

Olivolja

Ulf Bergström bor i sydvästra Frankrike, nära spanska gränsen, och har en liten olivodling. Han har tidigare i Sverige sysslat med ekologisk odling och miljöfrågor. På detta sätt har han en god möjlighet att sätta sig in i tillverkningen och handeln med olivoljor. Jag tycker att det är mycket värdefullt att han delar med sig av sin kunskap och ger oss goda råd. Här kommer ett sammandrag av hans brev till mig.

Historik

Så långt tillbaka som vi kan spåra mänsklig kultur, kanske 10.000 år, så har olivfrukten och oljan som utvinnes från denna varit en ständig följeslagare, från den ena civilisationen till den andra. Alltsedan Noaks duva återvände till arken med en olivkvist i näbben har olivfrukten symboliserat fred och välstånd. Grekerna införde olivkulturen till södra Frankrike för ungefär 3.000 år sedan. Olivträd växer över hela världen i det subtropiska bältet. Närmare 90 % av dessa växer inom Medelhavsregionen (*olea europea*).

Ingen vet hur gammalt ett olivträd kan bli, man brukar säga att det aldrig dör. Ett 2000 år gammalt träd omplanterades nyligen från norra Spanien till Roussillon. De äldsta olivträden i Roussillon finner man på de numera övergivna terrassodlingarna på bergssluttningarna vid foten av Pyrenéerna som anlades från 1400-talet och fram till början av 1900-talet, där de odlades tillsammans med vin.

I hjärtat av Roussillon, närmare bestämt i området Conflent och den medeltida byn Millas, finner man den enda kvarvarande ”traditionella” olivkvarnen: ”Moulin à Huile, La Catalane”. Vi är 136 strävsamma medlemmar, småodlare med i genomsnitt mindre än 100 träd som vi pedantiskt underhåller och skördar för hand. Ett träd ger som mest 15-20 kg oliver och med den traditionella pressningsmetoden utvinnes man i bästa fall 20 % olja. Jämför detta med den industriella produktionen av olivolja, som man finner i Spanien, Italien och Grekland, med odlingar om 10.000 tals träd, syntetiska bekämpningsmedel för att klara detta och högvarviga centrifuger för att under höga temperaturer utvinna mesta möjlig olja. Resultatet blir också en helt annan produkt.

Våra olivträd växer på den optimalt högsta altituden för olivodling, ca 600 m över havet. Norrut kan man odla oliver upp till den 45:e breddgraden. Fördelen med att ligga så högt som vi gör, är att vi inte har problem med olivflugan, olivfruktens största fiende och följaktligen behöver vi inte använda syntetiska bekämpningsmedel.

Kallpressade olja

Den traditionella metoden för att framställa kallpressade oljor är tämligen enkel. Oliverna krossas i öppna kar, med stora vertikalt stående kvarnstenar som roterar långsamt och samtidigt rullar i karnen. Därefter pressas massan och skal/kärnrester skiljs bort. Till slut centrifugeras saften, varpå vattnet avskiljs. Under centrifugeringen är det viktigt att temperaturen inte överstiger 38 grader. Däröver ändras nämligen den kemiska strukturen på oljan. Återstår kallpressad olja med alla naturliga näringsämnen bibehållna. Av torrsubstansen tillverkar vår förening två och hudvårdsprodukter.

Oliverna krossas och pressas alltid hela, inkl. kärnor. De tre momenten är krossning, pressning och centrifugering. I den moderna processen, som är helt integrerad, har krossning med roterande kvarnstenar ersatts med en

hammarkross. Den kritiska punkten i denna hantering är temperaturen. En snabb genomloppstid innebär förhöjd temperatur, vilket förändrar den kemiska strukturen av slutprodukten och därmed kvaliteten.

I äldre tid centrifugerades inte oljan utan den fick långsamt sedimenteras i stora kar, varifrån den lyftes "a la feuille". Så gjorde jag också när jag producerade rapsolja.

Jag håller på att kolla detta med trikloretylen och dess eventuella förekomst i olivoljor. Trikloretylen förekommer ju i bekämpningsmedel och jag har bett en av mina gamla bondekolleger informera mig om vilka preparat man använder inom rapsodlingen i dag. Anledningen till min förfrågan är följande:

Rapsodlarens värsta gissel är rapsbaggen. Olivodlarens värsta gissel är olivflugan. Använder man måhända samma preparat? Med tanke på att en stor del av den olivolja som marknadsförs är uppblandad med rapsolja (en betydligt billigare produkt och svår att analysera uppblandad med olivolja) så vore det intressant att utreda huruvida förekomst av trikloretylen kan hänföras till ett eller flera preparat inom de olika odlingsgrenarna.

Inlagda oliver

Vi får i detta sammanhang inte glömma den delikata olivfrukten som emellertid måste behandlas innan den kan ätas. Den som till äventyrs har bitit i och känt bitterheten i en färsk oliv, kan i värsta fall och för all framtid bli avogt inställd till denna ädla frukt. Det finns lika många olika sätt att lägga in oliver som det finns varianter på oliver. Mitt tillvägagångssätt som tillhör de mera traditionella för inläggning är följande.

För inläggning av gröna oliver väljer jag sorten "picholine" som är lite större och ovalare än "picual". Dessa lägger jag i en blandning av träaska från bokved och vatten under ett par månader. Denna process syftar till att dra ur bitterämnena. Den moderna metoden är att använda kaustiksoda och vatten, vilket förkortar processtiden till 8 dagar. Därefter sköljer jag oliverna i rent källvatten (alltså inget klorerat kranvatten). Själva inläggningen gör jag med fänkål, lagerblad och handmalt havssalt. Lagen får koka upp, därefter svalna innan jag slår den över burkar fyllda med oliver. Voila!

Det gäller att plocka oliverna vid exakt rätt tidpunkt, d.v.s. precis innan den gröna färgen övergår till violett. De svarta oliverna plockar jag när de är fullmogna. Gör ett par stick genom skalet med en vass kniv, strö krossat havssalt över dem, varefter de får mogna under ett par veckor under ständig omröring. Därefter lägger jag in dem i olivolja. Till inläggning och stekning använder jag inte den bästa olivoljan. Den är reserverad för salladsbordet eller för att hålla över lätt stekta, torra brödskeivor, över vilka jag strör finhackad färsk vitlök. (mums).

På marknaderna i södra Frankrike finner man hundratals olika olivinläggningar och det är alltid ett stort nöje att gå omkring och provsmaka tills man finner sin favoritinläggning. Vår förening fick förra året första pris för Frankrikes bästa oliver.

Jag är själv en småskalig olivodlare, med 16 träd. Genom att jag är auktoriserad att sköta kommunens träd och därtill kan räkna ett 50-tal träd från övergivna terrassodlingar i Castellanedalen, så har jag successivt utökat ”mina domäner” till närmare ett hundratal träd. Min respekt för och kärlek till olivträdet och dess frukt går parallellt med liknande känslor för vinstocken. Hela Medelhavskulturen är baserad på dessa ingredienser i kosthålet och därtill kommer en närmast religiös vördnad för och omvårdnad av oliv och vinodling. Ta bort dessa, så faller kulturen och därmed också hela den civilisation som format det västerländska samhället.

Olivolja och hälsa

I egenskap av empirisk ekolog och f.d. ekologisk odlare, så har jag självfallet intresserat mig för relationen mellan kost och hälsa och därmed också funnit den avgrund som skiljer den syntetiska massproduktionen av livsmedel från den naturliga. Häri ligger roten till det onda. En närmast total okunnighet om vad vi stoppar i oss.

Det kanske intressantaste området (eftersom det är så misstolkat) är lipider, eller fetter i fast eller flytande form. Det finns nog ingen som på ett såklart sett belyst detta som Gunnar Lindgren. Lika ”korkad” som kolesteroldebatten har debatten om vilka typer av fetter som är nyttiga respektive onyttiga varit. Trots att motsatsen är vetenskapligt bevisad sedan 30 år tillbaka, så hävdar man från myndighetshål att vi skall äta fleromättade fetter. Lå mig ta ett exempel.

I området Gers (sydvästra Frankrike) har man Frankrikes största konsumtion av mättat fett. Det mesta steks i ankfett och rätterna dryper av fett. Trots detta så har man Frankrikes lägsta frekvens av hjärt/kärlsjukdomar och efter Kreta den lägsta i hela Europa. Hur förklarar man detta?

En rätt sammansatt kost förutsätter rena, omanipulerade livsmedel, vilket i dag tyvärr inte är vanligt förekommande. När det gäller olivoljor så är förmodligen fuskets ännu mera utbredd än för övriga livsmedel. Attraktionen för fuskets är de frikostiga EU-subventionerna och aktörerna, vissa multinationella organisationer och den sicilianska maffian.

Olivträdet är nyckfullt så tillvida att det inte ger en jämn skörd varje år. Vissa år blir det ingen skörd alls. Anledningen till detta fenomen är dels klimatiskt betingade, dels har det att göra med pollineringen. Olivblomman är nämligen så liten att den endast pollineras genom vinden. Inte ens bina förmår att hjälpa till med detta (förförekommer det inga bin på de stora kommersiella odlingarna i främst Spanien och Grekland, eftersom dessa utrotats tillsammans med övriga insekter genom intensiva flygbesprutningar). Trots detta naturfenomen så har man lyckats med konststycket att balansera tillgång och efterfrågan och den enkla sanningen är givetvis att man gör detta genom att blanda upp olivoljor med andra vegetabiliska oljor.

Olivoljeskandalen i Spanien

Det räcker med att göra en enkel statistisk jämförelse mellan Italiens (världens största exportör av olivolja) export av olivolja och den faktiska produktionskapaciteten.

I sitt referensverk "Olive oil" från 1990, ger Paul Kiritsakis (Technological Institution, Thessaloniki) följande beskrivning av olivoljehandeln,

"Olive oil commands a greater price in the international market than other vegetable oils. Consequently adulteration of olive oil with cheaper oils is a temptation. Some cases ... are hazardous to the public health"

Alla känner vi väl till den tragiska händelsen i Spanien 1981, då ca 20.000 människor förgiftades och 402 dog och tiotusentals fick men för livet av "olivolja", som visade sig vara industriell rapsolja. Man hade importerat denna från Frankrike, färgad med anilin för att man skulle veta att denna olja inte var avsedd för humankonsumtion. Den sådes emellertid som olivolja.

Både amerikanska FDA (Food and Drug Administration) och IOOC (International Olive Oil Council) är väl medvetna om och kan bekräfta fusk i branschen, men olivolja ligger inte överst på deras prioriteringslistor. Inom EU är det Uclaf (Unite de coordination pour la lutte antifraude) som handlägger bedrägeri inom branschen, men de är också hopplöst underbemannade (och omotiverade) för att ta itu med problemet.

Beträffande maffians ledande roll i världshandeln och dåfrämst den del som går till USA, har jag hämtat mina uppgifter från Mort Rosenblums referensbok "Olives", utgiven 1996, kapitlet "Cosa Nostra".

Jag hoppas att följande kan vara intressant att känna till. Det står ju utom allt tvivel att vårt nyttigaste fettintag kommer från olivolja. Dock gäller detta, liksom för alla livsmedel, en ren och omanipulerad produkt.

Det sker ett omfattande fusk inom branschen, som till stor del kontrolleras av den italienska maffian och några multinationella företag. EUs budget är ca 100 miljarder Euro. Ca hälften av detta ansevärliga belopp går till jordbrukssubventioner och drygt 2.5 miljarder av dessa pengar går till olivproduktion inom EU.

Detta var ett mildt och försiktigt uttryck för en organiserad brottslighet inom branschen som saknar motsvarighet inom någon annan jordbrukssektor.

Dragningskraften för skrupellösa aktörer inom branschen är just EUs generösa subventioner. Man redovisar fler hektar olivodlingar än som finns, fler ton olja än vad som produceras o.s.v. Frustrerade EU-byråkrater känner till detta, men säger uppgett att "vi saknar resurser för en effektiv kontroll". Detta är endast en del av sanningen. En annan viktig del är att tillsynsmyndighetens tjänstemän till stor del är "köpta" av den organiserade brottsligheten.

Jag citerar ett annat exempel från "Guardia di Finanza", den italienska skattepolisen, i mars 1995, "we seized a shipment of 18.000 tons of olive oil that was not what it was supposed to be" Vad var dådetta? Jo, enligt dokumenten var det "extra virgin olive oil" till ett värde av ca 50 miljoner Euro. I själva verket var det 5% olivolja. Resten var andra vegetabiliska oljor och raffinerade olivoljor, avsedda för bränsle.

Jag skulle givetvis kunna fortsätta och fortsätta, i oändlighet. Men jag tror att läsaren har fattat galoppen. Jag vill avsluta med följande råd. När ni handlar er olivolja, i varuhuset eller i er exotiska specialbutik runt hörnet, var försiktiga. Fråga alltid butiksinnehavaren om ursprunget. Var alltid misstänksam när det gäller "billig" olivolja från, framför allt, Italien, Spanien eller Grekland. "Extra virgin" (korkat uttryck) innebär en syrahalt mindre än 1% (vilket inte är ett kvalitetsbegrepp). Tänk på att de bästa olivoljorna säljs för, icke under 300 kr per liter (hos vårt lilla kooperativ kostar en liter ca 150-200 kr). En hyfsad olivolja kan ni inte få för under 100 kr litern och då är det en olja som man steker i.

Olivoljans ursprung

Jag har tittat lite på de olivoljor som säljs i Frankrike. Detta är kanske inte särskilt relevant för den svenske konsumenten, med tanke på att Frankrikes olivproduktion endast representerar ca 0.5% av den totala produktionen i Medelhavsbandet. Konsumtionen av olivolja i Frankrike har tredubblats under den senaste 15-årsperioden. En stor anledning till detta fenomen hänger ihop med de forskningsrapporter som sedan 20 år har pekat på olivoljan som den nyttigaste av våra matfetter. Lägg därtill olivoljans överlägsenhet som gastronomisk upplevelse.

Konsumtionen av olivolja i Frankrike är ungefär fem gånger så stor som produktionen. Frankrike är såunda en nettoimport av olivolja. Detta underskott täcks genom import från, Spanien, Italien, Grekland och Tunisien. Jag har granskat 20 varumärken, de flesta av vilka ägs av multinationella konglomerat som Unilever. Nästa fas i min undersökning blir att kontakta dessa för att utröna om samma olja säljs under andra varumärken i olika länder, som t.ex. Sverige.

Genomgående är att de stora aktörerna importerar olivolja från samtliga stora producentländer inom medelhavsregionen (med tyngdpunkt i Italien). Oljorna blandas för att ge rätt karaktär åt ett specifikt varumärke. I stort sett efter samma mönster som vid vinberedning där man blandar olika druvsorter. Spanien representerar ungefär en tredjedel av världsproduktionen, ca 600.000 ton (jämför detta med Frankrikes 2.000 ton). Italien dominerar världsmarknaden, men då skall man hålla i minnet att en större del av den "italienska oljan" kommer från Spanien. Trots en kraftigt ökande konsumtion av olivolja, lyckas man med konststycket att balansera tillgång och efterfrågan. Detta gör man genom att blanda upp olivolja med andra vegetabiliska oljor. Incitamentet till detta fusk är givetvis det avsevärt högre pris som olivolja betingar, samt fusket med de generösa EU-bidragen för olivodling.

Min första fråga beträffande de 20 franska varumärken som jag tittat närmare på har alltså varit, är detta ren olivolja? I samtliga fall har man hänvisat till labbresultat som visat att så är fallet. Detta har emellertid inte övertygat mig. Uppblandning med rapsolja är nämligen mycket svår att registrera och jag saknar kännedom om analysmetodik, samt labbens ev. kopplingar till industrin. Jag har därför utgått från att de uppgifter som jag fått är riktiga.

Pesticider, peroxider och antioxidanter

Nästa fråga, förekomst av *pesticider*. Det tillåtna gränsvärdet för LMR (limite maximale de residu) är 0.05 mg/kg. Endast 40 % av de saluförda olivoljorna i testgruppen visar ingen eller obetydlig förekomst av bekämpningsmedel. Återigen är detta en tolkningsfråga. Man redovisar inte vilka restprodukter som förekommer och detta med "gränsvärden" får man också ställa sig frågande till.

Min spontana känsla är att gränsvärden fastställs genom "kohandel" mellan industrin och EU-byråkratin.

Oleicsyra. Detta är ett viktigt testmoment eftersom det handlar om i vilken grad de viktiga tocoferolerna (E-vitaminer) och övriga antioxidanter finns kvar i slutprodukten. Har får 80% av de testade produkterna godkänt. Detta förvånar mig något, eftersom den moderna industriella processen bygger på högvarviga centrifuger och tillsättning av varmvatten för en maximal utvinning, vilket förändrar den kemiska strukturen på oljan. Den traditionella framställningsmetoden av olivolja, d.v.s. genom långsamt roterande, vertikalt stående granitstenar och likafullt långsam pressning av massan, är snart ett minne blott. Den traditionella produktionen ger tveklöst också den bästa oljan, men är arbetsintensiv och kräver noggrann rengöring mellan varje moment. I den moderna processen är hela produktionsförloppet integrerat och den ledande tillverkaren av denna utrustning är Alfa Laval.

Peroxider och absorption av ultraviolett ljus. Genom att mäta dessa värden kan man konstatera olivoljans "fräschör". Dåliga oliver, som t.ex. plockats från marken, avslöjas genom denna test. 40% får helt godkänt medan 60 % av de testade oljorna visar defekter. Tre oljor (italienska) visar "bekymmersamma" värden. Jag skulle tro att det till stor del handlar om oliver angripna av olivflugan. Denna penetrerar nämligen olivfrukten och placerar sina ägg inne i denna. Äggen utvecklas till larver som livnär sig på frukten. När larven utvecklats till en ny olivfluga lämnar den frukten som därefter till viss del ruttnar. Vårt kooperativ godkänner max. 5 % angrepp av olivfluga. Besiktningen är emellertid okular och mindre noggranna pressare som hanterar stora dagliga kvantiteter, hinner helt enkelt inte med, eller så bryr de sig inte.

Slutomdöme

De bästa oljorna är ju tyvärr också de dyraste och bör reserveras för salladsbordet. Bland dessa finner vi "Oliviers & Co" (Grekland) till ett pris av 18.29 euros per liter (finns kanske i Sverige?). Var egen olja "Le Catalan" som endast säljs från vårt kooperativ, kostar 15.60 per liter. Bland utmärkta stekoljor kan jag rekommendera "Maille" (finns kanske i Sverige? Deras senap säljs där), till ett literpris av 6.69. "Carbonell" (Spanien), special selection, kostar 6.67. "Rustica" (Spanien), 5.24, samt "Puget", 5.29. Maille och Puget är franska oljor uppblandade med oljor från Frankrike, Spanien, Grekland och Tunisien.

Tapenade

Det finns som vanligt mycket att tillägga och jag forskar vidare. Just nu är jag i färd med att framställa "tapenade", en utmärkt medelhavs hors-d'oeuvre och mycket enkel om man har en mixer (jag stöter allt i mortel). En klassisk tapenade består av fyra ingredienser, svarta urkärnade oliver, anchovis, kapris, samt olivolja av god kvalitet. Ingredienserna, ca 50 % oliver och lika mycket av resten, mixas eller stöts till en jämn massa. Under processen håller man i olivoljan i en svag stråle.

Medelhavskost

Jag glömde kanske tala om att jag numera är bosatt i franska Pyrenéerna, i en liten bergsby som heter Molitg les Bains, www.molitg.com och som ligger på en altitud av drygt 600 m, ca 5 mil väster om Perpignan.

Oliver kan ju inte odlas norr om den 45:e breddgraden och inte högre upp än ca 600 m. Jag har 16 träd och sköter dessutom träden i Prades kommun. Jag är också medlem i ett olivoljekooperativ, det enda här nere som producerar olivolja på traditionellt vis.

Jag får mina oliver pressade i Millas och får tillbaka dem i form av olja. En del av skörden lägger jag in (en omständlig procedur), gröna i vatten och salt, svarta i olivolja.

Medelhavskosten kännetecknas ju främst av en rikhaltig konsumtion av oliver/olja, vitlök och vin, faktorer som har myntat begreppet "den franska paradoxen". Trots ett högre intag av mättat fett än större delar av övriga Europa, har detta område Europas lägsta frekvens av infarkter, hälften mot norra Frankrike, som har hälften mot England.

Den i rödvin förekommande polyfenolen resveratrol, samt olivoljans alfa-linoleinsyra tillhör ju de förmåligaste antioxidanter som vi känner till. Medelhavsmänniskan ligger ju nära det optimala intaget av dessa ämnen för att maximalt tillgodose sitt behov, med ett dagsintag av 1 a 2 flaskor rödvin, samt en halv liter olivolja per vecka och capita.

Jag skulle vilja belysa ovanstående med en undersökning som gjordes av INSERM (Institut National de la Sante et de la Recherche Medicale) för några år sedan. Studien omfattade drygt 600 personer under 70-årsstreck, som alla hade genomlevt en hjärtinfarkt.

Samtliga fick den diet som normalt föreskrives. Skillnaden var att halva gruppen fick fleromättat fett (solrosolja och margarin), medan den andra halvan fick olivolja.

Studien som var tänkt att pågå under fem år, fick avbrytas efter fyra, eftersom deltagarna i den första gruppen avled i en takt som var sex gånger högre än den andra.

Vad avser livsmedel, såfinns det förmodligen ingenting farligare än margarinprodukter. Trots att detta är synnerligen väldokumenterat, såhar tydligen margarinindustrin en såstark lobbykraft att ingen rå på den.

Avslutningsvis några citat från the Lancet:

"Polyinsaturates are more likely to promote oxidation of LDL, which allows it to be deposited on blood-vessel walls and clog the arteries"

"High intakes of polyunsaturates impair the immune system and increases the incidence of cancer, thus monounsaturates are preferable"

Listan skulle kunna bli mycket lång, men jag nöjer mig med att konstatera att den bästa vägen för att undvika/uppskjuta en infarkt, är att bannlysa margarinprodukter från skafferiet.

PAH i olivolja

Beträffande PAH, såförvånar det mig inte att man har funnit detta i de olivoljor som försäljs på bl.a den svenska marknaden. Det förekommer nämligen ett gigantiskt fusk vad avser produktionen av olivoljor, allt för att komma i ånjutande av lukrativa EU-bidrag. Italien t.ex exporterar 10 gånger mer olivolja än vad landet producerar. Italien importerar stora mängder olivolja från Spanien. Dessutom är dessa oljor till stor del uppblandade med andra, billiga matoljor. Se därför upp när du köper olivolja från Spanien, Italien eller Grekland. Den slutsats jag drar från din artikel är att de s.k. kallpressade jungfruoljor som man har funnit PAH i är "falska", manipulerade oljor.

I övrigt såtorde det vara svårt att helt undvika PAH. Det räcker med att en olivodling befinner sig i omedelbar närhet av en starkt trafikerad väg för att finna denna substans. Mellan tummen och pekfingeret såskulle jag vilja säga att om du hittar en "olivolja" till ett pris understigande 150 kr per liter, såkan du vara övertygad om att det inte är en kallpressad jungfruolja. Beträffande "extra virgin",

såförstår jag inte detta uttryck. Hur kan någonting vara "extra virgin"? En jungfru är en jungfru. Hur kan hon vara "extra"?

Som jag tidigare nämnt så är jag medlem i en olivodlareförening här nere och har också engagerats av denna för att föreläsa om olivodling och oljeproduktion. Senast, var "Munskänkarna" här nere för att pröva olivolja, i anslutning till deras sedvanliga vinprovning.

Ulf Bergström, ulf.bergstrom@wanadoo.fr