das Öl problemlos erhitzt werden kann, warum steht dann auf der Flasche „Vor Licht und Hitze geschützt aufbewahren“?

Um die Qualität des Olivenöls zu erhalten, ist es wichtig, es nicht der Luft und dem Licht auszusetzen (um Ranzigkeit zu vermeiden) und auch regelmäßige Temperaturschwankungen zu vermeiden. Es ist wichtig, dass das Olivenöl vor dem Öffnen bei einer stabilen Temperatur gelagert wird.

Verwendung von Olivenöl



Zum Würzen von kalten Speisen

Zum Würzen von kalten Speisen ist Olivenöl ideal, da es den Geschmack der Zutaten hervorhebt: alle seine organoleptischen Eigenschaften (Duft, Geschmack) betonen die Lebensmittel, mit denen es in Berührung kommt. Bei Olivenölen mit g.U. brauchen Sie nicht viel Öl zu verwenden, da sie sehr aromatisch sind und auch in kleinen Mengen Geschmack verleihen!



Zum Würzen von warmen Speisen

Wenn Sie nach dem Kochen oder vor dem Servieren ein gutes Olivenöl mit g.U. hinzufügen, bleiben alle Aromen des Olivenöls erhalten und verleihen den Gerichten neue Geschmacksnoten. Probieren Sie es einmal bei provenzalischen und mediterranen Gerichten, aber auch in der traditionelleren Küche (in Suppen, in einem Schmorgericht...) oder in der internationalen Küche (Chili con Carne, Fajitas ...).



Zum Frittieren

Mit einem Rauchpunkt von 210 °C hält Olivenöl selbst den höchsten Temperaturen stand und gewährleistet so, dass die Speisen gut durchgegart werden. Wenn man bedenkt, dass das Frittieren im Haushalt nie über 160 - 180 °C hinausgeht, ist der Sicherheitsspielraum sehr hoch. Olivenöl ist daher eine sehr gute Wahl für die Zubereitung von perfekten Pommes frites, Gemüsekräpfen, Frühlingsrollen oder Tempura.



Zum Backen

Olivenöl ist ideal zum Backen im Ofen, da es den Geschmack der Gerichte bereichert und dafür sorgt, dass sie zart bleiben: Fisch in Folie, Braten, gegrilltes Huhn, Gemüse, Pommes frites aus dem Ofen, gegrillte Kartoffeln ... all das wird mit Olivenöl zart und schmackhaft. Sie können auch Teigwaren (Kuchen, Pizza) mit Olivenöl zubereiten, die dann viel aromatischer werden. In Pasteten passt Olivenöl ideal zu Gemüse, Fleisch und sogar Obst!



Zum Grillen

Um das Austrocknen zu vermeiden und die Zartheit Ihres Fleisches vor dem Grillen zu erhalten, können Sie es mit Olivenöl marinieren und gleichzeitig Aromen, eine saure Basis (Zitrone, Wein ...) und Gewürze oder Kräuter hinzufügen. Das Gleiche gilt für Fisch oder Gemüse. Sie können auch Ihr Gemüse oder Ihre Kartoffeln mit Olivenöl beträufeln und in einer Schale auf dem Grill zubereiten.

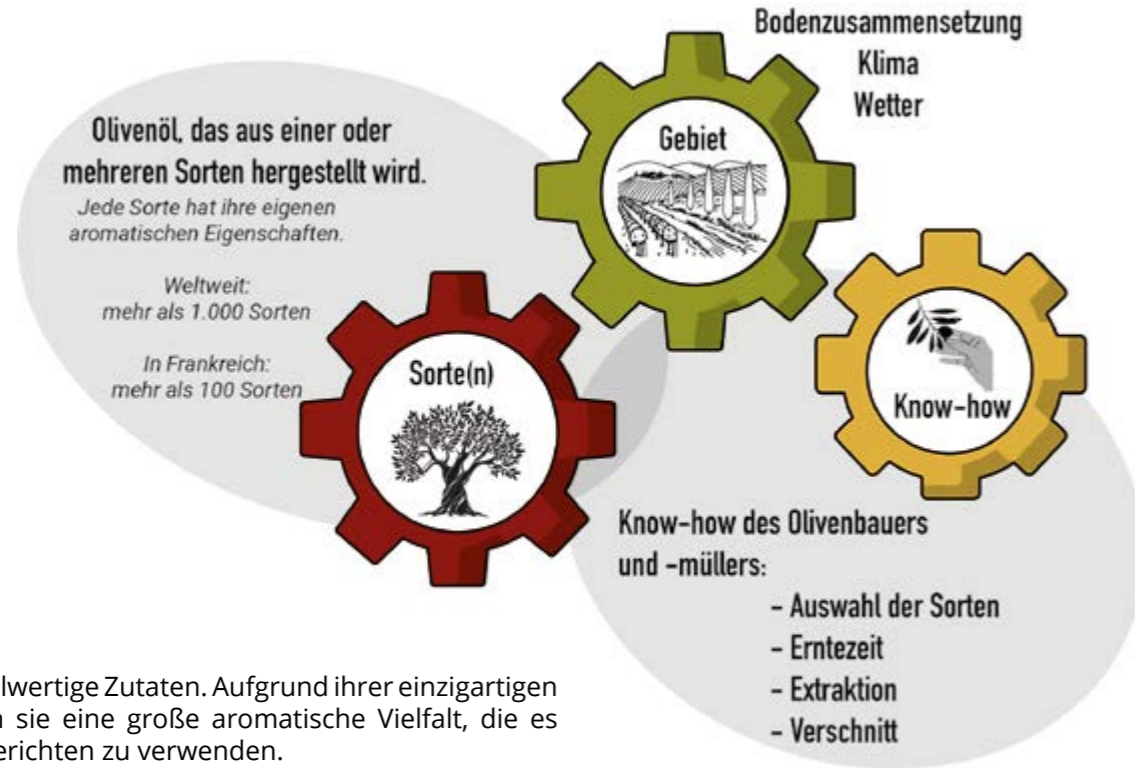


Zum Dessert

Zögern Sie nicht, die Butter in Ihren Kuchen durch Olivenöl zu ersetzen (auf 100 g Butter kommen 80 g Olivenöl), oder machen Sie halbe-halbe. Das ist eine gute Lösung für einen leichteren, aber dennoch saftigen und aromatischen Kuchen. Wenn Sie ein oder zwei Esslöffel Olivenöl in einen Obstsalat (Orange, Erdbeeren, ...) geben, können Sie den Geschmack der Früchte hervorheben und ihren Geschmack verbessern, sollte er ein wenig schwach sein.

Die verschiedenen Geschmäcker von Olivenöl

Die Faktoren, die den Geschmack von Olivenöl beeinflussen



Olivenöle mit g.U. sind vollwertige Zutaten. Aufgrund ihrer einzigartigen Geschmackstypen bieten sie eine große aromatische Vielfalt, die es ermöglicht, sie in allen Gerichten zu verwenden.

1 Produkt: 3 Geschmacksfamilien



Olivenöle werden in drei große Geschmacksfamilien eingeteilt (ähnlich wie Weiß, Rosé und Rot bei Wein). Innerhalb jeder dieser Familien gibt es Olivenöle mit unterschiedlichen Aromenkombinationen, aber mit einem gemeinsamen Gerüst aus Milde, Vollmundigkeit und Intensität.

▪ Subtiler Geschmack

Olivenöle mit subtilem Geschmack werden aus frischen, reifen Oliven gewonnen. Sie sind im Allgemeinen mild (wenig scharf und bitter) mit Aromen von Früchten (getrocknet, reif) und Blumen.

▪ Intensiver Geschmack

Olivenöle mit intensivem Geschmack werden aus frischen Oliven extrahiert, die während des Reifeprozesses geerntet werden. Schärfe und/oder Bitterkeit können mehr oder weniger intensiv ausfallen. Der Geschmack neigt dazu pflanzlich, kräuterartig zu sein.

▪ Ursprünglicher Geschmack

Olivenöle mit ursprünglichem Geschmack werden aus Oliven gewonnen, die vor der Ölgewinnung 2 bis 8 Tage unter geeigneten und kontrollierten Bedingungen gelagert und gereift sind. Sie sind mild mit Noten von schwarzen Oliven, Brot, Kakao, Pilzen, kandierten Früchten, ...





© Magali Ancenier

Olivenöle mit g.U. mit subtilem geschmack

Huile d'olive de Nyons g.U.
Huile d'olive de Nice g.U.
Huile d'olive du Languedoc AOC

Olivenöle mit

subtilem geschmack

Ein paar Ideen für Gerichte
mit Olivenöl mit g.U. mit subtilem Geschmack

Organoleptische Eigenschaften

Es handelt sich um milde Olivenöle mit wenig Bitterkeit und Schärfe und mehr oder weniger intensiven Frucht- oder Blumennoten.

Bitterkeit

Von 0 bis 3

Schärfe

Von 0 bis 3

Wichtigste aromatische Noten

In der Nase



Grüner Apfel



Reifer Apfel



Gelbe Blumen
(Ginster, Mimose)



geschnittenes
Gras



Mandel

In mund



Getrocknete
Früchte



Haselnuss



Frische
Mandel



Reife
Früchte



Gelbe Blumen
(Ginster, Mimose)



Exotische
Früchte



Zitrusfrüchte



Weißer
Blumen

In der Küche

Mit ihren frischen Aromen, die an Früchte und Blumen erinnern, und ihren subtilen Noten von Kräutern, Mandeln oder Artischocken verleihen die Olivenöle mit subtilem Geschmack den Gerichten eine milde Note.

Unser Tipp: Kombinieren Sie sie mit feinen, neutralen oder nicht zu intensiven Zutaten.

Gut in Kombination mit:

- Karotten, Zucchini, Kopfsalat (...) für **Gemüse**,
- Orangen, Pfirsichen, Kirschen (...) für **Obst**,
- Huhn, Pute, Kalb (...) für **Fleisch**,
- Kabeljau, Seeteufel, Steinbutt, Seezunge, Jakobsmuscheln, Seeigel (...) für **Fisch und Schalentiere**,
- Kartoffeln, Dinkel, Korallenlinsen (...) für **stärkekhaltige Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte**,
- Aber auch Pfannkuchen, Kuchen mit Zitrusfrüchten, Vanille ...



Eier Mimosa



Wraps nach Art eines Caesar-Salats



Energiebrot: Lachs, Avocado



Lasagne Bolognese



Gebratene Birnen mit Gewürzen



Kokosnuss-, Ananas-Kuchen



© Wogal Arcenay

Olivenöle mit g.U. intensivem geschmack

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 Corse - Oliu di Corsica g.U.*
Huile d'olive de Nîmes g.U.
Huile d'olive de Provence g.U.

*vom Baum geerntet

Olivenöle mit

intensivem geschmack

Ein paar Ideen für Gerichte
mit Olivenöl mit g.U. mit intensivem Geschmack:

Organoleptische Eigenschaften

Es handelt sich um Öle mit pflanzlichen Noten und einer Schärfe und Bitterkeit, die mehr oder weniger intensiv ausfallen kann.

Bitterkeit

Von 1 bis 6

Schärfe

Von 1 bis 6

Wichtigste aromatische Noten

In der Nase



Geschnittenes
Gras



rohe
Artischocke



Heu



frische
Mandeln



Tomatenpflanzen

In mund



Frische
Mandel



rohe
Artischocke



frische
Haselnuss



grüner
Apfel



Pfeffer



gelbe
und rote
Pflaume



grüne
Banane



Tomate



frisches
Gras



Trockenfrüchte

In der Küche

Mit ihren Kräuteraromen und kräftigen aromatischen Noten verleihen die Olivenöle mit intensivem Geschmack den Gerichten Charakter.

Unser Tipp: Kombinieren Sie diese Öle mit Zutaten, die Charakter haben oder etwas Pep brauchen!

Gut in Kombination mit:

- Tomaten, Auberginen, Rucola (...) für **Gemüse**,
- Erdbeere, Himbeere (...) für **Obst**,
- Rind, Lamm, Kaninchen (...) für **Fleisch**,
- Forelle, Lachs, Sardinen, Muscheln (...) für **Fisch und Schalentiere**,
- Kartoffeln, Nudeln, Grieß, Reis, Risotto, Erbsen, Bohnen (...) für **stärkehaltige Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte**,
- Ziegenkäse, Quark (...) für **Milchprodukte**,
- Rote, süß-sauere oder süße Früchte
- Aber auch Kuchenteig, Pizzateig, ...

Hinweis: Die Bitterkeit, die man bei der Verkostung manchmal sehr stark im Mund schmecken kann, wird beim Kochen erheblich gemildert. Zögern Sie also nicht, es in einem Gericht einmal auszuprobieren!



Focaccia Anchovis-Zwiebel-
Thymian



Pita-Brot mit Lammfleisch in
Mint-Zitronensauce



Paprika-Tomaten-Suppe



Risotto mit knackigem
Gemüse und Oliven



Panna Cotta Himbeere,
Pistazie



Schwarzwälder-Kirschen neu
aufgelegt, Tonkabohne,
Amaretto



© Magali Ancenay

Olivenöle mit

ursprünglichem geschmack

Ein paar Ideen für Gerichte mit Olivenöl mit g.U. mit ursprünglichem Geschmack

Organoleptische Eigenschaften

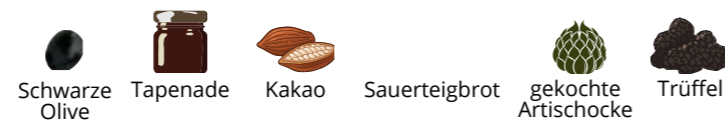
Es handelt sich um milde Olivenöle mit sehr wenig Bitterkeit und geringer Schärfe. Sie entwickeln besondere Aromen, insbesondere von schwarzen Oliven und Tapenade.

Bitterkeit
Von 0 bis 1

Schärfe
Von 0 bis 1

Wichtigste aromatische Noten

In der Nase



In mund



Olivenöle mit g.U.
mit ursprünglichem geschmack

Huile d'olive de la Vallée des Baux-de-Provence - olives mûrées g.U.

Huile d'olive d'Aix-en-Provence - olives mûrées g.U.
Huile d'olive de Provence - olives mûrées g.U.

Das korsische Olivenöl – Oliu di Corsica – aus traditioneller Ernte, obwohl es nicht unter den Bedingungen der Öle mit „ursprünglichem Geschmack“ extrahiert wird, weist Aromen auf, die den Olivenölen mit „ursprünglichem Geschmack“ stark ähneln.

In der Küche

Olivenöle aus der Familie der ursprünglicher Olivenöle verleihen Gerichten durch ihren langen Abgang und ihre ausgeprägten Aromen gleichzeitig Milde und Charakter.

Unser Tipp: Kombinieren Sie diese Öle mit Zutaten, die Charakter haben!

Gut in Kombination mit:

- Auberginen, Rucola, Kohl (...) für **Gemüse**,
- Wild, Lamm, Innereien (...) für **Fleisch**,
- Makrele, Austern, Muscheln (...) für **Fisch und Schalentiere**,
- Kartoffeln, Reis, Risotto, Kichererbsen (...) für **stärkehaltige Nahrungsmittel und Hülsenfrüchte**,
- Ziegenkäse, Quark (...) für **Milchprodukte**,
- Desserts und Schokoladenkuchen ...
- Aber auch Brotteig, Kuchenteig ...

Hinweis: Diese Olivenöle passen sehr gut zu Gerichten mit schwarzen Oliven oder Tapenade.



Grissini mit schwarzen Oliven



Gazpacho



Kirschtomatenkuchen



Flammkuchen mit Koh



Aprikosentart mit Ziegenkäse und Wassermelone



Schokoladenmuffin mit Pistazienherz

Konzeption, Realisation und Redaktion: France Olive
© Fotos: 123 rf und Céline de Cérout

www.lookingfortheperfectfood.eu



France Olive

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



Nicht auf öffentliche Straßen werfen



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 Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

