

## **Fattoria di Bagnolo**

### **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA**

Auf den lieblichen Hügeln von Imprunetta, unweit von Florenz sind die Olivenkulturen, in denen die Früchte für das vorzügliche "OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA" wachsen. Wenn der optimale Reifezustand der Oliven erreicht ist, das ist zirka Mitte November, werden diese mit der Hand gepflückt und umgehend zur Ölpresse gebracht. Noch am selben Tag werden die Früchte nach der traditionellen Methode durch das Gewicht von Mühlsteinen zerkleinert. Dies ist eine Voraussetzung, um ein Produkt von solch erlesener Qualität zu erlangen. Die so entstandene Paste wird auf Matten gestrichen und dann mit großem Druck gepresst. Nur dieses Öl, das beim ersten Pressen heruntertropft, ist das "KALTGEPRESSTE OLIVENÖL - OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA" (jetzt auch "NATIVES OLIVENÖL EXTRA" genannt), und das macht die Originalität aus. Das Öl lässt man natürlich absitzen, um zu vermeiden, dass der Wohlgeruch durch Filtrieren verloren geht. Erst dann wird es in Flaschen abgefüllt.

Analysen verschiedener Lebensmittellabors zeigen extrem niedrige Werte von Fettsäure. Auch andere charakteristische Merkmale für "OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA" spiegeln die bestechende Qualität wieder. Durch den angenehmen Wohlgeruch und den Geschmack von Frische gehört dieses Öl zu den wertvollsten "KALTGEPRESSTEN OLIVENÖLEN".

Dank seines Geschmacks wurde bei einer Verkostung den Ölen aus Grignano höchster Respekt gezollt.

In der Küche wird es zur Geschmacksverfeinerung von neutralen, wenig aromatischen Gerichten verwendet. Hier kann sich der charakteristische Geschmack dieses hervorragenden toskanischen OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA voll entfalten.

### **Der Nährwert des Olivenöls**

Das Öl, das aus Oliven gewonnen wird, ist mit Abstand das beste Speisefett. Sogar die Amerikaner, die selbst über keine bedeutende Ölproduktion verfügen, haben den Nährwert und die Therapeutischen Qualitäten des Öls entdeckt. Im Jahre 1977 bestätigte Professor Angel Keys von der Universität Minnesota nach langjährigen Forschungen die Wirksamkeit des Olivenöls zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose und Herzinfarkt. Er war der erste moderne Mediziner, der die Bedeutung der "mediterranen Diät" bestätigte, in der das Olivenöl eine Hauptrolle spielt.

Zunächst ist das Olivenöl das einzige Fett, das mit der einfachen Pressung der Frucht - ohne chemische oder sonstige Zusätze - gewonnen wird. Samenöl wird dagegen extrahiert. Hierfür werden Spezialgeräte und chemische Zusätze wie Butan, Propan und Hexan verwendet.

Unser Körper braucht Fette, um seine Temperatur von 37 Grad Celsius zu halten. Diese Fette sollten neutral sein, sind in Wirklichkeit jedoch leicht säurehaltig. Entscheidend für unseren Organismus sind Oleinsäure, Leinölsäure und Erdnussölsäure. Eine Zeitlang ist behauptet worden, dass Samenöl wertvoller sei als Olivenöl, da es mehr Leinölsäure enthält. Neueste Studien haben jedoch ergeben, dass der menschliche Körper nicht mehr als 10 - 12 % Leinölsäure assimilieren kann.

Das Olivenöl hält höchste Temperaturen aus, ohne in seinem chemischen Aufbau zerstört zu werden. Es erhöht den Cholesterinspiegel nicht. Die Säure des Öles hat vielmehr die Eigenschaft, den Gehalt an LDL (das schädlich ist) zu verringern und das Cholesterin HDL zu erhalten, das der Gefahr von Arterienverstopfung vorbeugt.

Das Olivenöl reduziert nicht nur die Säure der Magensäfte und wirkt sich positiv auf die Galle aus (und vermindert so das Risiko von Gallensteinen). Es unterstützt sogar das Knochenwachstum von Kleinkindern.

Warum also sollte man demnach auf Olivenöl verzichten?

### **Olivenöl: Ein wertvolles Nahrungsmittel**

Pflanzliche Öle sind reich an ungesättigten Fetten. Diese Fette sind für unseren Organismus unverzichtbar, da erst sie gewisse Stoffwechselforgänge möglich machen. Um die optimale Menge an ungesättigter Fettsäure aufzunehmen, sollte man mindestens 4 Esslöffel Olivenöl am Tag zu sich nehmen. Es gibt keine Gegenanzeige für den Verzehr von ungekochtem Olivenöl.

Dabei ist es wichtig, das richtige Öl für die jeweilige Zubereitungsart zu wählen. Während des Kochens verändert sich das Öl durch Wärme und Sauerstoffzufuhr in seinen Eigenschaften. Leinölsäuren werden beispielsweise gesundheitsschädigend. Aus diesem Grunde ist es notwendig, beim Braten mit Öl einige allgemeine Regeln zu beachten:

- die Flamme darf nie zu hoch sein;
- das Öl darf nicht länger als zwanzig Minuten auf dem Feuer bleiben;
- das Öl darf nie mehrmals verwendet werden.

Das Olivenöl Extra Vergine ist das Beste und Gesundeste, weil zu seiner Herstellung lediglich die reifen Oliven gepresst und anschließend gefiltert werden. Geschmacks- und Farbunterschiede ergeben sich aus unterschiedlicher Bodenbeschaffenheit, Klimaunterschieden, der Entfernung der Bäume zum Meer, aus dem Alter der Pflanzen und der jeweiligen Sonneneinstrahlung.

Unter diätetischen Gesichtspunkten ist das Olivenöl Extra Vereine ein äußerst wertvolles Nahrungsmittel, reich an Chlorophyll, Karotin (das die Flüssigkeit vor Oxidierung und vor dem Ranzigwerden schützt), an Lezithin (ein natürliches Antioxidationsmittel, das die Aufnahme von Fett, Zucker und Proteinen stimuliert), an Polyphenolen und reich an den Vitaminen A und D.

### **Die Heilkraft des Olivenöls**

In der Antike war es üblich, sich nach einem erfrischenden Bad oder vor einem sportlichen Wettkampf mit aromatisiertem Olivenöl massieren zu lassen. Auch heute gibt es einige Orte, an denen Ärzte eine "Aromatherapie" für die Gesundheit und Schönheit des Körpers anbieten. Die Therapie setzt sich allerdings aus mehreren Behandlungsfeldern zusammen:

- Die Massage mit aromatischen Ölen (versetzt mit Essenzen aus den Blättern und Früchten des Olivenbaums, die immer wieder frisch mit Öl vermischt werden; nach Anweisung des Arztes werden Extrakte von Bergamotte, Basilikum, Kamille, Kampfer, Eukalyptus und anderen Pflanzen zugefügt);
- Bäder und Inhalation;
- spezielle Kräuterdiäten und Kräutertees.

Bei dieser Art der Massage wird das Öl auf die Haut gegeben. Damit es in den Körper eindringt, werden neuromuskuläre Techniken angewandt, die auf das Nervensystem und die Meridiane einwirken.

Als Reaktion auf die Massage kommunizieren die Nervenenden mit den inneren Organen, den Drüsen, dem Kreislauf und über das Blut mit dem Gehirn, dem Herzschlag, Blutdruck, Atmung, Libido und die Antistressreaktionen kontrolliert. Die reinen Öle stimulieren die Haut, entspannen und bringen Energie, selbst wenn sie mit Wasser verdünnt werden. Die Anhänger natürlicher Heilmethoden sehen im Olivenöl Extra Vergine also mehr als nur ein Nahrungsmittel.

Auch das Wasser für ein entspannendes Bad kann mit Öl angereichert werden (unter Umständen fügt man Lavendel- oder Kamillenextrakt hinzu).

Wer brüchige Nägel hat, sollte die Fingerspitzen in lauwarmes Öl halten. Nicht zuletzt lindern Massagen mit Olivenöl die Schmerzen bei Arthritis.

Doch die Verwendungsmöglichkeiten von Olivenöl reichen noch viel weiter. Sogar im Haushalt zeigt das Olivenöl seine Vielseitigkeit. Zum Beispiel kann man Salatschüsseln aus Holz mit lauwarmen Wasser ohne Spülmittel reinigen und anschließend mit ein wenig Öl einfetten; selbst Wanderschuhe aus Leder bleiben weich und wasserundurchlässig, wenn man sie mit Öl einreibt; und die Eisenpfannen, die man zum Kochen benutzt, sollten vor dem Wegräumen immer mit Öl eingefettet werden.

### **Worauf muß man beim Kauf achten ?**

Als "Olio Extra Vergine" oder "Natives Olivenöl extra" bezeichnet man das Olivenöl, welches aus erster Pressung gewonnen wird, und einen Fettsäuregehalt von weniger als 0,6 % hat.

Aus unverständlichen Gründen, darf auch das Olivenöl, welches nach der ersten Pressung aus der Olivenpaste chemisch aufbereitete und gewonnene wird, als "Olio Extra Vergine" bezeichnet, werden.

Aus dem angeführten Grunde entstehen auch die großen Preisdifferenzen zwischen den verschiedenen Ölen.

*VINO PER AMICI*

