



*Informationen mit
Geschichten & Bildern*

*rund um die Olive
und
das Olivenöl aus Kreta
von Harmoni`*

| | |
|--|-----------|
| <i>ANLIEGEN und MOTIV von HARMONI`</i> | <i>4</i> |
| <i>Ein Ausflug in die griechische MYTHOLOGIE</i> | <i>5</i> |
| <i>WIR ÜBER UNS</i> | <i>6</i> |
| <i>Die OLIVE und WIR</i> | <i>7</i> |
| <i>OLIVE und OLIVENBAUM</i> | <i>8</i> |
| <i>Das OLIVENÖL und WIR</i> | <i>9</i> |
| <i>KOOPERATION mit NIKOS</i> | <i>10</i> |
| <i>NIKOS und HARALD</i> | <i>11</i> |
| <i>OLIVENÖL nach ÖSTERREICH</i> | <i>12</i> |
| <i>OLIVENÖL & GESUNDHEIT</i> | <i>13</i> |
| <i>WAS bestimmt die QUALITÄT des OLIVENÖLS</i> | <i>14</i> |
| <i>DETAILS zur PRODUKTION</i> | <i>16</i> |
| <i>OLIVENÖL in der KÜCHE</i> | <i>18</i> |
| <i>GARANTIE für die QUALITÄT</i> | <i>19</i> |
| <i>NACHWEIS der QUALITÄT</i> | <i>20</i> |
| <i>HINWEISE zum OLIVENÖL</i> | <i>21</i> |
| <i>EINLADUNG von HARMONI`</i> | <i>22</i> |

Harmoni's



OLIVENÖL aus KRETA



**In KOOPERATION mit
NIKOS PYROVOLAKIS**



Verkauf in Österreich

HP EMPFOHLEN
Holistic Power - Crete Creates



ANLIEGEN und MOTIV von HARMONI`

Wir möchten

- mit „unserem“ Olivenöl einen Beitrag zur gesunden Ernährung anbieten und auch eine Brücke von Kreta nach Österreich bauen,
- mit diesem persönlich gestalteten Brevier Menschen, welche hohen Wert auf gesunde Ernährung legen sowie den interessierten Freunden und jenen die es noch werden wollen, mit Fotos, Texten und Informationen die Möglichkeit geben, sich selbst ein Bild zu machen.
- Antwort auf Fragen geben, wie z.B.
 - was sind die Merkmale und die gesundheitsfördernden Wirkungen dieses qualitativ hochwertigen Olivenöles ?
 - was möchte ich über die Herkunft und Bewirtschaftung, den Erntevorgang und die Produktion dieses Olivenöles wissen ?
- und über den Tellerrand in der Küche hinaus bis nach Kreta blicken, zu uns schauen und einen ganzheitlichen Eindruck vermitteln. Ist doch dieses „unser“ Olivenöl untrennbar mit unserer eigenen Geschichte und Erfahrung verbunden.

So mögen sich beim Lesen dieses Brevieres ganz natürlich
viel sonnige Freude und vollmundiger Genuss entfalten

das wünschen von ganzen Herzen

Harmoni`



Ausflug in die griechische MYTHOLOGIE

Die griechische Mythologie erzählt, dass der Olivenbaum in Kreta durch den Streit der Götter entstand.

Poseidon, der Beherrscher der Meere, und Athene die Göttin der Weisheit, wollten beide die Region Attika beherrschen.



Zeus stellte ihnen daraufhin folgende Aufgabe: Wer dem attischen Volk ein Geschenk von unvergänglichem Wert machen könne, dem würde er die Herrschaft zusprechen. Poseidon stieß daraufhin mit Gebrüll seinen Dreizack in den Fels, auf dem später die Akropolis von Athen stehen sollte, worauf eine sprudelnde Quelle entsprang.

Athene aber pflanzte still und bescheiden den ersten Olivenbaum. Damit schenkte sie den Menschen Öl gegen Hunger, als Heilmittel, zur Körperpflege und damit ein bedeutendes Handelsgut, aber auch ein Symbol des Friedens.

So wurde sie zur Herrscherin Attikas und Schutzpatronin Athens.



Eule und Olivenblatt sind in der Antike und auch heute noch Motiv auf griechischen Münzen.



WIR ÜBER UNS

Wofür steht Harmoni? Die Antwort ist einfach. Harmoni setzt sich aus den Anfangsbuchstaben unserer Vornamen zusammen und uns ist Harmonie ein wesentliches Anliegen, in Partnerschaften – auch im Sinne von Kooperation - ebenso wie bis hin zum Umgang mit der Natur.

Wer sind nun Harald und Monika? Wir haben einander in unserer „alten“ Welt, in der Bank wo Monika 35 und Harald 25 Jahre bis 2007 tätig waren, kennengelernt. Seit nunmehr 17 Jahren teilen wir miteinander unser Leben und haben Kreta 2008 während einer 9 monatigen Auszeit als für uns liebens- und lebenswert kennengelernt. Die Menschen und die Natur bieten uns hier - im SW Kretas in Paleochora – einen Platz, der uns die Verwirklichung eines inneren Wunsches ermöglicht:

Brückenbauer zu sein, zwischen 2 Kulturen mit ihren jeweils besonderen Qualitäten (ohne Schattenseiten auszublenden). Wir sind am Weg diese Werte zu einer „harmonischen“ Verbindung zu gestalten.

Diese Brücke soll Einladung an unsere Freunde und Partner sein an der natürlichen Lebensqualität von hier teilhaben zu können, sei es durch Besuch oder Urlaub, Teilnahme an Workshops und Seminaren. Hier in Kreta bei Sonne am Meer, eingebettet in die wunderbare Natur und aufgenommen von der offenen, gelassenen und freundlichen Lebensweise der Kreter. Wer nicht die Möglichkeit findet, hier unmittelbar zu genießen, dem bieten wir mit der besonderen **Qualität unseres Olivenöles den Geschmack von Kreta in der Küche zu verbreiten.**



Die OLIVE und WIR

Wie sind wir auf die Olive gekommen ?

Jeder der hier in Kreta das erste Mal unterwegs ist, wird sofort von den grünen Berghängen beeindruckt und entdecken, dass der **Olivenbaum mit seinen wunderschönen knorrigen Stämmen und der ausladenden Krone der natürliche Grünspender in der Landschaft ist, Sommer und Winter**, denn der Olivenbaum verliert seine Blätter im Winter nicht. Nahezu jeder Kreter besitzt und pflegt, seit Generationen vererbt, seine Olivenbäume. Kreta und Olivenöl, ein Synonym wie Kreta und Sonne, Kreta und Meer, Kreta und Gastfreundschaft.

Der erste direkte Kontakt mit der Olive war im wahrsten Sinne des Wortes bitter, denn Harald hat eine wunderschön schwarze, ganz reife Olive direkt vom Baum gepflückt und gekostet auch sein sofortiges Ausspucken konnte nicht verhindern, dass er im Mund den ganz bitteren, alle Geschmacksknospen zusammenziehenden Geschmack eine Stunde lang nicht losgeworden ist.

Ganz anders der Geschmack vom reinen, unverfälschten goldgrünen Olivenöl, welches auf jedem Tisch der Taverne zum Verfeinern des Essens steht. Frisches ganz leichtes Weißbrot, Olive und Olivenöl mit feinen Kräutern ... welch ein Genuss. Welches Rätsel gilt es zu kennen, wie aus den bitteren Oliven auf dem Baum die wohlschmeckenden Oliven am Teller und im Olivenöl zum Genuss werden.

Bevor wir das Geheimnis lüften, wie wir auf die Idee gekommen sind zu lernen selbst Olivenöl herzustellen, auf der nächsten Seite Wissenswertes über die Olive und den Olivenbaum.



OLIVE und OLIVENBAUM

Die Olive ist die Frucht des Öl- oder Olivenbaumes. Sie ist klein und unscheinbar und aufgrund ihres bitteren Geschmacks unbehandelt praktisch ungenießbar. Mittels Salz- und/oder Essiglösung wird den Oliven das Bittere entzogen und sie kommen dann als in Essig eingelegte Oliven in den Handel. Traditionell werden Oliven auch in getrockneter Form in der Küche verwendet.

Die Blütezeit der Olive ist im April, die Reifezeit beginnt im September, die Erntezeit geht von November bis April. Die unterschiedlichen Farben von zartgrün über violett bis schwarz zeigen den fortschreitenden Reifegrad der Olive.

Es gibt verschieden Sorten von Oliven, die als Veredelung des wilden Olivenbaumes gezüchtet werden. Sehr bekannt ist die Kalamata – Olive, die wegen ihrer Größe am Esstisch als Beilage besonders beliebt ist. Für die Olivenölproduktion ist sie nicht geeignet.

Die überwiegende Verwendung der Olive – so auch hier in Kreta – ist die Produktion von Olivenöl.

Der Olivenbaum ist schon seit Jahrtausenden im Mittelmeerraum zu Hause. Die Gewinnung von Olivenöl hat im nordafrikanischen und kleinasiatischen Raum die längste Tradition. Heute gelten in Europa Spanien, Italien und Griechenland als besonders bekannte Gebiete für die Erzeugung von Olivenöl.

Kreta weist eine der höchsten regionalen Dichte mit Olivenbäumen aus.



Das OLIVENÖL und WIR

Wie gestaltet sich der Weg von Harmoni` zum Olivenöl ?

In den ersten Monaten unserer Auszeit 2007 / 2008 lernten wir hier viele Menschen kennen, am Anfang waren es mehr die hier wohnenden Österreicher, mit denen wir in engeren Kontakt gekommen sind.

Dazu gehört auch Klaudia – eine gebürtige Oberösterreicherin – die mit Kostas seit 15 Jahren verheiratet ist. Es entwickelte sich rasch eine sehr gute Freundschaft und **wir lernten auch durch aktives Mithelfen im Olivenhain sehr viel über die Produktion von Olivenöl**. Kostas besitzt mehr als 2.000 Bäume und Klaudia verkauft in Österreich, Deutschland und der Schweiz ihr Olivenöl auf Märkten und in Bio-Läden.

Wir überlegten eine Zeit lang selbst Olivenbäume zu kaufen oder pachten, um sie nach den gelernten Qualitätskriterien zu bewirtschaften. Dies stellte sich schon formal für uns als Ausländer schwierig heraus und so nutzen wir die hier gängige Vorgangsweise bei der Ernte mitzuhelfen und so zu unserem „eigenen“ Olivenöl zu kommen.

Freunde, die unser Olivenöl einmal gekostet hatten, waren angetan und so entwickelte sich die Idee, doch welches auch für Familie und Freunde mitzubringen. Der Geschmack und das Vertrauen in die Qualität führten zum Bedarf. **Die steigende Nachfrage können wir mit Erntemithilfe – ohne unsere eigenen Kräfte zu überfordern – nicht mehr so einfach erfüllen.**

So war es mehr als willkommen, dass sich mit Nikos, einem der besten griechischen Freunde von Harald, eine Kooperation entwickeln konnte.



KOOPERATION mit NIKOS

NIKOS Pyrovolakis (so sein Familienname) ist als Mensch und Freund geprägt von seiner klaren und auch stolzen Haltung, seiner Tradition und Naturverbundenheit, die ihn eher als unnahbar und etwas zurückgezogen erleben lassen. Erst nach einigen Jahren des Annäherns ist ein tiefes gegenseitiges Vertrauen gewachsen, dass ich ihn als meinen Freund bezeichnen möchte.

Nikos wurde am 6. Dezember 1962 geboren. Sein Geburtstag fällt somit mit seinem Namenstag - dem höheren persönlichen Festtag im orthodoxen Glauben – zusammen.

In seinem nahezu ausgestorbenen **Heimatsdorf Kamaria** – ca. 15 km von Paleochora im Landesinneren - **bewirtschaftet er mit seiner Familie ca. 1.200 Olivenbäume**, die seit Ende der Türkenzeit (1890) in Familienbesitz sind. Er betreibt auch Weinbau. In Paleochora wohnt er in unserer Nachbarschaft und betreibt eine kleine Tavernenbar. 2014 hat er die **Leitung der Olivenölprelle in Rodovani** übernommen, wodurch die Produktionskette aus einer Hand für sein Olivenöl gewährleistet ist.

Aus dieser Freundschaft mit Nikos entwickelte sich bald eine **kooperative Partnerschaft**. Er wusste von unserer Bereitschaft, dass wir die besonders hohe Qualität seines Olivenöles zu schätzen wissen und auch bereit sind sie entsprechend abzugelten. Und wir wussten, dass auf diese Weise wir für die Qualität auch rundum eintreten und die Verantwortung übernehmen können.



NIKOS und HARALD

NIKOS Pyrovalakis braucht keine Seminare, keine Philosophie, die Quelle seiner Einstellung ist seine Naturverbundenheit. Im Einklang mit den Naturgesetzen findet er dort die Antworten auf seine Fragen zum Leben. Es hat schon einige Zeit gedauert bis er zu mir und meiner Vergangenheit als Banker mit westlicher Erfolgsmentalität wirklich Vertrauen gewonnen hat. Es war wie eine Prüfung, bis er sich mir gegenüber mehr geöffnet hat, sowohl mit seiner Erfahrung als noch viel mehr auf der emotionalen Ebene, dort wo Freundschaft ihre Nahrung findet. So erlebe ich ihn nun auch als Freund und Partner, voller menschlicher Natürlichkeit und mit kretischem Stolz.

HARALD Pfohl: Er ist persönlich so tätig, dass seine Leistungen und Produkte dank ihrer Qualität empfohlen sind und dies im Firmennamen HP EMPFOHLEN genau so zum Ausdruck kommt.

Dies gilt für alle angebotenen Leistungen und Produkte, für seine Partner und ihn selbst. HP ist sein Gütezeichen, mit dem Werte u.a. wie Vertrauen, Qualität, Kooperation und Ganzheitlichkeit verbunden sind. Ein Versprechen, dem der Kunde, Partner und Freund vertrauen kann und dem sich Harald uneingeschränkt verpflichtet fühlt. Seine Angebote erfahren schrittweise eine Erweiterung, die Homepage ist im Aufbau. Denn zu große Geschwindigkeit beim Wachsen ist keine Garantie für Qualität. So orientiert sich sein Vorgehen mehr an dem Spruch: „Es nützt nichts wenn du die Olive drückst, sie wird deswegen nicht schneller reifen.“

Mehr über Harald Pfohl -> ANHANG -> Seite 33 - 38



OLIVENÖL nach ÖSTERREICH

Was macht es möglich, dass wir Olivenöl in Österreich anbieten ?

Nachdem die Gesetze in Griechenland eine private Kooperation kaum mehr zulassen, haben wir uns entschlossen alles zu tun, um weiterhin Olivenöl in Österreich anbieten zu können. Die Gründung einer Firma und das Lösen des Gewerbescheines schafft somit Voraussetzungen, dass wir den Genuss von Natur, Sonne und Meer mit „unserem“ Olivenöl aus Kreta zu mehr Menschen in die Küche bringen können.

Wofür steht die Firma, die HP EMPFOHLEN GmbH ?

HP steht für **Harald Pfohl**, für **Vertrauen und Qualität**, für Kooperation statt Wettbewerb mit Vorteilsmaximierung. Nach 25 Jahren erfolgreicher Tätigkeit im Management der größten Bank Österreichs widmet sich Harald seit 2008 jenen Anliegen in seinem / unserem Leben, die mehr auf der persönlichen Ebene zu Erfolgen führen, als zu jenen in der Bankbilanz.

EMPFOHLEN steht für den Leitsatz, für die Motivation dieses Kleinst-Unternehmens. Unabhängig vom angebotenen Produkt – sei es das **Olivenöl, die Organisation von Seminaren, Personal-Coaching oder die Unternehmensberatung** - den Namen der Firma als Maxime gerecht zu werden, um selbst empfohlen zu sein und empfohlen zu werden.

HP steht unter anderen auch für **Holostic Power**, womit wir unsere ganzheitliche Betrachtung des Lebens an sich mit Achtung und Respekt gegenüber jedem Wesen und der Erde zum Ausdruck bringen wollen.



HP EMPFOHLEN^{GmbH}

Holistic Power - Crete Creates

HP

OLIVENÖL & GESUNDHEIT

Warum die **QUALITÄT** für die **GESUNDHEIT** so wichtig ist ?

Qualitativ hochwertiges Olivenöl ist ein wesentlicher Beitrag für gesunde Ernährung und letztlich für die Gesundheit selbst.

In tierischen Fetten sind überwiegend gesättigte Fettsäuren enthalten, was zu vermehrter Cholesterinbildung im Blut führt. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, vorwiegend in pflanzlichen Fetten und Ölen zu finden, sind wesentlich gesünder.

Neu sind die Erkenntnisse der Wissenschaft über die **enormen Vorzüge der einfach ungesättigten Fettsäuren**. Sie senken den Gehalt an schädlichen LDL Cholesterin. Studien zum Olivenöl haben gezeigt, dass es die einfach ungesättigten Fettsäuren sind, welche die Gefäße geschmeidig halten und den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.

Qualitativ hochwertiges Olivenöl enthält wenig mehrfach ungesättigte, dafür aber rund 70 % einfach ungesättigte Fettsäure. 10 % entfallen auf die Linolsäure, welche eine wichtige Rolle im Stoffwechselgeschehen spielt.

Hier wird wissenschaftlich bestätigt, was die Gesundheitsstatistik besagt, die Lebenserwartung der Kreter ist enorm hoch, ihre Erkrankungen an Krebs und Herzinfarkt sind im Vergleich gering.

Olivenöl lässt sich – auch in Verbindung mit Kräutern - für Wohlbefinden (Massage), zur Pflege (Haut, Nagel) oder für Ölziehkuren einsetzen.

Quelle: Birgit Frohn, Natürlich heilen mit Olivenöl, Midena Verlag, 1999

PYROVOLAKIS



**Natives
Olivenoel
Extra**

Kamaria



Naehrwerte pro 100 ml

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| Energie | 828 Kcal |
| Gesamtfette | 92 g |
| Davon: | |
| Gesaettigte | 13 g |
| Mehrfach ungesaettigte | 6 g |
| Einfach ungesaettigte | 73 g |
| Trans Fat | 0 g |
| Cholesterol | 0 g |
| Natrium | 0 g |
| Kohlenhydrate | 0 g |
| Protein | 0 g |

Dunkel und kuehl lagern

WAS bestimmt die QUALITÄT

Die Qualität des Olivenöls macht es aus, ob die gesundheitsfördernden Kräfte der Olive sich im Körper zur vollen Wirksamkeit entfalten.

Welche KRITERIEN bestimmen also die QUALITÄT von Olivenöl ?

Der **Baum** und die **Sorte**, die **Lage** und **Bewirtschaftung** des **Olivenhains**, ganz wesentlich die Produktion mit **Pressung** und **Abfüllung**.

1. Der BAUM und die LAGE

Die Bäume von Nikos befinden sich rund um seinen Geburtsort **Kamaria**, ca. 15 km östlich von Paleochora entfernt, in eher unwegsamem Hanglagen auf ca. 350 m Seehöhe. Sie haben mehrheitlich ein Alter von 200 bis 600 Jahren (einige unter ihnen auch über 1.000 Jahre alt) und es sind durchwegs Oliven der Sorte Tsunaten, die nur im SW Kretas beheimatet ist.

Die Bäume mit der Tsunaten-Olive benötigen nach der Veredelung 15 bis 40 Jahre, bis sie Früchte tragen. Sie werden sehr alt, wachsen hoch und sind im natürlichen Gelände (Hanglagen) zu finden. Sie werden traditionell beerntet, das bedeutet dass die Oliven auf natürliche Weise entsprechend ihres Reifegrades in die ausgebreiteten Netze fallen.

So bleiben Oliven bis in den März auf den Baum, zu einer Zeit wo der Baum schon die Kraft für die neue Blüte benötigt. Daher hat der Olivenbaum dieser Sorte im 2 Jahresrhythmus abwechselnd einen vollen und einen schwachen Fruchtstand, der Baum hat so auch Zeit zum „Rasten“.

-> **Qualitätsmerkmal: 100 % Tsunaten Oliven**



2. DIE BEWIRTSCHAFTUNG.

Nach der Ernte werden die Netze entfernt, die Bäume beschnitten und die Schafe in den Olivenhain eingelassen und sie „bewirtschaften“ im Sommer den Boden. Ende Oktober wird alles Astwerk entfernt und der Boden für das neuerliche Auslegen der Netze vorbereitet. **Unkrautvernichtungsmittel und künstlicher Dünger kommen nicht zum Einsatz**, traditionell haben die Schafe diese Arbeit auf ganz natürliche Weise erledigt.

-> **Qualitätsmerkmal BIO**

3. DIE ERNTE:

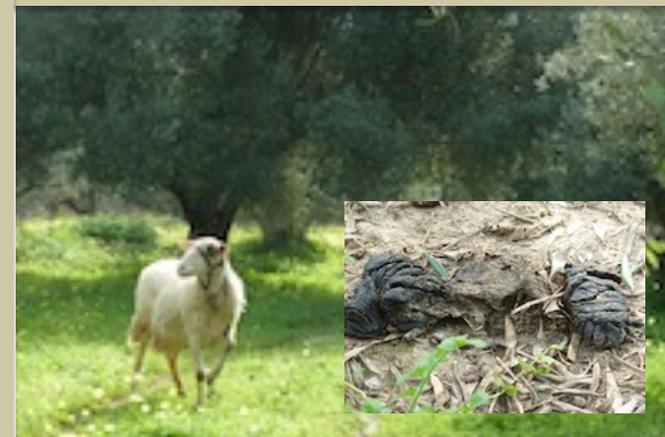
Die Ernte beginnt nach dem Auslegen der Netze Ende November. Von Ende Dezember bis Anfang März ist die Haupterntezeit, wo der ideale Reifestand der Olive ist. **Der Wind ist der natürliche Baumschüttler**, der Einsatz von Baumrüttler oder ähnlichen Maschinen ist in Hanglage und bei hohen Bäumen nicht möglich. Der Baum weiß es auch zu danken. Die Oliven werden **täglich mit der Hand von den Netzen geklaubt**, gesammelt und in braunen Jutesäcken (ca. 60 kg) sofort in die Presse gebracht.

-> **Qualitätsmerkmal EXTRA**

4. DIE PRESSUNG:

Nach Reinigung der Oliven erfolgt die mechanische Pressung, danach wird das Olivenöl mittels **Kaltextraktion** ohne irgendwelche Zusätze bei einer **max. Temperatur von 27 Grad** vom Oliventrester getrennt und gewonnen.

-> **Qualitätsmerkmal NATIV bzw. VIRGIN**



5. Die ABFÜLLUNG

Nach einer Lagerphase von etwa 4 Wochen in einem Inox-Tank erfolgt die Abfüllung – mit oder ohne Filterung – in Flaschen oder Container ohne jegliche Beimengung / Verdünnung mit anderen Ölen oder Mitteln.

-> **Qualitätsmerkmal 100 % REINES OLIVENÖL**

DETAILS zur PRODUKTION

An dieser Stelle einige weiterführende Informationen und Bilder zum Pressvorgang in der Ölmühle. **Das Wort Ölmühle** stammt aus der Zeit, als die Oliven noch von riesigen Steinrädern zermalmt wurden. Heute erfolgt der gesamte Pressvorgang mit modernen Maschinen aus Italien.

Nikos selbst leitet die Olivenpresse in Rodovani, der Qualitätsgarant ist also vor Ort.

Wie erwähnt werden die Oliven sofort nach dem Sammeln in Säcken (aus brauner Jute) in überladenen Pick-Ups direkt vom Olivenhain in die Ölmühle gebracht und verarbeitet. Während der Haupterntezeit läuft der Betrieb 24 Stunden, rund um die Uhr.

Die Oliven werden zuerst von kleinen Ästen oder Blättern getrennt und dann gewaschen. In Kammern aus Edelstahl werden sie anschließend mittels eines rotierenden Pressverfahrens zu einem feuchten Brei, der Olivenpaste, verarbeitet.



Im Gegensatz zu anderen Speiseölen wird **Olivenöl** nämlich nicht nur aus den Samen oder den Kernen gewonnen, sondern **aus der ganzen Frucht**.

Im nächsten Schritt wird bei der **Kaltextraktion** der Olivenbrei nicht durch Pressung sondern in Zentrifugen vom Olivenöl/Fruchtwasser-Gemisch getrennt. Diese Zentrifugen funktionieren ähnlich wie haushaltsübliche Saftpressen, oder der Schleudergang einer Waschmaschine, wo der Fruchtbrei in schnell drehenden Trommeln als Oliventrester extrahiert wird. Die Kaltextraktionen findet bei **Temperaturen von maximal 27° C** statt. Das hat den Vorteil, dass **alle wertvollen Inhaltsstoffe der reifen Oliven erhalten bleiben**, die für den Geschmack, den Geruch, die Farbe sowie für die Nährstoffe und den Vitamingehalt so wichtig sind.

Das so frisch gewonnene Olivenöl wird für große Kunden vor Ort in INOX-Tanks gelagert oder vom kleinen Bauern in Transportfässern abgeholt.

Der getrocknete Oliventrester wird zu Pellets gepresst und zum Düngen und Heizen verwendet.

Im Regelfall wird die Rechnung für das Pressen und die Steuer durch das Abgeben von ca. 16 % des Olivenöls „bezahlt“. Das einbehaltene Olivenöl wird von der Ölmühle gesammelt und an Großkunden verkauft.

Ein **durchschnittlicher Olivenbaum trägt etwa 70 bis 100 kg Oliven**, woraus – je nach Reifegrad – 20 bis 30 Liter Olivenöl gewonnen werden.

Für 1 Liter Olivenöl sind also etwa 3 bis 4 kg Oliven erforderlich.

Das Olivenöl ist leichter als Wasser und wiegt ca. 0,9 kg / Liter.



OLIVENÖL in der KÜCHE

Der Beitrag der gesundheitsfördernden Eigenschaften des qualitativ hochwertigen Olivenöls bestätigt den Einsatz von Olivenöl in der Küche. Viele meinen, der besondere Geschmack von Olivenöl kommt nur in der kalten Küche – im Salat oder mit feinen Gewürzen angereichert direkt mit Weißbrot und Käse serviert – zur Geltung. **In der mediterranen Küche wird Olivenöl auch zum Braten und Backen verwendet.**

Oft wird berechtigt die Frage gestellt, wie sich das Qualitätsmerkmal Kaltpressung, - welche ein Olivenöl **extra nativ** auszeichnet und wo die Temperatur bei der Extraktion 27 Grad nicht überschreiten darf – mit einem Erhitzen in der Küche vereinbaren lässt.

Olivenöl zählt zu den hitzestabilsten Ölen. Der 'Rauchpunkt' ist bei allen Speiseölen der kritische Punkt. Soweit sollte es nicht kommen, da sich ab diesem Zeitpunkt immer kanzerogene Stoffe bilden. Dieser **Rauchpunkt liegt beim Olivenöl guter Qualität bei 180 Grad** und es kann bis dahin ohne Bedenken erhitzt werden. Ganz frisches, nicht gefiltertes Olivenöl sollte zuerst bis 6 Monate nachreifen, damit sich mögliche Schwebstoffe absetzen.

Jede **Erwärmung** bringt geringe Geschmackseinbußen und natürlich auch relativ geringe Einbußen bei den gesundheitlich positiven Inhaltsstoffen. Aber längst nicht so viel, dass man davon absehen sollte, Olivenöl auch zum Kochen zu verwenden. **Sehr gutes Olivenöl ist auch beim Braten und Backen in jedem Fall nicht nur eine gesundheitliche, sondern auch geschmackliche Bereicherung.**

Was jedoch nur bedingt Sinn macht, ist das Frittieren mit ‚extra nativ‘, dafür ist es einfach zu schade.



GARANTIE für QUALITÄT

Was sind die Garantien für die Qualität ?

1. Die wichtigste Qualitätsgarantie ist wohl das **Vertrauen**. Unser Anliegen ist dem Kunden ein Gefühl der Sicherheit zu geben. Nikos als Produzent und wir als Harmoni bürgen mit unserem Namen ebenso für diese besondere, exzellente Qualität dieses Olivenöles wie unsere Firma HP EMPFOHLEN.
2. Die Durchführung der **chemischen Analyse** ist Nikos und uns selbst ein großes Anliegen und die Ergebnisse eine permanente Bestätigung unseres Weges.
3. Für die Klassifizierung von Olivenöl gilt seit Mai 2002 ein strenges **EU Gesetz**, das 2012 und 2014 noch erweitert wurde. Darin sind neben chemischen Werten auch Geruch und Geschmack als Kriterium definiert und es finden sich Vorschriften über die Etikettierung.

Das Gesetz unterscheidet 3 Güteklassen und die Bezeichnung ist wie folgt vorgegeben:

1. **NATIVES OLIVENÖL EXTRA** 2. **NATIVES OLIVENÖL** 3. **OLIVENÖL**

Der Konsument findet im Regal meist nur die beiden ersten Kategorien.

Eine genaue Beschreibung dieser 3 Güteklassen und Informationen über das Marktgeschehen beim Olivenöl findet sich im -> ANHANG -> Seite 26 - 28

PYROVOLAKIS

Natives Olivenoel Extra

Erste Güteklasse

Direkt aus Tsunaten Oliven ausschliesslich mit
mechanischen Verfahren gewonnen

Ελαιόλαδο ανωτέρας κατηγορίας
που παράγεται απευθείας από τσουνάτες ελιές
και μόνο με μηχανικές μεθόδους

Griechisches Produkt



Kaltextraktion

Bei Abfuellung

| | |
|--|--------|
| Saeuregehalt (%) | 0,69% |
| Peroxidzahl und mEq O ₂ /kg | 5,6 |
| Waxes mg/kg | 171 |
| K ₂₇₀ | 0,10 |
| K ₂₃₂ | 1,45 |
| Delta-k | -0,002 |

NACHWEIS der QUALITÄT

Auf die Bedeutung des Vertrauens ist schon mehrmals hingewiesen.

Vielen Menschen ist die Aussage wohl auch im Ohr: „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“.

Um auch diesem Aspekt gerecht zu werden, wird unser Öl im Labor geprüft und analysiert. Nikos weist diese Kennzahlen auch am Etikett entsprechend aus, um die hohe Qualität seines Öles sichtbar zu machen. Wie bereits erwähnt folgen sehr wenige Hersteller diesem Beispiel.

| Kennzahl / Index | Mass | gibt eine Aussage über | Analyse Ernte 2015 | Grenzwert Extra Nativ |
|-------------------|--------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Gehalt an Ölsäure | % | Anteil freie Fettsäure | 0,69 | 0,80 |
| Peroxidindex | O ₂ /kg | Frische des Öles | 5,6 | 20,0 |
| Wachsgehalt | mg/kg | Reinheit des Öles | 171 | 250 |
| K 270 - Wert | Index | Presstemperatureinhaltung | 0,10 | 0,22 |
| K 232 - Wert | Index | Unversehrtheit der Olive | 1,45 | 2,50 |
| DK - Wert | Index | Reinheit des Öles | -0,002 | 0,010 |

Eine ausführliche Beschreibung und Bedeutung der einzelnen Kennzahlen findet sich im -> ANHANG -> Seite 29 – 31

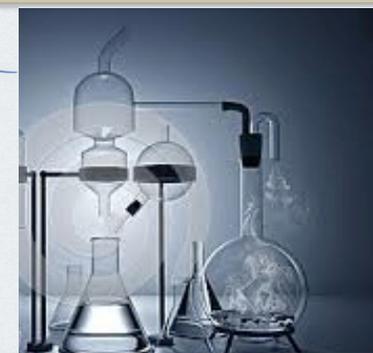
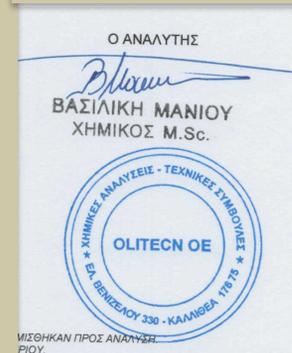
PYROVOLAKIS



Kaltextraktion

Bei Abfuellung

| | |
|--|--------|
| Säuregehalt (%) | 0,69% |
| Peroxidzahl und mEq O ₂ /kg | 5,6 |
| Waxes mg/kg | 171 |
| K ₂₇₀ | 0,10 |
| K ₂₃₂ | 1,45 |
| Delta-k | -0,002 |



HINWEISE zum OLIVENÖL

Literaturangaben zur Verwendung von Olivenöl in der Küche:

Edita Pospisil: Mittelmeerdiet, München 1999, GU

Degner Rotraud: Olivenöl, Ein Guide für Feinschmecker, München, EXT

Birgit Frohn: Natürlich heilen mit Olivenöl, Midena Verlag, 1999

LAGERUNG und HALTBARKEIT

Der Gesetzgeber verpflichtet den Verkäufer eine empfohlene Aufbrauchsfrist zu deklarieren, diese ist ein Mindestwert, beträgt einheitlich 18 Monate und sagt nicht alles über die tatsächliche Haltbarkeit aus.

Es gibt 3 Voraussetzungen, dass Olivenöl ohne Beeinträchtigung an Qualität auch mehrere Jahre gelagert werden kann.

1. Die Qualität des Öles selbst (Anteil freie Fettsäuren unter 0,8 %)
2. Lagerung bei Temperaturen zwischen 10 und 18 Grad
3. Schutz vor Sonnenlicht (UV – Strahlung)

Hier in Kreta wurde uns Olivenöl zum Kosten gegeben, das mehr als 4 Jahre in einem Erdkeller aufbewahrt war. Es schmeckte und roch für uns nicht unterscheidbar von einem kürzlich geernteten. Es war vielleicht noch fülliger und milder als junges Olivenöl. Es ist bekannt, dass Olivenöl bei entsprechender Qualität / Sorte durch Lagerung – ähnlich wie beim Wein – noch nachreift.

Bei mehrere Jahre dauernder Lagerung sollte das Öl nach dem Öffnen jedoch relativ rasch verbraucht werden.



EINLADUNG von HARMONI

Unsere Einladung und unser Angebot. Wir laden ...

... die Köchin und den Koch ein, dass sie bzw. er mit viel Achtung und Liebe das Olivenöl verwendet und mit dieser erhöhten Bewusstheit das Gesunde in der Ernährung noch verstärkt zur Entfaltung bringt.

... den **reisefreudigen Olivenölfreund** ein zu uns zu kommen und die Olivenbäume selbst zu betrachten, den ältesten zu finden und seinen knorrigen Stamm zu betasten, im Sommer im Schatten der Bäume zu ruhen und im Winter Oliven zu pflücken.

... den **besonders Lesefreudigen** ein im Teil II, dem **ANHANG** Vertiefendes über das Olivenöl, Kreta und uns zu lesen.

.. den **Liebhaber von Natur, Sonne, Strand und Meer** ein die kretische Gastfreundschaft mit uns kennenzulernen. Sei es ein Besuch, Urlaub oder die Teilnahme an unseren Workshops und Seminaren.

Wir danken sehr herzlich, wenn der Geschmack und die Qualität unseres Olivenöles so überzeugend war, dass es weiter EMPFOHLEN wird.

Wir bitten um direkten Kontakt mit uns, sollte Interesse an Urlaub oder Besuch geweckt sein, es weitere Fragen oder eine Beanstandung geben.

HP EMPFOHLEN GmbH

Holistic Power - Crete Creates



Harmoni



Harald und Monika Pfohl

Power of Harmoni

harald.pfohl@gmx.at
☎ +43 664 533 98 26

monika.pfohl@gmx.at
☎ +43 664 951 43 98

HAUS HARMONI
Rosental 163
Heiligenkreuz a.W.
A-8081

OIKIA THE APMONIAS
☎ +30 28230 42398
Palaiochora - Panorama
GR-73001 Kreta

