

Bio Olivenöl extra nativ



HARTLIEB
Ölmühle

Olivenöl ist eines der bekanntesten Öle der Welt und zählt zu den seltenen Vertretern der Fruchtfleischöle, das heißt Olivenöl wird nicht (nur) aus dem Kern, sondern vor allem aus dem ölhaltigen Fruchtfleisch der Olive gewonnen. Unser Bio Olivenöl kommt aus Kreta. Dort werden nur die besten Koroneiki-Oliven per Hand geerntet, um daraus dieses wunderbare Öl zu pressen. Es kommt aus ökologisch einwandfreiem Anbau und ist ohne Beimischungen und Verschnitte.

Inhaltsstoffe

Olivenöl besitzt ungesättigte Fettsäuren und weitere für die Gesundheit bedeutsame Inhaltsstoffe wie Vitamin A und E, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor und Spurenelemente wie Eisen. Schon in der Antike wurde dem Olivenöl seine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt. Die enthaltenen Fettsäuren sind wichtig für den Zellaufbau und deren Elastizität und unterstützen das Herz-Kreislauf-System. Die ungesättigten Fettsäuren wirken Entzündungen entgegen und helfen dabei den Cholesterinspiegel gesund zu halten.

Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu Rotwein Balsamessig, Himbeeressig, Rucola und anderen Salaten, zu Käse, Nudel- (*Spaghetti Aglio e Olio*) und Reisgerichten (*Risotto*). Man kann es hervorragend zum Backen von Broten benutzen oder im Nudelteig verarbeiten. Auch zur Zubereitung von Pestos, Sugos, Ofengemüse oder kleinen Häppchen wie Bruschetta eignet es sich perfekt. Die Liste ist endlos, denn sämtliche südländische Gerichte werden mit Olivenöl zubereitet, weswegen es in keiner Küche fehlen darf.

Besonderes

Eine Besonderheit dieses Olivenöles ist der Geschmack. Es ist **mild**, natürlich und leicht. Nur sanfte Schärfe, kein Kratzen im Hals. Der Säurewert liegt bei geringen 0,2 - 0,3 %. Gesunde und frisch geerntete Bio-Koroneiki-Oliven erzeugen auch **frische** und tolle Aromen. Das Olivenöl bleibt harmonisch und angenehm. Olivenöle aus Kreta gelten unter Kennern als "süß" - nicht weil sie süß schmecken, sondern weil sie kaum oder gar **nicht bitter** sind. Alle Facetten und Aromen vereinen sich zu einem **vollmundigen**, fehlerfreien Geschmack. **Frische**, **fruchtige** und pflanzliche Noten nach Gartenkräutern und Gemüse deuten auf die nicht-oxidative Verarbeitung hin.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	13 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	71 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	8,3 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

18 Monate in geschlossener Flasche, 3 - 4 Monate in geöffneter Flasche. Vor Licht und Wärme geschützt und gut verschlossen lagern.

Allergene

Keine