

Extra virgin – så god at den kan drikkes rett fra flasken.

OLIVENOLJE

HVORFOR: ET PANORAMA AV AROMA OG SMAK – OG ET VIDUNDERMIDDEL FOR HELSEN.

ÅRET VAR 2000 og Jørgen Lund bodde i Genova. En søndag formiddag kom den pensjonerte naboen og spurte om han ikke ville bli med til den lokale mølla for å kjøpe olivenolje. Greit nok, tenkte Lund. Besøket forandret hans liv.

– Hva som er fantastisk med olivenolje merket extra virgin? Alt! Du trenger bare fem minutter og tre plastskåler med ulike olivenoljer av dette slaget for å oppdage det, sier Lund.

– Jeg har holdt på med dette i ti år. Ennå har jeg ikke truffet noen som sier «æsj». Ikke en eneste en!

JØRGEN LUND ER PROFESJONELL olivenoljesmaker sertifisert av ONAOC – det anerkjente italienske olivenoljesmakerforbundet. Vi har bare én av dem her i Norge.

Etter besøket på den lokale mølla ved Genova begynte Lund på den italienske utdanningen, som innebærer alt fra studier av oliventrærnes jordsmonn til gjenkjenning av «nyslått gress» når den beste extra virgin-oljen ruller rundt i munnhulen. Som i vinens verden har også olivenoljesmakeren sitt profesjonelle vokabular.

– Vi bruker både lukt og smak, og det er tre hovedpilarer vi går etter, forklarer Lund:

Fruktighet, bitterhet og pikant (pepper). Disse tre smakene skal virke sammen i den perfekte harmoni.

MIDDELHAVETS FLYTENDE GULL er olivenoljen blitt kalt. Over 750 millioner oliventrær dyrkes på verdensbasis, 95 prosent av dem befinner seg omkring Middelhavet.

Det beste smaksresultatet av den solmodne frukten får du ved kaldpressing. Extra virgin, som er den fineste kvaliteten, kommer kun ved kaldpressing. Den skal være feilfri på 16 definerte defekter og skal ha mindre enn 0,8 % syreinnhold.

At den skal kunne hjelpe mot alt fra sprø neglebånd til hjertelidelser, Alzheimer og vanskelig fordøyelse, er for så vidt kjent. Lund lar andre snakke for helsen. Hans anliggende er «et panorama av aroma og smak uansett om du tilbereder kald eller varm mat».

EN PROFESJONELL OLIVENOLJESMAKER foretrekker litt mer bitterhet enn de billigste flaskene som norske dagligvarehandlere kan by på. En av kjepphestene til Lund er sammenhengen mellom pris og kvalitet. Vi tenker for lite på kvalitet, mener han.

– Hvorfor kjøper folk Cherry-tomater til 200 kroner kiloen og pøser på med olivenolje til bare 40 kroner flasken? Det er et paradoks. Ingen matrett blir bedre enn den dårligste ingrediensen.

Gode extra virgin-oljer i butikken kan ikke koste under 100 kroner flasken,

mener Lund. Men vi bør heller ikke la oss lure: Mer enn 250 kroner er helt unødvendig å gi for en halvliter olje. I så fall er det fancy innpakning og bærepøsen du betaler for.

LUND MENER OGSÅ at de gode oljene ikke bærer navnet til Jamie Oliver eller en annen kjendis, men kommer fra produsenter som gjennom flere generasjoner har jobbet frem balansen mellom fruktighet, bitterhet og det litt hotte.

De fleste blander flere typer oliven fra de mer enn 500 ulike sortene for å finne balansen som gjør oljen til mer enn det Jørgen Lund kaller «et salatfenomen».

– **Hva har overrasket deg mest med olivenolje?**

– At det er så godt. ●

aslaug.tangvald-pedersen@vg.no



HJERTEFORDELER

Extra virgin olivenolje inneholder mye en-umettede fettsyrer. Et kosthold basert på mye extra virgin er kjent for å redusere forekomsten av hjerte- og karsykdommer, allergier, diabetes type 2 og enkelte kreftformer. Oljen er også kjent for å redusere det farlige kolesterolet, og den har et høyt innhold av E-vitaminer og polyfenoler (begge deler er antioksidanter).

OPPSKRIFTEN

SICILIANSK APPELSINSALAT

God extra virgin olivenolje
4 blodappelsiner (vanlige kan også brukes)
1/2 fennikel
Oregano
Skrell appelsinene og skjær både de og fennikelen i tynne skiver. Strø over oregano og sprinkle over godt med en smaksrik medium fruktig og bitter extra virgin-olje – helst fra Sicilia.

LORENZOS OLJE

I april 1984 fikk ekteparet Odone beskjed om at det ikke fantes noe håp for sønnen Lorenzo (5), som ble rammet av nervesykdommen ADL. Foreldrene nektet å godta dødsbudskapet og bestemte seg for å finne en medisinsk kur ved å bruke raps- og olivenolje. Regissøren George Miller møtte familien etter å ha lest deres historie i avisen. Da filmen ble spilt inn i 1992, var Lorenzo blitt 14 år gammel. Han levde til han ble 30.



JØRGEN LUND

