



## EcceOlio: Wie kann man ein Olivenöl von einem Nativen Olivenöl extra unterscheiden?

*Das Projekt EcceOlio, das von Unaprol und France Olive gefördert und von der EU kofinanziert wird, um den Markt und die Verbraucher für die besonderen Eigenschaften von nativem Olivenöl extra zu sensibilisieren, nimmt uns mit auf eine Entdeckungsreise zu den Eigenschaften von Olivenöl und zeigt uns, was es von Olivenöl unterscheidet.*

### Der Unterschied zwischen Olivenöl und nativem Olivenöl extra

Die Auswahl und der Kauf eines hochwertigen nativen Olivenöls extra, das aus einer kontrollierten Lieferkette stammt und in jeder Hinsicht garantiert ist, ist nicht so einfach. Dieses unschätzbare Produkt der Erde, die unbestrittene Grundlage unserer - sehr beliebten - mediterranen Ernährung, wird allzu oft nur als "Würze" betrachtet, als ob man damit nicht nur seinen Nährwert, sondern auch seine unverzichtbare Rolle in der Küche schmälern wollte... die eines Protagonisten. Auf die Frage "Was ist der Unterschied zwischen Olivenöl und nativem Olivenöl extra?" kann daher nicht jeder eine Antwort geben (und wenn doch, dann ist sie oft falsch!).

Im Supermarkt, vor dem reichhaltigen Regal mit Ölen, haben wir zwar das Etikett auf unserer Seite, aber es zu lesen ist von grundlegender Bedeutung, ebenso wie es noch wichtiger ist, mit Marken, Nährwerttabellen und Nomenklatur zu jonglieren.

Wir sollten bestimmte Faktoren nicht als selbstverständlich ansehen, die sicherlich nicht selbstverständlich sind. Im Folgenden finden Sie also einige Hinweise, die beim Kauf einer guten Flasche nativen Olivenöls extra sehr nützlich sind. Ein unverzichtbarer Leitfaden für eine gesunde Ernährung.

### Was ist der Unterschied zwischen Olivenöl und nativem Olivenöl extra? Was ist mit nativem Öl?

Wenn wir von "offensichtlichen Faktoren" sprechen, dann ist der Unterschied zwischen Olivenöl und nativem Olivenöl extra sicherlich einer davon. Der Durchschnittsverbraucher macht sich fast nie Gedanken über die einzelnen Bezeichnungen; er weiß nur, dass "extra vergine" eine Garantie für Qualität und größere Reinheit ist, wenn man es so trivial nennen will. Oder es gibt diejenigen, die glauben, dass EVO ein Synonym für "doppeltes oder dreifaches Pressen" ist, und die davon ausgehen, dass der Prozess der Ölgewinnung lediglich eine Wiederholung eines bereits abgeschlossenen mechanischen Verfahrens ist. Aber die Realität verläuft nicht genau so.

Lassen Sie uns einen Punkt sofort klären: Es gibt keine ersten, zweiten oder dritten (und so weiter) Quetschungen. Die Presse ist, genau genommen, nur eine einzige. Natives Olivenöl extra ist die bestmögliche Olivenpressung, die ausschließlich durch mechanische Verfahren und nur aus gesunden, hochwertigen, frischen Früchten mit dem richtigen Reifegrad erfolgt.

Alle vermarkteten Öle werden daher nur einmal gepresst. Es gibt noch weitere Merkmale, durch die sich die Typen unterscheiden. Das Grundkonzept ist dabei der Säuregehalt. Eine Eigenschaft, die - entgegen der landläufigen Meinung - weder geruchlich noch geschmacklich wahrgenommen werden kann; sie wird im Labor analysiert, wie jeder andere chemisch-nutritive Bestandteil. Acidität bedeutet abgebaute Ölsäure, ein Parameter, der den Abbau des untersuchten Öls bescheinigt. Je niedriger der Prozentsatz des Säuregehalts (und damit des Abbaus), desto höher ist



die Qualität des Produkts.

- Um als natives Öl extra zu gelten, darf der Säuregehalt des Öls 0,8 % nicht überschreiten.
- Liegt dieser Wert hingegen zwischen 0,8 % und 2 % Säuregehalt, wird das betreffende Öl als nativ bezeichnet.

Öle mit mehr als 2 % abgebauter Ölsäure dürfen nicht verkauft oder vermarktet werden.

### Was ist ein "Olivenöl"?

An diesem Punkt angekommen, stellt sich nur noch eine Frage: Was ist eigentlich ein "Olivenöl"? Was kümmert es uns, wenn es nicht gekauft werden kann? Denn in Wirklichkeit ist dieses Produkt nicht nur häufig in unserer Ernährung enthalten, sondern hat auch ganz andere Eigenschaften als ein natives Öl oder, noch mehr, ein natives Öl extra.

Olivenöl ist das Ergebnis eines industriellen Raffinationsprozesses, der darauf abzielt, ein Gemisch aus minderwertigen Ölen zu entsäuern, unangenehme Gerüche zu beseitigen und zu entfärben, dem ein geringer Prozentsatz an nativem Öl zugesetzt wird. Es handelt sich also um ein Produkt, das nicht nur mechanisch, sondern auch chemisch bearbeitet wird, mit dem Ziel, es so angenehm wie möglich (in Anbetracht seiner geringen Qualität) und genießbar zu machen.

Es ist nach wie vor wichtig, sich dieses Aspekts bewusst zu sein, denn Olivenöl ist in der Tat von großem Interesse für uns. Es ist kein Zufall, dass es in vielen kommerziellen Massennahrungsmitteln wie Thunfisch in Öl (in Dosen) oder bestimmten Arten von Taralli, die in Supermärkten leicht erhältlich sind, verwendet wird.

Daher ist das Wissen, wie man ein Öl von einem anderen unterscheidet, angefangen bei der Bezeichnung selbst, von grundlegender Bedeutung, nicht nur um ein Etikett richtig zu lesen, sondern auch um die Nährwerte vieler auf dem Markt befindlicher und zum Kauf angebotener Produkte zu analysieren.

### g.U., g.g.A. und BIO: eine zusätzliche Garantie für die Qualität von nativem Olivenöl extra

Der Unterschied zwischen Olivenöl und nativem Olivenöl extra liegt, wie wir gesehen haben, nicht nur im prozentualen Anteil der Säuren, sondern auch in der Art des Verfahrens; bei ersterem haben wir diese chemisch-industrielle Komponente, die uns unaufhaltsam von der gesunden Pressung der Frucht entfernt. All dies geht natürlich zu Lasten der Qualität. Aber wenn wir dächten, dass dies alles wäre, würden wir uns gewaltig irren.

Selbst bei nativen Ölen extra gibt es große Unterschiede. Dies ist zum Teil auf den Abbau der Ölsäure zurückzuführen (ein EVO-Öl mit einem Gehalt von 0,2 % ist sicherlich von besserer Qualität als eines, das bei 0,7 % endet), zum Teil aber auch auf die sensorische Analyse. Ein erstklassiges natives Olivenöl extra kann bitter, würzig und fruchtig sein, mit einem angenehmen Aroma, das das Land widerspiegelt, in dem die Oliven wachsen, mit Noten von Gras, verschiedenen Gemüsesorten und vielen anderen erkennbaren Merkmalen.

Wenn ein Öl bitter und scharf ist, bedeutet das nicht, dass es sauer ist, sondern im Gegenteil, dass es reich an Polyphenolen ist, den natürlichen Antioxidantien, die für unsere Gesundheit von unschätzbarem Wert sind.

Die Unterscheidung zwischen einem EVO und einem anderen bedeutet also, das Produkt zu kennen, es beurteilen zu können und es folglich mit Bedacht zu kaufen. Es empfiehlt sich immer, nicht bei der grundlegenden Kategorisierung stehen zu bleiben, sondern weiter zu gehen: Achten Sie auf die Kennzeichnungen g.U. (geschützte Ursprungsbezeichnung), g.g.A. (geschützte geografische Angabe) und sogar BIO (aus biologischem Anbau) auf den Flaschen. So haben Sie nicht nur zusätzliche Gewissheit über die Qualität, sondern auch über die Herkunft.



Insbesondere die g.U. und die g.g.A. garantieren, dass das Öl zu 100 % aus Italien stammt. Außerdem wird garantiert, dass der Hersteller der von Ihnen gewählten Flasche vom Konsortium für jede produzierte Charge kontrolliert wurde. Eine einzigartige Rückverfolgbarkeit, die es in dieser Form nur in Italien gibt, um einmal mehr zu bestätigen, wie wichtig es ist, ein natives Olivenöl extra von echter Qualität zu konsumieren.

## 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/>