



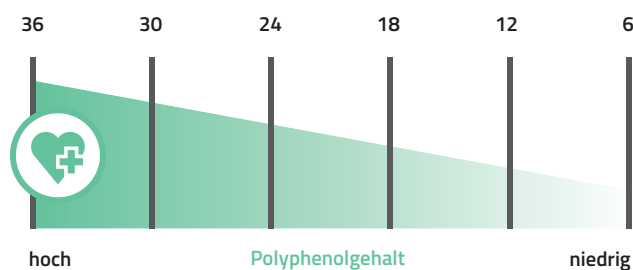
## Polyphenole

Bei der Betrachtung der Olivenölproduktion tauchen zwei Begriffe immer wieder auf der Ertrag und der Polyphenolgehalt. Beide Aspekte stehen in einem konträren Verhältnis zueinander, steigert man bei der Produktion den Ertrag, verringert man den Polyphenolgehalt. In der Ökonomie würde man von einem „**Trade-Off**“ sprechen. Sind Polyphenole denn wichtig? Ja, denn Polyphenole sind **Antioxidantien**. Die Aufnahme von Polyphenolen verhindert wissenschaftlich nachgewiesen die Verstopfung der Arterien (Arteriosklerose). Olivenöl enthält 30 verschiedene Polyphenole. Die gesundheitsförderliche Wirkung wird dem Polyphenol „**Hydroxytyrosol**“ (C8H10O3) zugeordnet. Ausschließlich natives Olivenöl extra enthält unter allen Ölen oder Fetten Polyphenole, wodurch es einzigartig wird! Der Polyphenolgehalt wird bei der Verkostung durch die Bitterkeit am Gaumen und die Schärfe im Abgang widerspiegelt. Zur Bestimmung der Ausprägung wird Olivenöl in purer Form und ohne Brot verkostet. Man kann also sagen, dass ein Olivenöl mit steigender Bitterkeit und Schärfe gesundheitsförderlicher wird.

## Die Feinde des Olivenöls

Olivenöl ist ein sehr friedfertiger und sympathischer Vertreter unter den Lebensmitteln, trotzdem hat es drei natürliche Feinde: **Licht, Luft und Wärme!** Alle drei Einflüsse führen zur unweigerlichen Degradierung des Olivenöls. Es kann sich zwar für eine gewisse Zeit zur Wehr setzen, aber irgendwann sind seine Kräfte aufgebraucht und es wird **ranzig**. Die Widersacher sind wieder einmal die Polyphenole, denn wie lange dieser Prozess dauern kann, hängt vom Polyphenolgehalt und der Intensität ab. Die gemeinhin eingeräumte, generelle Mindesthaltbarkeit von 18 – 24 Monaten ab Abfüllung macht keinen Sinn, denn milde Olivenöle degradieren schnell, teilweise sind sie schon nach 6 Monaten ranzig und intensive Olivenöle langsam. Filtrierte Native Olivenöle Extra mit einem Polyphenolgehalt über 500ppm können auch noch 36 Monate nach Abfüllung völlig in Ordnung sein.

## Korrelation zwischen Polyphenolen und Haltbarkeit



## Fakten und Tipps zu nativem Olivenöl extra

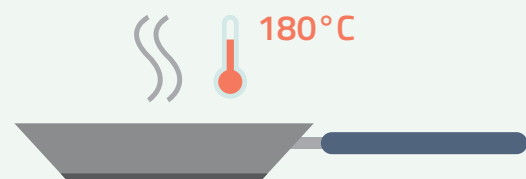
### Qualitätsmerkmale erkennen

- Positive sensorische Attribute: fruchtig, bitter und scharf



### Kochen mit nativem Olivenöl extra

- Rauchpunkt ~ 180°C – eignet sich ausgezeichnet zum Braten, Backen und Frittieren



### Lagerung und Verzehr

- Immer gut verschlossen, an einem kühlen, lichtgeschützten Ort aufbewahren und angebrochene Flaschen zügig aufbrauchen.
- Kaufen Sie Olivenöl ausschließlich in dunklen Flaschen. In transparenten Flaschen wird das Olivenöl schneller ranzig!
- Achten Sie beim Kauf auf die Gebindegröße. Bei einem Verbrauch von weniger als einem Liter in sechs Wochen empfehlen wir den Kauf von 500 oder 750ml Formaten.

### Fettsäurezusammensetzung

- ca. 20% gesättigte Fettsäuren
- ca. 10% mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- ca. 70% einfach ungesättigte Fettsäuren

# Noë

Noë - das ist natives Olivenöl extra vom Fusse des Ätna. Die Olivenbäume wachsen auf vulkanischem Boden, wodurch sie besonders gut mit Nährstoffen versorgt werden. Die dort angebauten Oliven sind besonders aromatisch und führen zu einem Olivenöl mit einem einzigartigen Geschmacksprofil.



- Reifegrad bei der Ernte: Farbe von grün zu schwarz wechselnd
- Dauer zwischen Ernte und Extraktion: 6 Stunden
- Extraktionsmethode: Kontinuierlicher Extraktionsvorgang mit drei Phasen
- Extraktion: kalte Extraktion unterhalb von 27° Celsius
- Lagerung: Edelstahlilos mit Stickstoffabschluss in dunklen, temperierten Räumen mit einer Temperatur zwischen 12° und 18° Celsius

Online erhältlich auf [olio-costa.de](http://olio-costa.de)

**OLIO COSTA**  
das olivenöl

## Online-Shop: [olio-costa.de](http://olio-costa.de)

Kostenloser Lieferservice in Berlin und deutschlandweiter Versand ab 60,00 EUR Bestellwert



Olio Costa e. K.  
Baerwaldstr. 7  
10961 Berlin  
Kontakt: Arkadius Michalczyk  
Telefon +49 (0)30/54892655  
E-Mail [info@olio-costa.de](mailto:info@olio-costa.de)

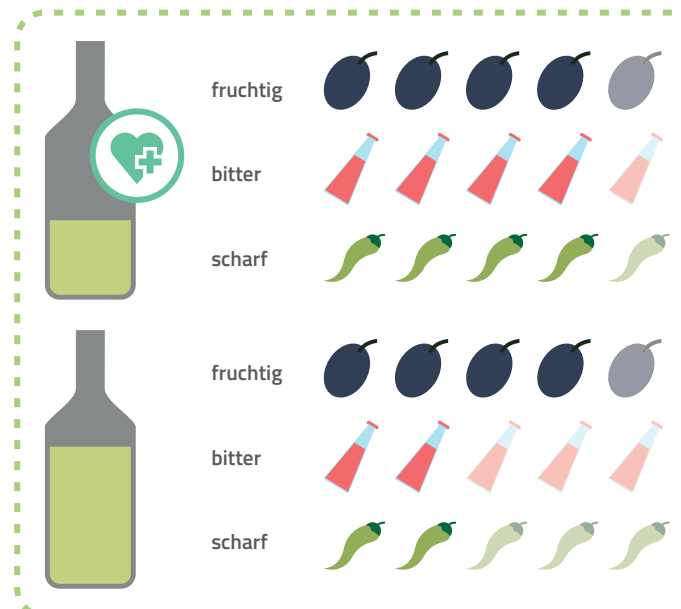
Gestaltung: [angelacapillo.com](http://angelacapillo.com)  
Text: Arkadius Michalczyk

## Natives Olivenöl Extra

Der Begriff natives Olivenöl extra wird häufig verwendet, jedoch herrscht selten Klarheit darüber, was er eigentlich bedeutet. Es handelt sich hierbei um die höchste Qualitätsstufe für Olivenöl. Ein Olivenöl muss sich die Bezeichnung also verdienen und folgende Kriterien müssen dafür erfüllt werden:

- Säuregrad < 0,8% (freie Fettsäuren/100g)
- Peroxide < 20 mEq O2/kg
- UV Spektrometer
  - K270 < 0,22
  - ΔK < 0,01
  - K232 < 2,50
- Organoleptische Parameter
  - Mindestmaß an Fruchtigkeit - Feststellung über Geruch
  - Keine Defekte - Feststellung über Geruch und Geschmack

Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass ein **geruchsneutrales** oder **unangenehm riechendes oder schmeckendes Olivenöl**, **nicht** als **nativ extra** eingestuft werden kann, da es mindestens einen Defekt aufweist. Defekte können sich vor, während und nach der Extraktion einstellen. Vor der Extraktion mögliche Defekte entstehen durch die Verarbeitung faulender, fermentierender oder überreifer Oliven und werden von Experten durch eine standardisierte Verkostung erkannt. Solche Produkte können je nach **Ausprägung der Defekte** nur noch als **Native Olivenöle** oder **Olivenöle** verkauft werden. Für die Extraktion unserer Olivenöle werden ausschließlich gesunde Oliven verwendet und mittels nachfolgend erklärter Schritte in der Olivenmühle zu nativem Olivenöl extra verarbeitet.

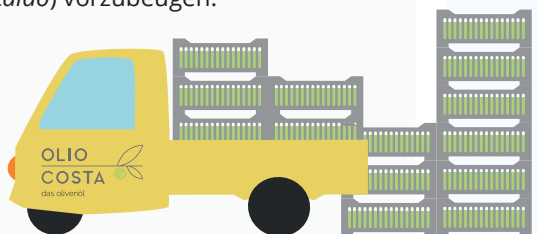


# OLIO COSTA Die Olivenmühle - so macht man natives Olivenöl extra!

In dieser Infografik veranschaulichen wir alle Verarbeitungsschritte und zeigen die qualitätsrelevanten Faktoren auf!

## 1 Oliven Abladestelle (Scarico)

Bis zur Verarbeitung **innerhalb von 24h nach der Ernte** werden die Oliven in gut durchlüfteten Kunststoffkisten gelagert, um einer Fermentierung und dem resultierenden Defekt „**erhitzt**“ (ital. *riscaldo*) vorzubeugen.



## 2 Blätterentfernung (Defogliazione)

Die möglichst vollständige Entfernung aller bei der Ernte abgestreiften Blätter ist wichtig, um eine unangenehme, stichige Bitterkeit im später extrahierten Olivenöl zu verhindern.



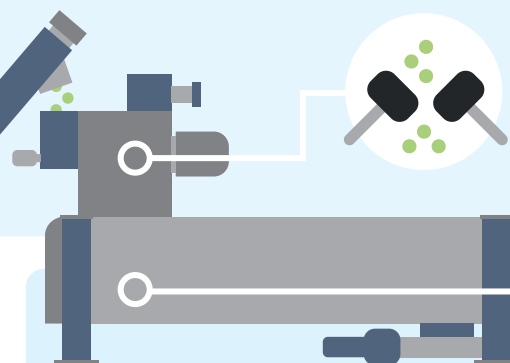
## 3 Waschvorgang (Lavaggio)

Die blätterlosen Oliven werden während des Waschvorgangs von Staub und eventuellen sonstigen Verschmutzungen befreit.



## 4 Zerkleinerung der Oliven (Frangitura)

Mithilfe von **Hämmern** werden die Oliven samt Stein zertrümmert. Das Ziel ist es, die Zellen der Frucht aufzubrechen und die Säfte herausquellen zu lassen. Es bildet sich während des Vorgangs eine Olivenpaste bestehend aus **Öl, Festbestandteilen (Fruchtfleisch) und Wasser**.



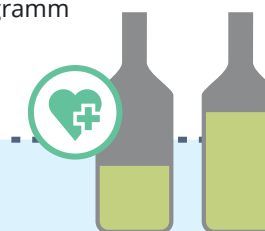
## 5 Knetvorgang (Gramolatura)

Die Olivenpaste wird in einer **Wanne** mit einem spiralförmigen Kethaken je nach Olivensorte und Reifegrad für ca. 25 – 45 Minuten gedreht und gewendet, bis sich auf der Oberfläche der Olivenpaste ein Ölfilm bildet. Sobald sich eine ausreichende Menge angesammelt hat, entscheidet der erfahrene Mühlenbetreiber nach Augenmaß, dass die Paste bereit für die **Extraktion** in der Zentrifuge ist.



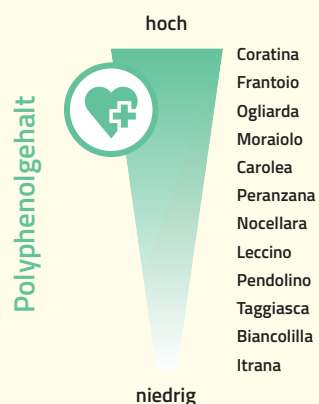
**Kaltextraktion bei unter 27°C!**

Der Knetvorgang **muss bei einer Temperatur von unter 27°C stattfinden**, um eine übermäßige Erwärmung der Paste und dem damit verbundenen Verlust an Polyphenolen zu verhindern. Die Temperatur wird über die Dauer des Knetvorgangs gesteuert. Bei einer Erhöhung der Temperatur verflüchtigen sich die Polyphenole, wodurch die Qualität gemindert und die Haltbarkeit verkürzt wird. Für profitorientierte Olivenmühlenbetreiber birgt die Erhöhung der Temperatur allerdings eine willkommene Gelegenheit ihr Einkommen zu steigern, denn der Ertrag pro eingesetztes Kilogramm Oliven steigt mit zunehmender Temperatur.



## Olivensorten und Polyphenole

In Italien werden in 14 der 20 Regionen über 500 verschiedene **Olivensorten** angebaut. Die Sorten (it. „*cultivar*“) sind vielerorts autochthon, d.h. sie kommen in dieser Form nur in einem bestimmten Gebiet vor, bei Wein würde man von Terroir sprechen. Sie unterscheiden sich durch variierende Polyphenolgehalte und spezifische organoleptische Eigenschaften. Oftmals beziehen sich die Namen auf den Herkunftsort z.B. „*Taggiasca*“, die nach der Stadt Taggia in Ligurien benannt ist, die Form z.B. „*Ciliegino*“ (dt. kleine Kirsche) oder eine Kombination aus beidem z.B. „*Tonda Iblea*“ (dt. Die runde aus Ibla).



## Di più pende, di più rende! - Hängt die Olive länger am Baum, bringt sie mehr ein!

Der Reifegrad der Oliven ist entscheidend für die **Intensität**, den **Polyphenolgehalt** und den **Ertrag** des gewonnenen Olivenöls. Unreife Oliven, die je nach Region von Oktober bis Anfang November geerntet werden, führen zu einem intensiven, polyphenolhaltigen Olivenöl mit niedrigem Säuregrad, allerdings mit einem relativ geringen Ertrag von nur 11-14%. D.h. bei 100kg eingesetzter Oliven, erhält man 11-14 Liter Olivenöl. Mit zunehmender Reife steigt der Ölgehalt, allerdings erhöht sich der Anteil freier Fettsäuren, sprich der Säuregrad und die Polyphenole verflüchtigen sich. Über den Ertrag lassen sich die Preisunterschiede bei authentischen nativen Olivenölen extra erklären.



## Grüne Oliven

Ernte: Oktober - November  
Polyphenolgehalt: hoch  
Säuregrad: niedrig  
Ertrag: 11-14%



## Schwarze Oliven

Ernte: Dezember - Januar  
Polyphenolgehalt: niedrig  
Säuregrad: hoch  
Ertrag: 22- 26%



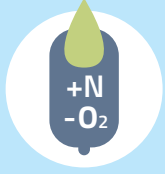
## 8 Filtrierung (Filtraggio)

Mittels **Zellulosematten** wird das native Olivenöl extra **filtriert** und die letzten verbleibenden Fruchtbestandteile (it. *Morchia*) entfernt. Andernfalls stellt sich durch fortlaufende Zersetzungsprozesse im Fruchtfleisch unaufhaltsam der gleichnamige Defekt „**Morchia**“ ein.



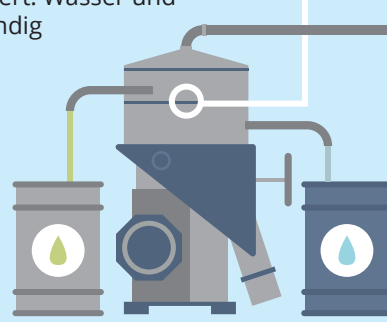
## 9 Lagerung (Stoccaggio)

Durch die anschließende Lagerung bis zur Abfüllung in Silos unter **Stickstoffabschluss** wird verhindert, dass das native Olivenöl **ranzig** (it. *rancido*) wird.



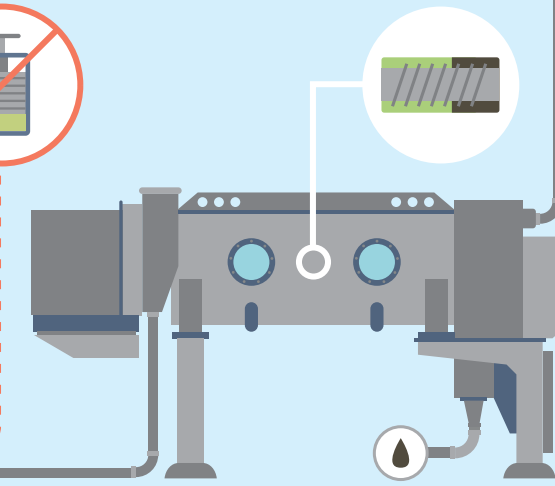
## 7 Trennschleuder (Separazione)

In einer vertikalen Zentrifuge wird das Olivenöl mit etwa 6.000 – 6.500 Umdrehungen/min geschleudert. Wasser und Olivenöl werden dabei vollständig getrennt. Weitere Anteile des Fruchtfleisches werden herausgelöst. Das Olivenöl ist jetzt noch trüb und enthält letzte Fruchtfleischpartikel. In diesem Zustand wird es oftmals direkt nach der Extraktion als „*Novello*“ und darüber hinaus als „*Mosto*“ gekennzeichnet.



## Olivenöl wird heutzutage extrahiert und nicht gepresst!

Die Pressung fand in **einem halboffenen System statt**, was die Licht- und Luftoxidation fördert. Ferner fehlen Möglichkeiten zur Steuerung der Temperatur oder des optimalen Verhältnisses von Ertrag und Qualität. Das Olivenöl verlor somit schon bei der Produktion an Qualität. Zur Vermeidung dieser Umstände hat sich die Methode der **Extraktion in einem geschlossenen System** mit minimalem Sauerstoffkontakt durchgesetzt.



## 6 Dekanter (Decanter)

Mittels einer Zentrifuge wird die Olivenpaste mit 3.000 -3.500 Umdrehungen/min geschleudert. Als Ergebnis erhält man **Extraktionsrückstände**, auf Italienisch „*Sansa*“ genannt, Abwasser und Olivenöl mit einem geringen Wasser- und Fruchtfleischanteil. Diese Methode der Olivenölgewinnung wird **Extraktion** genannt.