SOS consommateurs : du soleil pour l'hiver : l'huile d'olive

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **22 (1992)**

Heft 10

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Du soleil pour l'hiver: l'huile d'olive

Fédération romande des consommatrices

«Là où l'olivier renonce finit la Méditerranée.» Et tous les peuples du pourtour de la mer attribuent à une de leurs divinités la découverte de l'olivier: contes et légendes sacrées! Cultivé depuis 6000 ans, l'olivier fournit l'aliment terrestre et culinaire, nourricier du corps par le dedans; et aussi par le dehors, l'huile dont on s'enduisait avant la course ou après le bain. Et aussi, l'huile sainte dont on sacrait les rois, l'huile de baptême.
Pour nous, l'huile d'olive est liée aux saveurs du Midi.

De l'arbre à la cuisine

L'olivier pousse lentement, mais vit longtemps (de 300 à 500 ans). Il ne porte pas de fruits avant dix ans, et ne produit bien que vers 25 ans. Un olivier donne environ 15-20 kilos d'olives tous les deux ans, il faut cinq kilos de fruits pour un litre d'huile. Traditionnellement les fruits sont cueillis à la main. Cela explique le prix du litre d'huile de qualité!
La cueillette se fait fin novembre, début décembre («Le 25 novembre, à la Sainte-Catherine, l'huile est dans l'olive»). Eh, oui, bien que la couleur de l'huile soit jaune-vert, elle est faite avec des olives mûres, c'est-à-dire noires!
Le pressage fait l'huile, tout comme le cru des olives. Lavées et triées, les olives sont stockées moins de quatre jours. Elles sont broyées pendant plus d'une heure jusqu'à la formation d'une pâte où l'huile affleure. Ce broyage est lent pour éviter l'échauffement. C'est ce qu'on appelle la pression à froid. La pâte est ensuite mise dans des plateaux (scourtins), empilés et glissés sous une presse hydraulique à 400 kg au mètre carré. Le jus noir qui s'échappe contient environ 65% d'eau. Récupéré en cuve, il se décante. L'eau résiduelle (margine) tombe au fond, l'huile vierge est récupérée en surface.
Il est possible de faire une seconde pression pour récupérer l'huile restée dans la pâte. Les scourtins seront ébouillantés, cette huile moins fine devra être raffinée chimiquement et mécaniquement. Ce sera une huile de seconde pression (généralement on la mélange avec de l'huile vierge).
La couleur: les consommateurs aiment avoir toujours les mêmes apparences pour un même produit. C'est un tort. Les olives ont des crus. Selon la provenance et la maturité, l'huile sera dorée, ou plus verte. Son goût aussi varie fortement.
Mise en bouteille, ou en estagnon, l'huile se trouve aussi en petits conditionnements, bien utiles pour une personne seule ou pour un usage alternatif avec d'autres corps gras.

Savoir lire les étiquettes

Les dénominations sont strictement définies. Alors, attention! Prix et qualité varient.
On distingue deux grandes catégories d'huiles:
L'huile vierge (garantie pure) issue toujours de la première pression des olives, pressée en général à froid. Selon le taux d'acidité, elle se divise en trois catégories.
Extra (ou extra vierge). La meilleure. Goût irréprochable. Taux d'acidité: 1%
Fine (ou superfine). Goût irréprochable. Taux d'acidité 1,5%.
Demi-fine (ou vierge-courante). Bon goût. Taux d'acidité, maximum 3%.
L'huile d'olive pure (ou simplement huile d'olive).
Mélange d'huile d'olive raffinée et d'huile vierge (pour le goût). Taux d'acidité plus bas.
La confusion vient du fait que certains producteurs mettent en évidence la première pression ou la pression à froid, sans préciser s'il s'agit d'huile vierge extra ou fine par exemple.
La CEE prépare un étiquetage précis qui indiquera aussi la provenance et, bien sûr, une date limite de consommation.
La FRC a testé vingt-quatre huiles pour voir si le contenu correspondait à la déclaration, s'il y avait des résidus (il n'y en avait pas), et la valeur nutritionnelle qui dépendait de la qualité des fruits. Les résultats sont plutôt bons. Le test complet peut être obtenu auprès de la FRC (numéro juillet-août 1992, tél. 021/312 80 06 - Fr. 4.50).

Bon mariage

L'huile crue se marie bien aux salades de tomates, mozzarella, au taboulé. On peut y faire auparavant macérer des herbes, surtout basilic, thym, romarin. Cuite, pour l'agneau et tous les plats du Midi.

Et les olives?

La couleur dépend du moment de la cueillette. Dès la fin de l'été pour les vertes, un peu plus tard quand elles se violacent, et enfin en novembre-décembre quand elles sont noires.
Les traitements de conservation varient. Chaque peuple méditerranéen a sa méthode: les vertes sont traitées en milieu salé et gardées en saumure (attention au régime sans sel...), les noires peuvent être aussi au saumure forte. Epaisses, tendres, fruitées. Au sel sec, elles se présentent ridées et tendres. A la grecque, elles sont désamérisées et conservées en saumure aromatique.
Toutes les olives peuvent être marinées dans des mélanges raffinés d'herbes, d'épices et d'huile... d'olive. En salades ou cuites, c'est le soleil sur votre table d'hiver!