

Faktaboks olivenolje.

Olivenolje er en samlebetegnelse for alle de ulike kategoriene olje som er laget av «råvaren oliven». Det finnes totalt 8 kategorier, men her skal vi bare beskrive de 4 viktigste. Når vi snakker om helsegevinsten ved bruk av olivenolje, er det helt fundamentalt å kjenne forskjellen på «ekstra jomfru olivenolje» som er kaldpresset/kaldekstrahert og «olivenolje» som er en blanding av raffinert olivenolje og jomfru olivenolje (som regel 95-99 % andel raffinert).

Kaldpressing/kaldekstraksjon er en mekanisk prosess hvor vasket oliven knuses, males, presses/separeres og sentrifugeres. Dette resulterer i olje, vegetabilsk vann og olivenrestene (sansa/pomace). Hele prosessen skal ifølge regelverket forgå under 27 °C. Det presses bare en gang i all moderne produksjon. Første pressing, andre pressing osv. er gamle begreper som ikke gjelder lenger. Presse og ekstraksjon med horisontal sentrifuge er likeverdige metoder.

1. Kaldpresset olivenolje skal før tapping på flaske gjennomgå både «kjemisk test» og «smakstest». Hvis den tilfredsstillende alle kravene i testene blir den kategorisert som «ekstra jomfru olivenolje». Dette er en fantastisk samling farge, smak, aroma og sunnhet/antioksidanter.

2. Kaldpresset olivenolje som ikke tilfredsstillende alle kravene i testene til første kategori, blir degradert til «jomfru olivenolje». Denne oljen er «litt ruskete» i kjemi og smak og er derfor rimeligere. Jomfru olivenolje selges ikke i Norge!

3. Hvis den kaldpressede olivenoljen heller ikke tilfredsstillende kravene i den andre kategorien, er den ikke salgbar som matvare, den degraderes ytterligere og må gjennomgå «obligatorisk raffinering». I denne prosessen mister den all farge, smak, aroma og antioksidanter.

4. Når etiketten bare sier «Olivenolje» betyr det at det er en blanding av raffinert olivenolje og en liten del kaldpresset olivenolje, som regel 99 % + 1 %.

5. Ordlyden i regelverket: ekstra jomfru olivenolje = olivenolje av øverste kategori utvunnet direkte av oliven og utelukkende med mekaniske prosesser. Denne ordlyden blir ofte feilaktig oversatt eller egendefinert til «...er olivenolje av beste kvalitet...»

Husk på at hvis du vil nyte godt av olivenfruktens unike helsemessige egenskaper, må du alltid kjøpe «Ekstra jomfru olivenolje» - den er full av farge, smak, aroma og antioksidanter. «Olivenolje» har ingen farge, smak, aroma eller antioksidanter - alt forsvinner i raffineringen. Flytende fett av oliven - ja, men nesten verdiløs helsemessig.

Kjøp alltid ekstra jomfru olivenolje på mørk flaske, det beskytter oljen best. Blank flaske ødelegger oljen pga. oksidering via lyset og plastflaske er fy,fy!

Jo mere informasjon som finnes på etiketten om oljens opprinnelsesland og produsentens navn og adresse jo bedre. Innholdet i de rimeligste og dårligst merkede flaskene er som regel en blanding av olivenoljer fra ulike land. Under 100,- for 500 ml. kan du ikke forvente en stor gastronomisk opplevelse angående lukt og smak. Mellom 100,- og 250,- for ½ ltr. finner du derimot mange gode alternativer i norske butikker.

/

Jørgen Lund.

Livio Norge. Grønnegata 151. 2316 Hamar. www.livionorge.no E-post: jorgen.lund@livionorge.no
Telefon: 48 25 22 80