

Oliver



Innehållsförteckning

Inledning	3
Olivoljans historia . . .	4
Olivträden symboliserar . . .	4
Oliv	5
Namnet.....	5
Ursprung	5
Medelhavsområdet.....	5
Olivkvisten.....	5
Olympisk oliv.....	5
Olivträdet	6
Olivträdets frukt	7
Olivolja	8
Kallpressning.....	8
Kvalitet	8
Användningsområdena för olivolja är mycket omfattande	9
Miljöaspekter Samhällsfunktion Matlagning Kosmetika.....	9
Hälsaspekter	9
Olivolja och dess påverkan på organismen.....	9
Hudvård med olivolja.....	10
Går att baka med.....	11
Stekning.....	11

Inlagda oliver är syrade	11
Recept	12
Tomatpaj med oliv och fetaost.....	12
Slutord	13



Inledning

Olivoljans historia...

...går tillbaka årtusenden i historien Vid tidpunkten då hjulet uppfanns och då människans började sin jordbrukarmöda i den så kallade bördiga halvmånens område i dagens Mindre Asien.

Olivoljan var *antikens flytande guld*, en nödvändighet för hushållningen, som livsmedel och som kroppsvård och inte minst som ljuskälla i oljelamporna i den mörka medelhavs nätter.



Olivträden symboliserar...

...fred, ära och seger från tusentals år. Oljan viger kungar, präster och biskopar, smörjer troende, genomsyrar deras styrka, hopp och frälsning, födelse, död och de viktigaste ögonblicken i livet.

Oliv är omsungen och omskriven av antika författare otaliga gånger. Oliven blev gudinnan Pallas Atenas skyddsträd och symbol för staden Aten och Akropolis, där gudinnan hade sin hemvist.

I vår tid har också olivoljan uppmärksamats inte minst för sina **hälsosamma egenskaper**, **Omega 3 och 6**, antioxidanterna och de härligt peppriga polyfenolerna som känns i färskpressad olivolja.



Hur människan än har förädlad, utvecklat, förfinat och förändrat sina villkor - sin kost, sitt boende, sina färdmedel, sina dygnsvanor, sin levnadsstil m.m. har man inte lyckats förändra **kroppens behov**. Kroppen är fortfarande densamma och det enda som egentligen förändrats är att vi lider av andra sjukdomar nu än förr.

Forskarna har nu upptäckt att **dagens sjukdomar** egentligen inte beror på att vi har det bra, utan även de **beror just på brister!**

Vi var ursprungligen jägare/samlare som bodde vid stränderna och i skogsbrynen. Där av den, för denna biotop, anpassade kosten: magert kött, inälvor (lever, njurar, hjärta), fisk, skaldjur, frukter, grönsaker, rotfrukter, nötter, frön, bär, honung, vegetariska oljor innehållande omättat omega 3-fett (oliv). I dag finns olivolja nästan på var mans bord.



Oliv

Namnet

• *Olea* = oljiv, olivträd, efter latin *oleum*, grekiska *elaion*, armeniska *eul*, alla med betydelsen olja, och grekiska *elaois* = vilt oljeträd, och *elaia* = odlat oljeträd, oliv. Här av oliv och fornsvenska *oliva* från före 1500-talet.

Ursprung

De äldsta spåren av olivträd lär vara 40000 år gamla. Trädets geografiska rötter går att söka i det Kaukasiska området, mellan Svarta Havet och Kaspiska Havet. Oliven kultiveras av människan från någon gång omkring 8000 år f.Kr. i dagens norra Irak.

Med de stora kulturerna, fenicierna, greker och romare kom *Olea Europea*, olivträdet att spridas runt Medelhavets kuster.

Medelhavsområdet

På 2000-talet f. Kr odlades **olivträdet** i stor skala på Kreta, inte för oljeutvinning utan för frukten. På Homeros tid på 800-talet f. Kr. odlades trädet allmänt på grekiska fastlandet och greker och fenicier spred odlingen i takt med att de koloniserade Medelhavsområdet, bland annat till Provence. Runt 600 f. Kr. anlade greker staden Massalia (Marseille) och började odla olivträd och **vinrankor**. Till de västligare delarna av Medelhavsområdet - Italien, Spanien, Portugal - spreds trädet först genom romarrikets utbredning.

Olivkvisten

Överallt där det odlades hölls olivträdet för heligt. Ibland fick det skördas bara av de renaste jungfrur. Den vilda och den odlade oliven symboliserade äktenskapet mellan Zeus och Hera och vid festligheter till deras ära bar man olivkransar och smyckade deras statyer med olivblad.

Olympisk oliv

I de olympiska spelen, officiella sedan 776 f. Kr., men i själva verket mycket äldre, smyckades segrarna på order av oraklet i Delfi med olivkransar, nedskurna av en gosse med en gyllene skära från ett särskilt helgat träd. Efter spelen offrade segrare kransen i sin hemstads huvudtempel men fick behålla speciella privilegier livet ut, bland annat fria måltider och fritt inträde på teatern. Det kunde bli dyrt för fattiga småstäder att ha en olympisk segrare och till slut betalade man för att bli av med dem.



Olivträdet

Olivträdet tillhör *familjen Oleaceae* som innehåller släkten som *Jasminum (jasmin)*, *Syringa (syrén)*, *Fraxinus (ask)* och *olea (oliv)*. Enligt beräkningarna finns det ungefär 800 miljoner träd i världen och runt 600 sorters oliver. I Italien odlas närmare 300 sorters oliver. Ett ordentligt stort träd kan maximalt ge 30 liter Extrajungfruolja

Olivträdet har långsträckta lite leder artade blad som inte fälls på vintern. Vid torka kan trädet dock släppa blad massa. I extrema fall kan trädet nå upp till en höjd på tio meter.

Oliv trädet växer långsamt och kan bli mycket gammalt, det berättas om tusenåriga träd. Det trivs i samma klimat som vinrankan och ses runt Medelhavet ofta ihop med denna. Det behöver svala vintrar för att blomningen ska komma igång men tål inte frost. Behöver långa varma somrar för att frukten ska hinna mogna. Tål både hetta och torka (bladen har väl in bäddade klyvöppningar) men vid fruktbildningen behövs ordentligt med fukt. Gillar frisk luft (trivs vid kuster) och mycket ljus. Jorden bör vara kalkhaltig med kisel och sand och även stenig mark går bra men skörden blir bättre i näringsrik jord. Gödsel behövs.

Under 300 meters höjd över havet är största faran en fluga som lägger ägg i oliverna; en enkel bekämpningsmetod är att locka in honan i burkar med limpapper. Träden är svåra att bespruta eftersom oliverna tar åt sig smak.



Olivträdets frukt

Frukt (november-mars): De första oliverna kan komma när trädet är 3-5 år men vanligen efter 10 år. Full skörd får man när trädet är 20 år. Mest och bäst olja ger 50-150 år gamla träd. Olivfruktens kvalitet påverkas även av jordmånen, varifrån olivträden tar sin näring. Än idag skördas en majoritet av oliverna för hand. Man lägger ut nät på marken och genom skakning av trädet eller slag mot grenar faller frukten. Denna metod leder till skador och trädet löper risk för bakterieinfektion.

För att en maskinell skörd skall kunna tillämpas krävs att träden genom beskärning anpassats till detta så att de har rätt form och därmed rätt egenskaper för maskinen. Alltför tidig skörd ger besk smak oavsett senare behandlingar. Nästan alla oliver skördas omogna.



Det är alltså ingen skillnad på gröna och svarta oliver, det beror bara på mognadsgrad. Dessutom finns det naturligtvis olika sorters olivträd. Vissa olivsorter är godast att äta, vissa sorter är bäst till framställning av olja.

Man skördar sent på hösten och på vintern, de gröna från oktober och de svarta från november fram till februari. Det är viktigt att skörden är skonsam och att oliverna inte hamnar på marken. Därför "kammar" man försiktigt av oliverna från grenarna och samlar upp dem i nät som lagts på marken. Därefter pressas antingen oliverna direkt, eller lagras några dagar.



Olivolja

Kallpressning

Mognadsgrad, olivträdsort, klimatförhållande, jord och skördesätt är de viktigaste faktorerna för att framställa en högkvalitativ olivolja.

Oliverna krossas sedan (traditionellt mellan stora stenhjul, med kärna och allt) och från den pasta som då fås pressas sedan oljan ut i det som kallas "kallpressning" eller första pressningen. Den finaste kvalitén, extra jungfruolja har pressats från oliverna utan tillsats av kemiska medel i en process som understiger 30 grader (kallpressad).

Varmt vatten används då för att underlätta processen, där av beteckningen "kallpressad" för **den första pressningen**, då den mest högklassiga oljan utvinns. Idag används dock ofta moderna, hydrauliska pressar där man får ut all olja på en gång.

Vattnet separeras sedan från oljan och den olja som, efter provsmakning, **får högsta betyg** och som innehåller mindre än 0,8 % aciditet (surhetsgrad) får beteckningen Extra Virgin (jungfru) olja. Halten fria fettsyror får inte överstiga 1 %.

Kvalitet

Tabell över kvalitets klasser

Namn	Max syrahalt	Pris 990 512 Euro/100 kg
1. Jungfru olja (Virgin Olive Oil)		
a) Extra Virgin Olive oil	1 %	196,3
b) Fine Virgin Olive Oil	2 %	184,5
c) Ordinary Virgin Olive Oil	3,3 %	182,7
d) Lampate VirginOlive Oil (bom,-lamp olja)	>3,3 %	179,1
2. Raffinerad olivolja	0,3 %	
3. Olivolja (1+2)	1,5 %	210,3
4. Råolja av olivrestprodukter (Crude Olive-Pomace Oil)	>0,5 %	99,1
5. Olja av olivrestprodukter (1+5) (Olive Pomace Oil)	1,5 %	108,2

Användningsområdena för olivolja är mycket omfattande.

Miljöaspekter	Samhällsfunktion	Matlagning	Kosmetika
Erosion hämmande	Arbetsstillfällen	Bakning	Hudvård
Vatten bevarande	Kulturella traditioner	Stekning	Hårvård

Hälsoaspekter

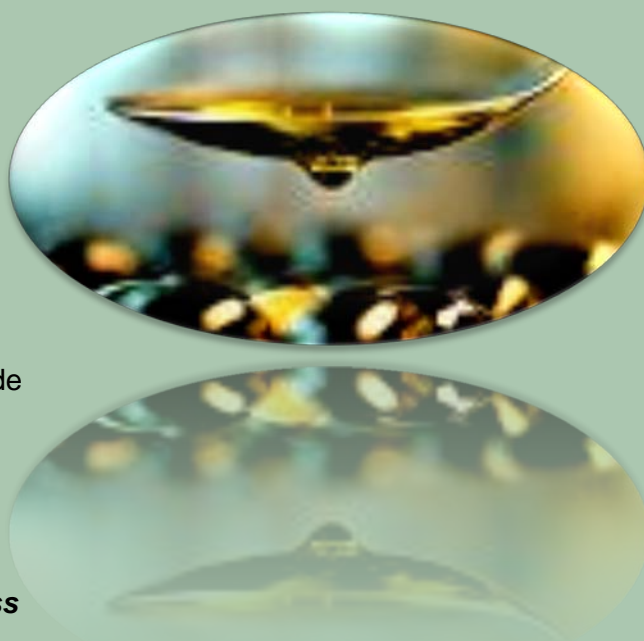
Olivolja och dess påverkan på organismen

Den verkligt högkvalitativa oljan innehåller en stor mängd fettsyror (*palmitinsyra, linoljesyra och linolensyra, oljesyra; oljesyra används bland annat som konserveringsmedel*).

Det viktigaste är andelen **enkelomättade fettsyror**, som representerar mer än **70 %** av den totala mängden fettsyror. Vidare innehåller olivolja ungefär 10 % fleromättade fettsyror och endast 14 % mättade fettsyror.

Olivoljans kemiska stabilitet förbättras av **naturliga antioxidanter** (de har en positiv effekt på **cellernas åldringsprocess** och motverkar cancertillväxt). Förutom det innehåller olivolja A-, E-, D- och K-**vitaminer, mineraler och fenoler**.

För bedömning av olivoljans kvalitet används kemiska, mikrobiologiska och sensoriska analyser. Syfte med kemiska och mikrobiologiska analyser är på ett objektivt sätt bestämma olika fysikaliska och kemiska parametrar (särskilt surhetsgrad). Sensoriska analyser testar oljans organoleptiska egenskaper (framför allt lukt och smak). Dessa analyser är mycket avancerade och kan endast utföras av speciella laboratorier, vilka måste uppfylla en hel rad



med internationella föreskrifter. Det finns många studier som ovillkorligen tilldelar olivoljan en privilegierad plats. Sammanfattningsvis kan vi säga att:

- minskar risken för **hjärt-kärlsjukdomar** och förbättrar blodcirkulationen
- påverkar **blodkoagulering** positivt och minskar risken för stroke
- **skyddar mot tjocktarmscancer, prostatacancer och bröstcancer**
- **ökar känsligheten för insulin** (det är ett hormon som bildas i bukspottkörteln) och hjälper därmed cellerna att bättre utvinna energi från socker
- **stärker immunförsvaret**, innehåller A-, E-, D-vitaminer och fettlösliga vitaminer, vilka endast löser sig i fett, och förbättrar absorptionen av dessa
- **motverkar** vissa inflammatoriska sjukdomar (**psoriasis**)
- **stärker levern** och förbättrar avsöndringen av vissa skadliga ämnen
- oljan är **bra för hud** som är torr, inflammerad, allergisk, irriterad eller skadad på annat sätt.
- oljan kan användas även för **behandling av eksem** och **bensår**
- oljan rekommenderas även för **behandling** av mycket **känslig barnhud**
- olivolja används även med stor framgång vid **hårinpackning** och balsamering



Hudvård med olivolja



Olivolja fungerar väl på torr och sprucken hud. Den verkar **antiinflammatorisk** och kan därför lindra irritation. Den är en god **massageolja** som bidrar till att **förbättra cirkulationen** och som sådan bra för äldre.

Kan tillsättas till **bad** och fotbad för att verka mjukgörande och **motverka uttorkning**. Olivtvålar kan vara till värde för irriterad hud.

Går att baka med

Föga känt i Sverige är att det går bra att baka med olivolja. Oljor med en hög halt enkelomättat fett gör sig allmänhet bra i bakning. Den höga nivån av E-vitamin ger brödet en härligt krispig yta.

Antioxidanterna, både E-vitamin och fenolföreningar, hjälper till att hålla brödet färskt. Prova t.ex. att baka pizza, scones eller majsbröd med olivolja.



Stekning

En olja med mycket enkelomättade fettsyror, så som olivolja, är betydligt mer stabila jämfört med sådana som innehåller mycket av fleromättade fettsyror. Enkelomättade fettsyror oxiderar inte lätt och klarar därför att värmas. Dess ryk punkt ligger emellertid redan vid ca 190°C (jämfört med 238°C för rapsolja) och den klarar därför inte allt för höga temperaturer.

Olivolja ger en aromatisk smak till maten som kan passa tillsammans med stekt fisk och grönsaker. Oljan är särskilt lämplig för grönsaker genom att den hjälper grönsakerna att behålla saften samtidigt som ytan blir fin och krispig.

Inlagda oliver är syrade

Färska oliver är bittra och smakar illa. Den traditionella metoden för att konservera dem och göra dem ätliga är syring. När de syras bryter de nyttiga mjölksyra bakterierna ner dessa ämnen.

När oliverna syras tillsätts salt för att dra ut vätska. Vätskan runt konserverade oliver innehåller därför ca 10 % salt om inte en modernare konserveringsmetod använts.

Förutom salt tillsätts vitvinsvinäger eller cidervinäger. Syringen tar mellan två veckor och en månad men lämnas ibland upp till tre månader. Svarta oliver tenderar att få en ojämn yta av syring medan gröna oliver har samma jämna yta efteråt.

Efter syringen smaksätts oliverna ofta och ibland tas kärnan bort. Vanligt är att oliverna läggs i marinad t.ex. i olivolja tillsammans med kryddor.



Recept

Tomatpaj med oliv och fetaost

Pajdeg

- 4 dl vetemjöl
- 1 krm salt
- 100 g smör eller margarin
- 1 dl kesella 1 msk vatten

Fyllning

- 1 stor purjolök
- 1 msk olivolja
- ca 1/2 burk (å 135 g) grön olivkräm
- 8 medelstora tomater
- 2-3 dl riven lagrad ost
- 200 g fetaost
- 1/2 dl (ca 40 g) marinerade vitlöksklyftor
- 8 oliver
- salt, pepparmix
- 1 tsk timjan
- 1 kvist körsbärstomater



Gör så här:

Hacka samman mjöl, salt och matfett till en grymig massa. Det går snabbt och lätt i en matberedare. Tillsätt kesella och eventuellt vatten. Arbeta snabbt ihop till en deg. Låt den vila kallt en stund. Kavla eller tryck ut den med handen i en form (cirka 24 centimeter i diameter). Förgrädda *pajskalet*, mitt i ugnen, *225 grader*, 10–12 minuter. Ansa, skölj och strimla purjon till fyllningen. Fräs den mjuk i olja. Låt den svalna.

Bred olivkrämen över pajskalets botten. Lägg på purjon. Klä den översta pajkanten med folieremсор, annars kan pajdegen bli för mörk under den kommande långa gräddningen. Skiva tomaterna och lägg på hälften. Strö på riven ost och smula över cirka hälften av fetaosten. Lägg på resten av tomaterna som taktegel och lägg på vitlöksklyftorna och oliverna. Pensla tomaterna med lite olivolja. Salta, peppra och krydda med timjan. Strö över resten av fetaosten.

Grädda pajen mitt i ugnen, **175 grader**, 50-60 minuter. Pensla kvisttomaterna med olja och lägg på dem när cirka 10 minuter återstår av gräddningen. Bjud med skivad rökt kalkonbröst, rökt oxen innanlår eller hamburgerkött och italiensk salami. Matyoghurt eller crème fraiche är gott till.

Slutord

Odling och framställning av oliv olja har en mycket stor betydelse för en stor mängd människor, framför allt i södra Europa som svarar för cirka 80 % av världens produktion av olivolja. Trädet och oljan har dessutom djupa rötter i historien, litteraturen och kulturen.

Idag ökar intresset världen över för konsumtion av **olivolja** kanske främst **på grund av de** rön som lagts fram om olivoljans **hälsobringande egenskaper**.

EU:s marknadsordning erbjuder ett produktionsstöd på 1320 euro/ton olja.

Moderna intensiva odlingar ser mycket annorlunda ut än de odlingar som har stått i århundraden.

