

Olivenöl extra vergine das Kulturgut mit dem gewissen EXTRA

Der Alleskönner (für jede gute Küche)

Olivenöl ist ein wahrer Allrounder in jeder guten Küche. Das sogenannte «flüssige grüne Gold der mediterranen Küche» ist nicht nur eine wichtige Grundzutat und passt in seiner Vielfalt zu unzähligen Gerichten, sondern ihm werden auch eine wohltuende Wirkung und positive Effekte auf unsere Gesundheit zugeschrieben. Nicht zuletzt ist es aber der Genuss-Faktor, warum Olivenöl sich so grosser Beliebtheit auch ausserhalb der mediterranen Küche erfreut.

Die Aromavielfalt (für Gourmetfreunden, Gastronomen und Düftler)

Weltweit existieren rund 1000 verschiedene Oliven-Sorten und somit auch eine grosse Anzahl an unterschiedlichen Olivenölen. Von vielen wird Olivenöl zum Zubereiten von Speisen – etwa zum Braten oder für Dressings – verwendet, aber auch als »Gewürzmittel« können hochwertige Produkte Gerichten den besonderen Schliff verleihen. Die breite Aromen Palette der Öle kann in Kombination mit verschiedenen Speisen deren Geschmack intensivieren und für neue Genusserlebnisse sorgen. Dabei stellt sich nur noch die Frage: Welches Öl passt zu welcher Speise?

Food Pairing

Fruchtigkeitsgrade	Passende Speisen	Kurz&Bündig
Leichtfruchtige Olivenöle zeichnen sich durch ein leichteres Aroma aus. Die Intensität der Aromen sind leichter spürbar und gehen eher in Richtung reiffruchtigere Aromen.	<ul style="list-style-type: none"> • Frische leichte Sommersalate, • Weich- und Frischkäse • Kalbs - und Geflügel Fleisch, • Seefische 	Der Alleskönner in jeder guten Küche ein MUSS. Besonders auch für die warme Küche
Mittelfruchtige Olivenöle werden in der Regel aus grünen bis mittelreifen, Oliven gewonnen. In der Nase und im Gaumen deutlich intensiver als leichtfruchtige Öle. Die Aromavielfalt ist auch hier teilweise sehr komplex. Am Gaumen und insbesondere im Rachen werden mittelfruchtige Olivenöle als etwas schärfer und bitterer empfunden. Sie haben Grün- und reiffruchtige Nuancen in den Aromen	<ul style="list-style-type: none"> • Reis- und Teigwaren • Früchte /Fruchtige Salate • Schweinefleisch • Meeresfrüchte • Krustentiere • Hummer • Gekochtes Gemüse 	Sorgt für den besonderen Schliff, ohne die Speise zu dominieren
Intensivfruchtige Olivenöle werden vorwiegend von grünen bis mittelreifen, kräftigen Oliven gewonnen wie die Coratina, Nocellara oder Hojiblanca, Picudo etc. In der Nase intensiv aromatisch, oftmals vielschichtig mit Nuancen von frisch geschnittenem Gras, grüne Blätter, Artischocken, Tomaten-Stiel, pfeffrig und frischen Kräutern und zeigen sich scharf im Gaumen und langanhaltend im Abgang in der Kehle, Ganz klar grüne und Nuancen, Die Bitterkeit hängt auch von der Sorte ab.	<ul style="list-style-type: none"> • Rind • Lamm • Meerfische • gegrilltes Gemüse • kräftige Süssspeisen • diverse Hart- und Schimmelkäse 	Intensiviert und dominiert die einzelnen Geschmäcker und kann als Würzmittel verwendet werden

Die gesundheitlichen Aspekte (für Gesundheitszentern)

Innerlich angewendet, reinigt das Öl von Giftstoffen, regt den **Stoffwechsel** an und fördert die **Verdauung**. Olivenöl reguliert den Fettstoffwechsel, indem es das schädliche **LDL-Cholesterin** im Blut absenkt, ohne das nützliche **HDL-Cholesterin** anzugreifen. Mehrere Forschungen haben erwiesen, dass in Mittelmeerländern, in denen das Essen mit Olivenöl zubereitet wird, **Herz- und Kreislaufleiden und Alzheimer** wesentlich seltener vorkommen. Das gilt auch für **Krebserkrankungen**. Jüngere Untersuchungen weisen tatsächlich darauf hin, dass die Verwendung von Olivenöl die Lebenserwartung steigert und den Alterungsprozess aufhält. Die im Öl

enthaltenen Antioxidantien stabilisieren die Zellwände und machen sie weniger anfällig für die Zerstörung durch die gefürchteten freien Radikale. Olivenöl beruhigt einen gereizten **Magen**, lindert Blähungen und Darmentzündungen. Es fördert die Ausscheidung von Giften aus dem Körper und regt den Abfluss von Gallenflüssigkeit in den Darm an.

Nützliche Links bezüglich echtem extra vergine :

http://www.geriatrie.usz.ch/Documents/4_Bischoff-Ferrari_Oliven%C3%B6l-Omega-3-Fette.pdf

http://www.usz.ch/news/auszeichnungen/Seiten/forschungspreis_andreas_flammer.aspx

<https://www.oelmuehle-solling.de/faq/studien-olivenoel.html>