

Olivolja



av: Magnus Strömblad -03

Historia	2
Trädet och frukten	2
Olivsorter	3
Skörden och tillverkningsprocessen	4
Klassificering	5
Förvaring	5
Lite Kemi	5
Produkter	6
Användningsområden	6
Recept	7
Källförteckning:	7

Historia

De äldsta resterna av olivträd har man hittat begravda i Saharaöknen ca 42900 år gamla, men det var inte förrän ca 6000 f.Kr. olivträden började odlas. Innan dess hade träden vuxit vilt som taggiga buskage med små oliver som inte gav ifrån sig någon vidare oljemängd.

Det har tagit många tusen år för träden att utvecklas till den form vi är vana att se idag. I och med att alla länder runt Medelhavet har olivträd kan man undra vem som först kom på idén att utvinna olja.

De flesta forskare anser att det var i Syrien och Palestina det först var känt att man odlade i större skala och att man där pressade oliverna i urholkade stenar. Då användes oljan mestadels som bränsle till oljelampor. Men efterhand som man fick fram effektivare tillverkningsmetoder så blev oljan en av de viktigaste jordbruksprodukterna efter vin och spannmål. Den blev mycket uppskattad av länderna runt Medelhavet och då inte enbart som lampolja.

Nu kom man på att den kunde användas i matlagning, till parfym, som kroppslotion m.m. Det var bara egyptierna som inte tyckte att den dög till mer än att elda med och som smörjningsmedel till tunga transporter så som till byggandet av pyramiderna, men det var egyptierna som inte hade det rätta handlaget.

Oljan blev inte god och den luktade fränt. Faraonerna kostade på sig att importera in olja från Syrien och Palestina.

Under århundraden har olivoljan sedan vandrat tillsammans med nya riken, dynastiner, imperium och på så sätt spridits ut till diverse delar av världen.

Det var inte förrän på slutet av 1400-talet som man började med en intensiv odling av olivträd i Toscana. Det hade nämligen blivit ett stort uppsving på den engelska textilmarknaden och den krävde stora mängder olja samtidigt som tvåttillverkningen i Marseilles hade blivit omfattande. Efterhand började också den franska och italienska överklassen att efterfråga olivoljan. Detta var förtjänst av de Toskanska kockarna vid Katarina av Medicis hov som introducerade det nya köket. T.o.m. Leonardo da Vinci tog sig an att konstruera en modern oljepress.

Trädet och frukten

Olivträdet tillhör Olea Europaea-familjen. Det är inte ovanligt att träden är 8-900 år gamla. De trivs bäst på torra och magra jordar och behöver värme, men under minus fem grader dör trädet. Träden har ständigt gröna blad och i början av mars börjar knopparna att övergå till små gulvita blommor. Det går åt ca 100 blommor för att få fram 1-5 oliver. Ett träd kan ge ca 20-30 kg frukt per år. Frukten mognar sakta men säkert under sommaren, hösten och vintern. Från början ser alla oliver likadana ut så de gröna och svarta är inte olika sorter utan omogna och mogna. Från början är de ärtgröna sedan övergår de till rosa, plommonblått, mörklila och till sist svart. I början av mognadsstadiet innehåller de oliverna nästan bara vatten och allt eftersom omvandlas till olja. Trädet bär frukt efter fem år. Den bästa produktionstiden är mellan 35-150 år.

Runt Medelhavet växer det ca 700 sorter av oliver. Oliven räknas som stenfrukt precis som körsbär, plommon, aprikos och persika. Oliven är den enda frukt som inte smakar sött ens när den är mogen. Oliven kan inte ätas som den är utan måste genomgå en behandling för att sänka halten av det bittra druvsockret Oleuropein. Behandlingen kan vara att man lägger oliverna i sodalösning, pottaska, saltlake eller blötläggs i flera vattenbad sedan blötläggs oliven efter traktens olika recept.

Olivsorter

OLIKA SORTERS OLIVER



MANZANILLA



ARBEQUINA



COQUILLO DE ALICANTE



ALOREÑA



EXTREMEÑA



CASPE



GORDAL



GUADALQUIVIR



ARAGÓN



VERDIAL



ARAGÓN MUERTA



MACHACAMOYA

Skörden och tillverkningsprocessen

Oliver som ska pressas till olja skördas från senhösten fram till feb-mars medan oliver som ska konserveras som t.ex. tilltugg till drinkar skördas redan i oktober.

Att avgöra när det är dags att skörda kräver lång erfarenhet. Frukten ska innehålla maximalt med olja, den ska vara mogen utan att vara övermogen för då lossnar den från grenarna som fallfrukt. Den gamla traditionella skörden går till så att man lägger ett stort nät runt om trädet sedan är det oftast männen som går med långa käppar och slår på grenarna så att frukten trillar ner på nätet då oftast kvinnorna och barnen samlar upp oliverna. Ett annat sätt som är mer skonsamt mot trädet är att man plockar oliverna för hand, det kallas att mjölka. Man använder då ett verktyg liknande det som vi använder när vi plockar lingon och vakar oliverna från grenarna. Det finns även moderna maskiner att skörda med men finns inte i någon större utsträckning. Det är en maskin som har en kniptång som greppar mot stammen som får trädet att vibrera så att oliverna släpps av skakningarna. Detta är dock inte så skonsamt mot trädet. När bonden anländer med sitt lass oliver, vägs först frukten sedan tar man prov på hur mycket olja oliverna innehåller (oljekvoten brukar vara 15-25 %). Därefter rengörs oliverna genom att de läggs på ett galler som vibrerar så att kvistar, grus och jord avskiljs. Sedan förs oliverna in i en tvättrumma där de duschas. Vattnet måste vara av en viss beskaffenhet och fritt från klor. Oliverna krossas därefter hela med kärnor och skal och genomgår följande faser:

De mals

Pressas

Dekanteras

Filtreras

Förr maldes oliverna under konformade stenar i granit medan idag krossas de i en horisontell metallcylinder med roterande propellerblad som rör sig med låg hastighet samtidigt som hett vatten cirkulerar i cylinderns dubbelväggar för att olivpastan ska bli smidigare.

Olivoljan utvinns med stor noggrannhet, det gäller att bevara dess flytiga substanser och att den på inga villkor får syresättas. Det är nu, efter den första krossen, man utvinner ”blomolja”, jungfruoljans femstjärniga variant som endast görs av ett fåtal företag. Eftersom den inte pressas utan utvinns genom sin egen tyngd krävs det 11 kilo oliver mot annars 5 kilo för en liter olja.

Oljan utvinns i en tunna av metall med en massa små hål i (den liknar en tvättmaskinstrumma) och ett filter som långsamt roterar och ger ifrån sig en utsökt olja. Därefter tappas den på flaskor. Alla andra malda oliver går nu vidare till press och läggs i korgar av espartogräs eller kokosfibrer men de flesta har övergått till syntetfibrer. Där pressas oljan ut med hjälp av varmt vatten (graderna får ej överstiga 30 grader för att få kallas kallpressad jungfruolja).

Ju varmare vatten desto mer olja utvinns men aromen försämras av högre värme. Denna pressning upprepas ett par gånger med sämre kvalitet varje gång. Varje pressning märks med numrering. När oljan kommit så här långt innehåller den rester av fruktkött, vegetabiliskt vatten och det vatten den utvanns med och måste därmed filtreras.

Därefter får oljan vila några dagar så att eventuell smuts sjunker till botten. Oljan ska analyseras, man framställer surhetsgrad och därmed kvalitén. Man blandar, provar och smakar för att få fram den perfekta oljan. Ibland tar man t.ex. och blandar med fjorårets olja för att få bättre stadga. Efter alla provtagningar tappas antingen på flaska eller bevaras i stora rostfria behållare. Massan som blir kvar efter pressningen gavs förr till grisar men idag omvandlas det till betesfoder.

Den mest sålda olivoljan är den varmpressade. Den görs oftast på fallfrukt och defekta oliver. De går direkt till raffinaderier och varmpressad. Den genomgår inte samma behandling som jungfruolja utan bearbetas mer mekaniskt och kemisk. Det är en mycket billig olja som används som vanlig matolja eller i vissa fall till lampolja. Den är väldigt populär i USA, är mycket ljusare i färgen inte så tjock som jungfruolja och inte så stark i smaken.

Klassificering

Jungfruolja, Extravergine och Olio de olivia är några av benämningar i samband med olivolja. Vad betyder då dessa?

- * Extra vergine (Olio extra vergine di olivia) eller extra jungfruolja som de också kallas är ett sätt att klassificera oljan.

Begreppet är numera skyddat enligt lag och garanterar att:

- * Pressningen har skett utan tillsats av kemiska medel
- * Pressningens temperatur har varit låg: 28-35 grader (kallpressning)
- * Första pressningen
- * Syrahalt max 1 %

Så Extra Virgin är bara en tillverkningsgaranti och säger ingenting om smak, arom och karaktär. Den kan vara allt från lätt, smaklös till kraftig och ytterst smakrik.

- * Olio di Oliva: är så kallad varmpressad olivolja och har genomgått en kemisk bearbetning. Den är nästan helt smak- och färglös och är mycket billig och vanlig som matolja.

Förvaring

En flaska olivolja förvaras man mörkt och svalt i ca 14-16 grader. För kall förvaring gör att den grumlas men det är ingen katastrof, efter en stund i värmen återfår den sin klarhet. Undvik dock detta för det mattar ut oljan.

Lite Kemi

Fett är en förening av glycerol och tre fettsyror. Fettsyrorna är uppbyggda av kol, väte och syre. De tre fettsyrorna är:

- Mättad fettsyra
- Enkelomättad fettsyra
- Fleromättad fettsyra

Olivolja innehåller till största delen enkelomättade fettsyror ca 77 %, 9 % fleromättade och 14 % mättade fettsyror.

Det enkla och fleromättade fettet anses ha en positiv effekt vad gäller förebyggande av hjärt- och kärlsjukdomar men är känsligare för härskning och höga temperaturer och de är flytande vid rumstemperatur medan mättade fettsyror är fasta vid rumstemperatur.

En genomsnittlig näringstabell för en extra virgin olivolja per 100g är:

Kcal:	900
Fett:	100g
Protein:	0g
Kolhydrater:	0g
Kolesterol:	0g
Natrium:	0g

En viktig benämning när det gäller kvaliteten på olivoljan är syrahalten. Den ska vara så låg som möjligt. En syrahalt på mellan 0,2-0,8 % visar att allt under processen har gått rätt till. I vissa fall kan syrahalten vara kemiskt framtagen. Syrahalten smakar inte men den påverkar hållbarheten. Ju lägre syrahalt desto bättre hållbarhet.

Produkter

Spanien är världens största producent av olivolja, därefter kommer Italien och Grekland. USA, Turkiet, Syrien och Israel är andra producerande länder. Det finns mängder av tillverkare i varje land som tillverkar allt från dunkar av Olio di Oliva till små flaskor med dyra ”specialoljor”.

Jag har valt att titta lite närmre på ett italienskt märke vid namn Zeta som är Sveriges mest sålda märke.

Zeta har 3 stycken ”grundoljor” som delas in i 3 smaker:

Gentile (mild)
Armonico (harmonisk)
Fruttato (smakrik)

Alla tre är kallpressade oljor och har en syrahalt på 0,7-0,8 %.

I Zetas sortiment finns även så kallade ”gårdsoljor” d.v.s. de är gjorda på oliver som skördats manuellt och pressats ur odlingar från små gårdar inom ett begränsat område. På gårdsoljor anges alltid olivsorten på etiketten. Flera av dessa är producerade av världens främsta olivkännare, Giuseppe Grappolini.

Här är ett urval:

- * Colline del Lago: Från Bardolino, världens nordligaste distrikt.
- * Ciao Palle: Ekologiskt odlad olja
- * Contessa Tosca: Från Il Madonnino söder om Florens i Toscana
- * Florens: Klassad av Dagens Industri som den bästa olivoljan i Sverige
- * Novello: Pressas av de allra första oliverna

Dessa oljorna har en mycket intensiv olivsmak och en syrahalt som ligger mellan 0,25-0,4 %.

Användningsområden

Olivolja används till allt från lampolja till hudvård.

Många sjukhus använder olivolja i diverse läkningsprocesser. Det vanligaste användningsområdet för olivolja förutom i mat är som hudlotion, man häller några droppar i badvattnet eller smörjer in sig efter badet.

Men det är framför allt i matlagning och bakning man använder oljan.

En Extra Virgin-olja tål upp till 185 grader. Oljan går utmärkt att använda till både stekning och fritering.

Vid användning av olivolja i bakning smörjs glutentrådarna för en smidigare deg och framför allt blir smaken bättre.

Olivolja passar utmärkt till att doppa bröd i, till pasta och diverse dressingar.

Här följer en del klassiska recept innehållande olivolja:

Recept

Vinägrett

2 msk vit eller röd vinäger
peppar
½ tsk salt
1 dl olivolja Extra Virgin

Tapenade

150 g svarta urkärnade oliver
8 sardellfiléer
60 g kapris
5 klyftor vitlök
1 ¼ dl olivolja
svartpeppar
Allt utom oljan mixas i en matberedare,
Tillsätt sedan oljan lite i taget.

Focaccia

3 ½ dl vatten
30 g jäst
9 dl vetemjöl
2 tsk salt
1 dl olivolja
Blanda alla ingredienserna i blandare i ca 10 min.
Låt jäsa i 20 minuter.
Kavla ut och lägg degen i ett bleck med mycket
Olivolja. Låt jäsa upp till kanten.
Häll på rikligt med olivolja. Tryck hål i degen.
Strö över grovsalt, baka av i 200 grader, 20 min.

Källförteckning:

Bok:

Förälskad i olivolja
Ninas bok om olivolja
Mat – en faktabok
Zetas oljebroschyr
Internet

Författare:

Fernando Di Luca
Nina Gunkers
Ica Provkök

Förlag:

DiLuca & DiLuca AB 2001
Nordstedts 1998
Ica-förlaget AB 1996

Pesto

45 g basilikablåd
6 klyftor vitlök
40 g pinjekärnor
125 g nyreven Parmesan
1 ¾ dl olivolja
salt och peppar
Allt utom oljan mixas i en matberedare,
Tillsätt sedan oljan lite i taget.