

# Gewürze

## Olivenöl

### Allgemeines:

Für ein gutes Olivenöl muß die Olive im Stadium zwischen unreif und reif sein (grün - blaue Zwischenphase).

Extra Vergine bzw. Native Extra ist der höchste Titel gefolgt von Vergine bzw. Native. Diese Normen richten sich vor allem nach dem Säuregehalt des Öls und sagen daher nur indirekt über die Qualität etwas aus. Ein zu hoher Wert verrät aber, daß die Früchte nicht frisch bzw. schon etwas angegoren waren.

Gutes Öl kommt z.B. aus Ligurien oder vom Gardasee oder aus der Toskana.

### Olivenölsorten:

- Olivenöl Nativ extra, Öl, das kalt und direkt aus frischen Oliven gepresst wurde und weniger als 1 % Ölsäure hat.
- Olivenöl Nativ, wie Nativ extra aber mit maximal 2 % Ölsäure
- Olivenöl od. Olio miscelato, Nischung aus Olivenöl das raffiniert wurde und Nativem oder Extra Nativem Öl

### Pressungen:

- Erste Pressung, Öl das direkt aus den Früchten gepresst wird. Wird bei nativem und extra nativem Öl immer gemacht.
- Kalt gepresst, Öl, dass beim Pressen nicht den Fieberwert von 40° C erreicht. Die Temperatur ist bei nativem und extra nativem Öl immer um die 35 - 37° C gelten als noch gesünder.

Eindeutige ID: #1041

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 23-08-2025 08:15