



EcceOlio: Mythen über natives Olivenöl extra, die es auszuräumen gilt

Das von Unaprol und France Olive geförderte und von der Europäischen Union finanzierte Projekt EcceOlio zielt darauf ab, den Markt und die Verbraucher für die Qualitäten von europäischem nativem Olivenöl extra mit g.U., g.g.A. und BIO-Zertifizierung zu sensibilisieren. Lassen Sie uns diese analysieren.

Falsche Mythen über natives Olivenöl extra

Man hat nicht immer die Möglichkeit (und die Zeit), sich wirklich über ein bestimmtes Thema zu informieren. Im Bereich der Ernährung und, besser gesagt, der gesunden Ernährung, ist einer der populärsten Mythen und Scherze ausgerechnet das EVO-Öl. Ein kostbarer Schatz in der Küche, der allzu oft nicht die Aufmerksamkeit erhält, die er verdient. Und so werden falsche Mythen über natives Olivenöl extra "von Generation zu Generation" weitergegeben, was nicht nur die richtige Ernährungskultur, sondern auch den täglichen Einkauf gefährdet.

Inwiefern? Indem wir denken, dass ein Öl nach unserem - spärlichen - Wissen qualitativ hochwertig ist, während die Realität ganz anders aussieht. Öffnen wir also die Augen und entlarven wir einige der sogenannten Fake News, die in der populären Tradition kursieren. Eine Gelegenheit, noch einmal zu betonen, wie wichtig es für ein gesundes Leben ist, zu wissen, was wir essen.

Falsche Mythen über natives Olivenöl extra: eine notwendige Prämisse

Um jedoch zu verstehen, was die richtigen Informationen sind und was nicht, ist es unerlässlich, ein Grundwissen über das Produkt zu haben. Wenn wir von EVO-Öl sprechen, haben wir es mit dem "Besten vom Besten" zu tun: eine Olivenpressung von höchster Qualität, die nur aus der mechanischen Verarbeitung der Früchte stammt und im Labor analysiert wird, um in jeder Hinsicht die Dogmen der Spezifikation zu erfüllen. So ist gewährleistet, dass diese Lebensmittel wirklich gut für unseren Organismus und damit auch für unsere Hausmannskost sind.

Oft wissen wir jedoch nicht, dass sich die Eigenschaften von Öl zu Öl ändern und dass wir, wie bei jeder anderen hochwertigen Zutat (wie z. B. bei einer guten Flasche Wein), die richtigen Konservierungs- und Behandlungsmethoden anwenden müssen, um die geschätzte Qualität nicht zu beeinträchtigen.

Daher sollten alle Fälle vermieden werden, in denen - wie in der Vergangenheit - ein Öl zusammen mit Haushaltsreinigungsmitteln, wie jedes andere Reinigungsmittel, oder sogar neben dem Abfalleimer unter der Spüle gelagert wird, um ein "unangenehmes Auslaufen" auf Oberflächen zu vermeiden. Es ist eine der wichtigsten Zutaten in der Küche, vielleicht die edelste, und verdient sicher nicht den Namen eines einfachen Koch- und Würzmittels.

Die 4 Feinde des EVO-Öls

Die notwendige Prämisse betrifft also unser Verhalten, nicht das Produkt selbst. Zu wissen, wie man sie behandelt, kennt und bewahrt, ist der erste Schritt.



In diesem Sinne sollten Sie wissen, dass es einige unbestrittene Feinde von nativem Olivenöl extra gibt, die unbedingt vermieden werden sollten.

- Sauerstoff: In Kontakt mit Luft wird Öl, wie jedes andere Lebensmittel, durch eine oxidative Reaktion "angegriffen", die seine chemische Zusammensetzung abbaut. Dadurch verändern sich seine Eigenschaften und auch sein Geschmack.
- Hitze: Hohe Temperaturen führen zu Reaktionen, die ebenfalls abbauend sind. Aber auch übermäßige Kälte ist kein Freund des Öls, denn sie führt zur Verfestigung durch Gefrieren.
- Leicht: Diese Eigenschaft ist vielen anderen Zutaten gemein, die aus der Erde stammen und schlecht verarbeitet sind. Es handelt sich um eine Oxidation, die durch Faktoren verursacht wird, die negativ auf diffuses oder direktes Licht reagieren.
- Zeit: Alle nutrazeutischen, antioxidativen und nützlichen Substanzen im Öl sind empfindlich und verändern sich mit der Zeit.

Grundlegende Konzepte, die wir mehr oder weniger alle kennen, die wir aber selten beachten. Vielleicht sind sie durch die hartnäckigen falschen Mythen über natives Olivenöl extra konditioniert worden. Entlarven wir fünf von ihnen!

5 falsche Mythen über natives Olivenöl extra, die jeder kennen sollte **„Wenn es im Hals brennt, ist das Öl sauer“.**

Das ist ein Irrglaube, denn allzu oft neigen wir dazu, bestimmte Konzepte zu bagatellisieren. Mit dem Säuregehalt eines Öls ist nicht gemeint, wie sehr es im Hals brennt", sondern der prozentuale Anteil an abgebauter Ölsäure in dem Produkt. Ein Merkmal, das nicht geschmacklich, sondern nur durch eine chemische Laboruntersuchung wahrnehmbar ist. Je niedriger dieser Prozentsatz ist (bei EVOs muss er unter 0,8 Prozent liegen), desto höher ist die Qualität der Flasche.

Wenn also das native Öl extra bei der ersten Verkostung ein prickelndes Gefühl am Gaumen hervorruft, bedeutet dies, dass es nicht nur nicht sauer ist, sondern im Gegenteil wahrscheinlich kräftig und lebendig im Geschmack. Dies ist eine Besonderheit, die bei der Zubereitung vieler Rezepte eine Chance darstellen kann. Warum sollte man sie also a priori verwerfen?

„Grünes Öl ist besser“

Ein weiterer falscher Mythos, der unserer Wahrnehmung der Welt der EVOs absolut abträglich ist. Bei einfachen gedanklichen Bezügen erinnert uns ein Öl mit einer leuchtend grünen Farbe sofort an die Vorstellung von gesund, natürlich und "unschuldig ländlich", die wir in unserem Gedächtnis gespeichert haben. Eine Gegenüberstellung, die aufgrund der einfachen Verbindung mit Bio allgemein als Synonym für Qualität gilt.

Nichts könnte falscher sein. Die Farbe ist absolut kein ausschlaggebendes Kriterium für die Beurteilung der Qualitätsstandards eines nativen Olivenöls extra. Mehr oder weniger grün, eher tiefdunkel oder fast hell, sind nur ästhetische Eindrücke, die von den verwendeten Olivensorten herrühren.

Wenn vor einem Supermarktregal ein Öl in einer durchsichtigen Glasflasche präsentiert wird, vielleicht mit "hausgemachten" Hinterlassenschaften (von Hand geschriebene Etiketten, das Vorhandensein von Stoffen und Spitzen usw. usw.) und mit einer offenkundig grünlichen Farbe, ist es keine offensichtliche Exzellenz. Das könnte eine weitere Marketingstrategie sein!

„Öl, wie es früher hergestellt wurde, ist echter“

Wie bei dem vorangegangenen Irrglauben sind wir natürlich geneigt zu glauben, dass die Dinge, die "so gemacht werden, wie sie früher waren", standardmäßig die besten sind. Die Gegenwart sieht jedoch ganz anders aus. Und sie hat große Fortschritte gemacht.



Klassische Mühlen, sozusagen mit offenen Mühlsteinen, sind die Heimat der herrschenden Oxidation (zu den Feinden des EVO-Öls siehe oben), wo von allem ein bisschen verarbeitet wird, ohne dass die Olive unbedingt im Vordergrund steht. Die modernen Maschinen hingegen sind auf dem neuesten Stand der Technik, sie sind aseptisch und arbeiten meist kalt; außerdem sind sie hermetisch, für eine abschließende Pressung, die wirklich der "Olivenaft" ist. Echtheit, wie wir sie normalerweise verstehen, hat also wenig mit Qualität zu tun. Manchmal kann es sogar genau das Gegenteil von dem sein, was wir uns wünschen.

„Natives Öl extra ist überall gleich“.

Nein... natives Olivenöl extra ist nicht gleich natives Olivenöl. Die Tatsache, dass EVO auf dem Etikett zertifiziert ist, bedeutet nicht, dass ein Öl einem anderen ähnlich ist. Und das betrifft sowohl die Qualität als auch den Geschmack. Wir haben bereits über die abgebaute Ölsäure gesprochen: Ein Produkt mit einem Säuregehalt von 0,8 % (der Mindestwert für die Einstufung als natives Olivenöl extra) hat einen anderen - und niedrigeren - Säuregehalt als ein anderes, das bis zu 0,2 % erreicht.

Dasselbe gilt für die Vielfalt der Sorten. Ein Öl aus Venetien wird wahrscheinlich andere Eigenschaften haben als ein sizilianisches Öl. Vor allem, wenn die Flaschen mit den Zeichen der g.U. und der g.g.A. versehen sind, was für den Verbraucher eine absolute Garantie darstellt. Wenn man also davon ausgeht, dass Italien ein Land ist, in dem es mehr als 540 verschiedene Olivenarten gibt, dann nimmt dieser falsche Mythos natürlich alle Konturen eines echten Schwindels an.

„EVO-Öl läuft ab“

Diese Überzeugung bedarf jedoch einer anderen Erklärung als die anderen bisher untersuchten. Gehen wir jedoch von einem oben genannten Problem aus: Zeit ist ein negativer Indikator für einen EVO. Öl ist nicht wie Wein, der mit dem Alter besser wird. Im Gegenteil, seine organoleptischen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften verändern sich im Laufe der Monate und verlieren an Konsistenz.

Aber von hier aus zu sagen, dass ein extra natives Öl abläuft, ist ein weiter Weg. Man muss immer von der Gewissheit ausgehen, dass es sich um ein Lebensmittel von höchster Qualität handelt, das Ergebnis eines mit größter Sorgfalt durchgeführten und durch sorgfältige Prüfung garantierten Prozesses. EVO-Öl ist nicht krebserregend und bleibt auch bei schlechter Lagerung genießbar. In der Küche kann es zum Beispiel anstelle von Rohgewürzen verwendet werden. Auf diese Weise können Sie sicher sein, eine Zutat mit einem hohen Rauchpunkt und einer erstklassigen Qualität zu wählen, die mit keinem anderen Samenöl vergleichbar ist.

Über EcceOlio:

Das Projekt „EcceOlio“ wurde mit dem Ziel ins Leben gerufen, den Markt und den Verbraucher für die einzigartigen Qualitäten des europäischen nativen Olivenöls extra mit g.U.-, g.g.A.- und

BIO-Zertifizierung zu sensibilisieren: ein Produkt mit exklusiven Eigenschaften, die sich nur selten in anderen Erzeugnissen finden.

Die zertifizierten europäischen nativen Olivenöle extra zeichnen sich durch ihre außergewöhnliche Geschmacksvielfalt, ihren wissenschaftlich nachgewiesenen hohen Nährwert und



ihren Beitrag zu einer modernen, ausgewogenen Ernährung aus. Die Rückverfolgbarkeit ist eine wesentliche Voraussetzung, um die Qualität der europäischen nativen Olivenöle zu gewährleisten, die sowohl bei der g.U./g.g.A.- als auch bei den Bio-Olivenölen Spitzenleistungen erzielen – ein exklusiver Club mit den besten Produkten der Branche.

Seine Exzellenz wird durch spezifische EU-Vorschriften unterstützt, wobei strenge Kontrollen vom Feld bis zum Tisch sicherstellen, dass Verbrauchern immer nur sichere und authentische Produkte zum Kauf angeboten werden.

Nicht zu vergessen die ernährungsphysiologischen Vorteile dieser zu 100 % natürlichen Produkte! Maßgebliche internationale wissenschaftliche Studien bestätigen die Vorteile des Verzehrs von hochwertigem nativem Olivenöl extra, das insbesondere bei der Regulierung der Blutfette und wegen seiner antioxidativen Eigenschaften nützlich ist. Schließlich ist zertifiziertes europäisches natives Olivenöl extra ein äußerst vielseitiges Lebensmittel, das nicht nur in der mediterranen Diät und in traditionellen Gerichten weit verbreitet ist, sondern auch in der kreativen und innovativen Küche. Es hat einen Platz insbesondere auch in fortschrittlichen Ernährungsmodellen und ist damit eines der Aushängeschilder der europäischen Agrarbranche.

Um dieses Erbe wirksam zu fördern, müssen wir alle Faktoren berücksichtigen, die einzigartige Auswirkungen auf die ökologische, kulturelle und sozioökonomische Landschaft Europas haben und eine entscheidende Rolle für die Zukunft ganzer Gebiete und Gemeinschaften spielen.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns: <https://www.lookingfortheperfectfood.eu/>