

Detailbeschreibung und Analysen



Neu im Sortiment:

Terres de Llum BIO, mittelfruchtig, aus Katalonien, Spanien

Dieses neu aufgenommene mittelfruchtige BIO-Olivenöl „Terres de Llum“ ('Llum' bedeutet "Licht") aus Arbequina-BIO-Oliven ergänzt unsere Auswahl an hochqualitativen Ölen aufs Beste. Mit seiner unaufdringlichen Aromatik und seiner dezenten Bitterkeit und Schärfe ist es wunderbar geeignet für die kalte und warme Küche. Auch kann es ideal auch zum Backen, Braten und Fritieren verwendet werden, denn es ist auch sehr gut erhitzbar.

Oliven	100 % Arbequina BIO
Herkunft	Katalonien/Spanien
Ernte	Oktober/November 2018
Säure	0,17 %
Peroxidzahl	6,3 % meq O ₂ /kg (= tief, erlaubt sind bis 20 %)
Antioxidantien	Polyphenole 380 mg/kg Tocopherole 265 mg/kg (Vitamin E)
Gebinde	Flaschen 0,25 und 0,5 l, Bag in Box 5 l

Passt ideal zu: Salaten, Vorspeisen, Gemüsen, Pastagerichten, Fisch. Auch zum Backen und Fritieren geeignet.

Mehr über Analysenwerte

Die Prozentzahl der freien **Fettsäuren** eines Öls ist ein Indikator für die Gesundheit und die Frische der verwendeten Oliven. Gemäss Gesetz darf dieser Wert bei einem Extra Vergine 0,8 % nicht übersteigen. Je geringer der Säurewert – weniger als 0,3 Prozent deutet auf gute Olivenqualität – desto besser.

Die **Peroxidzahl** gibt Aufschluss über den Konservierungszustand eines Öls und ist ein Mass für den Oxidationszustand. Gemäss Gesetz darf dieser Wert bei einem Extra Vergine 20 nicht übersteigen. Auch hier gilt: je tiefer der Wert, desto frischer das Öl; bei guten Ölen liegt die Peroxidzahl deutlich unter 10.

Der Gehalt an **Polyphenolen** ist ein wichtiger Massstab für die Qualität eines Öls. Diese Stoffe wirken sich stark auf die sensorische Qualität und die gesundheitlichen Vorzüge aus, da sie bedeutende antioxidative Wirkung besitzen: Je höher der Gehalt an Polyphenolen, desto gesünder und haltbarer, aber auch bitterer und schärfer ein Öl. Aber auch die **Qualität dieser Polyphenole** ist wichtig, das heisst, je originärer (unabgebaut) sie sind, desto besser. Das heisst auch, dass die Qualität der Polyphenole um so höher ist, je höher der Anteil von Polyphenolen mittleren und hohen Molekulargewichtes ist. Je höher der Anteil an Polyphenolen hohen und mittleren Molekulargewichtes, desto intakter die antioxidative Wirkung. Spitzenwerte liegen beim Gesamtgehalt zwischen 500 und 800 mg/kg, gute Werte sind solche ab 250 mg/kg. Der Polyphenolgehalt hängt stark von Anbaugesicht, Sorte, Jahrgang, Verarbeitung und Lesezeitpunkt ab.

Tocopherol (Vitamin E) besitzt antioxidative Wirkung und schützt vor allem das LDL-Cholesterin vor oxidativen Angriffen; es werden zudem eine ganze Reihe weiterer positiver Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit vermutet. Je höher der Tocopherol-Gehalt, desto grösser der gesundheitliche Wert eines Öls.