

VinoDoc



**HELENA BAKER**

Kapesní průvodce  
světem olivových  
olejů

# Obsah

Co je to vlastně olivový olej?	3
Historie	5
Odrůdy oliv	7
Jak vzniká extra panenský olivový olej?	10
Třídění olivových olejů	12
Použití olivových olejů v kuchyni a jejich skladování	15
Falšování a pančování	18
Extra panenský olivový olej a zdraví	20
Reference a použitá literatura	22

A hand holding a small branch with several olives and a few leaves. The background is a dense field of olive leaves and olives, creating a textured, green environment. The entire image has a monochromatic green tint.

1

Co je to vlastně  
olivový olej?

# Co je to vlastně olivový olej?

**Oficiální definice:** Olivový olej je tuk, který se získává z plodu olivovníku *Olea europaea* rodu Oleaceae, tradiční plodiny Středozemní pánve.

**Moje interpretace:** Pravý extra panenský olej je fantastický. Je to olej, kvalitativně na stejné úrovni jako velké víno famózního ročníku, z kterého si sednete na zadek.



A large, circular stone millstone is mounted on a stone base. The millstone is positioned in the center of the frame, with a wooden frame and a large wheel visible in the background. The scene is set in a museum or historical site, with stone walls and arches. The lighting is warm and yellowish, creating a historical atmosphere. The millstone is the central focus, with a small metal piece in the center. The base is made of rough-hewn stones. The background shows a large stone wheel and a window with a cross-shaped frame. The overall scene is a historical display of a millstone.

2

Historie

# Historie

Olivovník a produkce oleje z jeho plodů má své kořeny ve východním Středomoří, což dokumentuje archiv starověkého městského státu Ebla (2600-2240 před Kristem), který byl nalezen poblíž dnešního syrského města Aleppo. Odtud pak Fénicičané rozšířili kultivaci oliv po celém Středomoří, včetně severní Afriky a jižní Evropy.



Staří Řekové považovali olivovník, posvátný strom starobylého města Atén, za symbol moudrosti a míru a používali olej z jeho plodů jako svůj hlavní zdroj tuku. Homér nazval olivový olej „tekutým zlatem“, jehož export nabízel obchodní potenciál s ostatními středomořskými zeměmi. Řekové znásobili výsadby olivovníků na svých územích, avšak byli to až Římané, kteří rozšířili kultivaci oliv do všech oblastí své říše, neboť spotřeba olivového oleje v Římě byla obrovská.

A close-up photograph of a hand holding a branch of an olive tree. The branch is covered in small, dark olives and green leaves. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the olives and the skin of the hand. The background is slightly blurred, showing more of the tree and foliage.

3

Odrůdy oliv

# Odrůdy oliv

Na světě existuje přibližně sedm set kultivarů olivovníku, z nichž pět set se nachází v Itálii. Každý kultivar má svůj osobitý charakter, vůni, chuť, intenzitu, texturu i trvanlivost. Mezi nejznámější patří:

**Arbequina** — kultivar, který má svůj původ v severním Španělsku odkud se rozšířil do celého světa.

**Ascolana** — dává velké stolní olivy, které se jako specialita místní gastronomie ve střední Itálii (Marche) podávají plněné masovou směsí.

**Coratina** — hlavní odrůda Apulie je rovněž nejvíce pěstovanou odrůdou v Itálii a je rozšířená i po celém světě.

**Frantoio** — původně z Itálie, Frantoio je jednou z nejrozšířenějších odrůd na světě. Olej z něj vyrobený je vysoce aromatický.

**Hojiblanca** — španělský kultivar také hojně vysazovaný v jižní Americe a v Austrálii.

**Itrana** — italská odrůda, která má svůj původ v oblastech okolo Říma (Lazio) a vyznačuje se lehkou až střední hořkostí a kořenitostí.

**Koroneiki** — nejvýznamnější odrůda původem z Řecka, která je široce rozšířena po celém světě.



**Leccino** — je další italský kultivar, který se pěstuje po celém světě.

**Mission** — původ této odrůdy je v Kalifornii, odkud se rozšířila do celého Nového světa.

**Moraiolo** — odrůda původem z Itálie, která produkuje vynikající olej s vysokým obsahem polyfenolů.

**Nocellara del Belice** — jedna z nejznámějších odrůd olivovníku na Sicílii, jejíž plody se zde používají především jako stolní olivy Castelvetro a k výrobě výrazného olivového oleje.

**Picual** — nejvysazovanější kultivar ve Španělsku, především v Andalusii, odkud se rozšířil do celého světa.

**Souri** — významná libanonská odrůda rozšířená po celém Blízkém východě.

**Taggiasca** — kultivar původem ze severní Itálie, který se vyskytuje také v Kalifornii i jinde.

A large olive harvester machine is shown in operation, with a massive stream of olives falling from its hopper into a collection bin below. The machine's complex mechanical structure, including rollers and conveyor belts, is visible. The background shows a line of olive trees under a clear sky. The entire image has a warm, golden-yellow color cast.

4

Jak vzniká extra  
panenský olivový  
olej?

# Jak vzniká extra panenský olivový olej?

Olivový extra panenský olej se tradičně získává mletím a lisováním oliv, a to výhradně pomocí mechanických postupů. Zelené olivy obvykle dávají olej, který je v dochuti mírně nahořklý, zatímco přezrálé olivy mohou vyprodukovat olej nažlукlé pachuti. Proto se za účelem výroby kvalitního extra panenského olivového oleje klade důraz na zvýšenou péči při výběru oliv.

Olivy se pro výrobu kvalitních panenských olejů sbírají ručně. Tlučením dlouhou palicí do větví stromů olivy spadnou do plachet rozprostřených pod stromy. Olivobraní zpravidla trvá od října do ledna, podle odrůdy a stupně zralosti plodů.

Sklizené olivy se roztřídí, očistí, pomelou a takto zpracované se při nízké teplotě lisují. Vzniklý olej se poté filtruje a plní do lahví. Olivy musí být zpracovány do čtyř dnů od sklizně, aby se zachovala kvalita a především všechny blahodárné látky, které obsahují. Výsledný extra panenský olej extra vergine je výrazné intenzity a ovocnosti, která se dělí na lehkou, střední a intenzivní, a v dochuti je patrný kořenitý až pepřený nádech.



5

Třídění olivových  
olejů

# Třídění olivových olejů

V zemích, které se drží regulí I.O.C. (International Olive Council) – Mezinárodní rady pro olivy – se olivové oleje zatřídují do následujících kategorií:

**Extra panenské olivové oleje** *extra vergine* se považují za špičkový produkt vynikající chuti bez žádné rozpoznatelné organoleptické vady. Jsou lisované přímo z celých plodů při nízkých teplotách a při jejich výrobě byly použity pouze mechanické postupy. Obsah volné kyselosti nesmí převyšovat hodnotu 0,8 %.

**Panenské olivové oleje** *vergine* jsou oleje o něco nižší jakosti než extra panenské, nicméně se považují za produkt dobré kvality a chuti. Panenské olivové oleje nesmějí přesáhnout hodnotu kyselosti 2 %.

Oleje nesoucí označení **olivový olej** jsou rafinované oleje vysoké kyselosti nebo s jinou organoleptickou vadou, které se následně upravují za vysokých teplot a tlaků, mnohdy také chemicky, s přidáním malého množství panenské produkce za účelem vylepšení chuti. Mají nižší kvalitu a nutriční hodnotu než oleje panenské.

**Olivový olej z pokrutin** (u nás také mnohdy nesoucí „exotické“ označení velkým písmem **Pomace** nebo **Sansa**, což slouží k matení konzumenta), je olej získaný z drtě, která zbyla v lisu po lisování. Tyto výlisky (pokrutiny, matoliny)

mohou obsahovat ještě 5–8 % oleje, ale pro jeho extrakci je třeba použít kromě fyzikální síly a vysoké teploty i různé průmyslové a chemické postupy. Ačkoli je olej získaný tímto způsobem stále olivový olej, nesmí se v maloobchodní síti pod názvem olivový olej nabízet.

A čeho je třeba si všímat na etiketách extra panenských olivových olejů? Abychom měli jistotu, že si kupujeme pravý extra panenský olej, musí být na etiketě uveden rok sklizně a kultivar, ze kterého je olej vyrobený. Pokud



je uvedeno, že olej pochází z oliv původem z EU, znamená to, že se jedná o koktejl různých olejů z různých zemí. Mezi další garanty kvality patří také chráněné označení původu v Itálii písmeny DOP (Denominazione di Origine Protetta) nebo chráněné zeměpisné označení písmeny IGP (Indicazione Geografica Protetta).



Použití olivových  
olejů v kuchyni  
a jejich skladování

# Použití olivových olejů v kuchyni a jejich skladování

V kuchyni mají olivové oleje všestranné využití, včetně smažení. Tvzení, že se hodí pouze do studené kuchyně je nejčastější mýtus. Ačkoli nejvyšší kvalitní a také nejdražší extra panenský olivový olej se nejlépe vychutná jako dip k pečivu nebo doprovod k předkrmům, polévkám a salátům, levnější panenský olivový olej je vhodný k tepelné přípravě ryb i darů moře (vyjma fritování), neboť se při vysokých teplotách nepřepaluje – viz následující tabulku, znázorňující bod kouřivosti, který určuje teplotu, kdy začíná zdraví nebezpečné přepalování. Ten je u olivových olejů vyšší než u slunečnicových nebo řepkových olejů.:

	NERAFINOVANÝ OLEJ	RAFINOVANÝ OLEJ
slunečnicový olej	105–115 °C	135–150 °C
řepkový olej	105–115 °C	190–200 °C
olivový olej	150–165 °C	190–200 °C

Olivový olej na světle oxiduje, proto se uvádí na trh v tmavých skleněných lahvích, nejčastěji v tmavě zelených. Jeho úhlavní nepřátelé jsou světlo, vzduch a vysoké teploty při



skladování. Pokud vám však ve spíži nebo skladu z důvodu nízké teploty olivový olej poněkud ztuhne, není to žádná známka vady. Po přemístění do tepla olej opět zkapalní.





7

Falšování  
a pančování

# Falšování a pančování

Po celá tisíciletí je olivový olej považován za jednu z nej-důležitějších komodit – nejen jako potrava, ale také jako lék, kosmetická pomůcka či jeden z důležitých prvků v ná-boženských rituálech. Avšak jeho symbol čistoty, ryzosti a neposkvrnitelnosti se stává čím dále tím více předmě-tem podvodů a korupce. Velmi málo se doposud napsa-lo o produkci kvalitního olivového oleje, a překvapivě ještě méně přijímané pravdy existuje i mezi všeobecně uznávanými odborníky o jeho kvalitě, výrobě, nutričních hodnotách, chemickém složení, předpisech a nařízeních, označování a balení, podvodech a sankcích. Přitom je oli-vový olej jednou z nejčastěji falšovanou potravinou na světě. Proto nedávno vstoupilo v platnost nařízení komi-se EU, které zakazuje v maloobchodní síti a sektoru Ho-ReCa plošně v celé Evropské unii prodej olivových olejů v anonymních karafách a lahvích bez speciálních uzávěrů (tzv. *pilfer-proof* neboli „proti krádeži“), které zabraňují ja-kémukoli zneužití.



Extra panenský  
olivový olej  
a zdraví

# Extra panenský olivový olej a zdraví

V padesátých letech minulého století na Universitě v Minnesotě profesor Ancel Keyes začal studovat životní styl a stravovací zvyky v sedmi zemích světa a jaký je jejich dopad na lidské zdraví. Výsledek této studie, kterou nazval „Studie sedmi zemí“, byl zcela ohromující. Bylo zjištěno, že ve středomořských oblastech a v některých asijských zemích, kde se konzumuje velké množství ryb, zeleniny a olivového oleje, je výskyt kardiovaskulárních chorob zcela vzácný.

V důsledku této studie byla tato „ideální dieta“ nazvaná „Středomořskou stravou“, která reprezentuje model zdravé výživy. Zejména extra panenský olivový olej je velmi bohatý na přírodní antioxidanty a mononenasycené tuky, které jsou pro naše zdraví velmi důležité, neboť zabráňují škodlivému působení volných radikálů, snižují proces stárnutí našich buněk a výskyt srdečních a cévních onemocnění. Kyselina olejová v něm obsažená zvyšuje také vylučování žluči, usnadňuje trávení, zlepšuje obranyschopnost našeho imunitního systému a je bohatá na vitamíny A, D a E.



Reference  
a použitá literatura

# Reference a použitá literatura

Celletti, G., Monocultivar Olive Oil

Devarenne, A.K., Olive Oil – A Field Guide, AOCS Press,  
Urbana Illinois 2014

Mueller, T., Extra Virginity, W.W. Norton & Company,  
New York 2013

Oreggia, M., Marinelli, L., Flos Olei

[www.vinodoc.cz](http://www.vinodoc.cz)

