

Natives Olivenöl extra



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 Produzent heißt *Giancarlo Vanni* und presst von seinen geernteten Oliven aus seinen Olivenhainen in der Toscana ca. 800 Liter Öl pro Jahr, welches zum Großteil nur von uns abgenommen wird. Wenn jedoch Giancarlos Vorräte nicht ausreichen, haben wir bei der *Olea Histriae* in Buje, Istrien einen ebenfalls sehr guten kleinen Lieferanten gefunden, dessen Öl dem von Giancarlo ähnlich ist. Etwas weniger scharf, dafür etwas fruchtiger.

Inhaltsstoffe

Olivenöl besitzt sehr viele 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. Den Bitter- und Schärfeffekten wird eine entzündungshemmende Wirkung zugesprochen.

Verwendungsempfehlungen

Es passt gut zu 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

Unser Olivenöl ist ein Vertreter der typisch toskanischen Olivenöle, welche aus frühreifen, grünen Oliven gepresst und nicht filtriert wird. Dies gibt dem Öl eine tiefgrüne Farbe sowie eine natürliche, angenehme Schärfe und ein grasiges Aroma mit doch merklich herben Abgang. Giancarlo nennt das „fruttato piccante“ – was man mit „würzige/ pikante Fruchtigkeit“ übersetzen kann.

Nährwerte

100 g enthalten durchschnittlich:

Energie	3693 kJ/ 898 kcal
Fett	99,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	18 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren	66 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	14 g
Kohlenhydrate	0 g
davon Zucker	0 g
Eiweiß	0 g
Salz	0 g

Haltbarkeit und Lagerbedingungen

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

Allergene

Keine.