



.. durch frisches Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch, Kräuter und natürlich **Olivenöl**

Quelle: Kurier, 19.08.18

Das Essen aus unseren Lieblings-Urlaubsländern sollte auch zu Hause oft auf den Tisch kommen

Den Geschmack der Mittelmeerküche kann man sich ganz leicht nach Hause holen

Frisches Gemüse Es kommt in allen Mittelmeerlandern auf den Tisch. Bei jeder Hauptspeise ist Gemüse dabei. Da es üblicherweise dort nur gedünstet oder gegrillt wird, kann es seine wertvollen Inhaltsstoffe auch behalten.	Hülsenfrüchte Bohnen, Linsen oder Kichererbsen finden sich in Form von Salaten, Suppen oder Eintöpfen. Sie sind eine der besten Quellen für pflanzliches Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate, machen satt und regen die Verdauung an.	Olivenöl Es gibt kaum ein Gericht im Mittelmeerraum, das ohne es auskommt. Aber nur wenn es kaltgepresst und von guter Qualität ist, ist es ein hervorragender Lieferant von einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren.	Fisch Natürlich haben die Adria-Länder es leichter, an gute Qualität zu kommen. Deswegen essen sie mehr Fisch als Fleisch. So nehmen sie auch mehr leicht verdauliches Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe wie Jod und Zink auf.	Kräuter Die Würze bezieht die Mittelmeerküche in erster Linie aus Thymian, Basilikum, Rosmarin oder Oregano. Alle Kräuter punkten mit ätherischen Ölen, die den Stoffwechsel anregen, die Verdauung fördern und Entzündungen lindern.
---	---	---	---	---

Lagerung von und Beschaffenheit der Olivenöle!

Olivenöl kühl und dunkel lagern, so heißt es bislang meist verbreitet. Die Presse schreibt dazu, bis zu max. 16 Grad, denn das wäre das Klima eines Weinkellers.

Streng zertifizierte tätige Olivenölproduzenten wie z.B. die apulischen Olivenbauern, Fam. Rollo, ein Hauptpartner unsererseits, raten aber, das wertvolle Olivenöl nicht sonderlich kühl zu lagern. Laut deren Aussage eignen sich Temperaturen von 16 bis 18 Grad bzw. 'umluftige' 20 Grad, ohne direkten Einfluss einer Wärmeeinstrahlung.

Im Kühlschrank oder relativ kühl zu lagern ist jedoch definitiv ungeeignet. Es können sich Blasen, oder Flocken im Olivenöl bilden, die aber Qualität / den Geschmack nicht negativ beeinträchtigen. Am besten ist es ohnehin, das Olivenöl im Vornhinein in einer dunklen Flasche oder im stabilen, sicheren Kanister abzufüllen, da temperaturresistenter.

Frisches Olivenöl schmeckt natürlich stets am besten. Geöffnet, tritt Sauerstoff ein und ist in der Nachwirkung nicht sonderlich gut. Raffinierte Olivenöle sind länger haltbar, haben aber keine gesundheitliche Wirkung bzw. sind wie billigstes Olivenöl eher schädlich.

Falls ein Olivenöl ranzig schmecken sollte, kann das einige Ursachen haben. Oftmals sind es Fette, die durch Oxidation in schlecht riechende Abbauprodukte umgewandelt werden. Das ist gesundheitlich betrachtet nicht gefährlich, allenfalls dann, falls vor und nach dem Öl pressen die Maschinen mit Chemie gereinigt werden. Deshalb müssen Olivenöle 'extra vergine' mechanisch wie z.B. kalt gepresst werden. Dann kann die Produktion ohne Chemie nachgereinigt werden. Geschlossene Flaschen oder Kanister sind bis zu 1,5 – 2 Jahren und noch darüber hinaus effektiv. Nach dem Öffnen wird ein Verzehr von bis zu drei Monaten allgemein empfohlen, ein sehr gutes, non-kontaminiertes Spitzen-Olivenöl gewiss länger!