

# Olive

OLEA EUROPAEA

## WISSENSWERTES

---

- Oliven werden als ganzes zu Öl verarbeitet, wodurch es ein spezielles Pressverfahren benötigt

## BESONDERHEITEN ÖL

---

- große Menge einfach ungesättigter Fettsäuren
- Linolsäure, Omega-3-Fettsäuren, Linolensäure, Eicosapentaensäure
- zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe
- Vitamin E

## AUSSEHEN

---

- rund, ca 3-4cm lange ovale grün/schwarze Früchte mit festem Kern

## VERWENDUNG - ÖL

---

- zum Dünsten, braten, kochen & Backen
- zu Pizza
- Pasta
- Dressings & Dips
- Salaten

## GESCHMACK

---

- typischer fruchtiger Geschmack



---

LUFTMÜHLE RODERSDORF

---