

**NATIVES OLIVENÖL EXTRA G.U., G.G.A. UND BIO**

# DER KÖNIG DER MEDITERRÄNEN KÜCHE

*Viel Geschmack und  
Wohlbefinden in 10  
tollen Rezepten*



REG. (EU) 2021/2115 P.O.  
GMO ÖL JAHR 2025

## EINZIGARTIGE QUALITÄT, VIELFÄLTIGER GESCHMACK



Sie können einzigartig sein und gleichzeitig Freude bereiten, denn man kann aus einer Vielzahl von exquisiten Aromen und Geschmacksrichtungen wählen. Das native Olivenöl extra besitzt zudem den großen Vorteil, dass es tausend Persönlichkeiten hat. Lernen Sie es kennen, und entdecken Sie, wie Sie natives Olivenöl extra beim Kochen verwenden sollten, um sowie einfache als auch aufwendige Gerichte mit fruchtigen, würzigen oder milden Aromen zu einem Gourmet-Erlebnis zu machen.

## DAS PROJEKT

Unaprol und France Olive haben zur Umsetzung der Sensibilisierung der Öffentlichkeit bezüglich der Qualitätsregelungen der Union innerhalb und außerhalb der Union gemeinsame Kommunikationsmaßnahmen ergriffen, um über die Verwendung von nativem Olivenöl extra in der Küche zu informieren.

Natives Olivenöl extra ist ein Lebensmittel, mit dem man kochen kann. Es ist nicht nur irgendein Fett, sondern ein pflanzliches Öl mit viel Aroma und Geschmack. Zu wissen, welche Olivenöle zu welchem Gericht passen ist also eine grundlegende Voraussetzung, Olivenöl in aller Welt bekannt zu machen. Dieses Wissen hilft dabei, den Konsum von nativem Olivenöl extra zu fördern und daher den Verbrauch zu erhöhen oder zumindest auf dem gleichen Stand zu halten. Wir möchten dazu beitragen, neue Verbraucher zu gewinnen, indem wir über die weniger bekannten Verwendungen des nativen Olivenöls extra informieren, wie zum Beispiel die Verwendung bei der Zubereitung von Desserts.

Durch Kommunikationsmaßnahmen wollen wir die Vielfalt der nativen Olivenöle extra aufzeigen. Aus diesem Grund werden wir uns insbesondere auf native Olivenöle extra und Oliven g.U. (deren Besonderheit darin besteht, dass sie sich

## EINE FRAGE DES ETIKETTS

Die einzigartige Qualität von nativem Olivenöl extra ist durch die Marken g.U. (geschützte Ursprungsbezeichnung) und g.g.A. (geschützte geografische Angabe) geschützt. Die Siegel auf dem Flaschenetikett garantieren Ihnen die sichere Herkunft eines nativen Olivenöls extra. Nur das echte, authentische EVO-Öl ist mit dieser Garantie versehen, die Sie vor Imitationen schützt. BIO bedeutet biologisch und definiert Produkte aus dem ökologischen Landbau, die in naturbelassenen fruchtbaren Böden wachsen. Das grundlegende Merkmal eines Bio-Produkts ist, dass bei deren Anbau keine Chemikalien eingesetzt und ausschließlich Pflanzenschutzmittel natürlichen Ursprungs verwendet werden. Wer sich für BIO entscheidet, entscheidet sich für das Wohlbefinden.



alle aufgrund ihrer Verbindung zum Herkunftsgebiet unterscheiden) konzentrieren, um ihre aromatischen Besonderheiten hervorzuheben und ihre Verwendung beim Kochen zu erklären. Diese Aktion wird auch in Belgien, Deutschland und England durchgeführt. Die Intervention zielt darauf ab, die Wettbewerbsfähigkeit und den Verbrauch von Oliven- und Olivenerzeugnissen zu erhöhen, indem auch der kulturelle Aspekt und die Verbindung zum Territorium aufgewertet werden, um das Bewusstsein der Verbraucher für das gekaufte Produkt, die ernährungsphysiologischen Eigenschaften, die Herkunft, die Tragfähigkeit und die Nachhaltigkeit zu schärfen. Im Allgemeinen ist Folgendes vorgesehen:

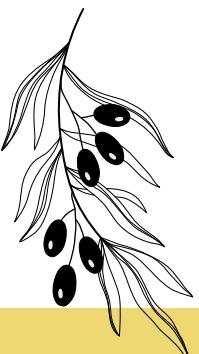
- die Unverfälschtheit und die Herkunftsgarantie von italienischem Olivenöl extra als entscheidende Elemente bei der Auswahl von Lebensmitteln zu bewerben;
- dazu beizutragen, dass Verbraucher mehr in Italien hergestelltes hochwertiges natives Olivenöl extra verwenden;
- den Olivenöl-Tourismus zu fördern und mehr über natives Olivenöl extra und typische Produkte an den zu besuchenden Orten zu informieren;
- über eine Vielzahl von kulinarischen Angeboten zu informieren, die mit den Besonderheiten des italienischen/französischen Territoriums verbunden sind.

# RISOTTO MIT SPINAT UND PROVOLA

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

160 g Carnaroli-Reis  
250 g frischer Spinat  
600 ml kochende Gemüsebrühe  
30 g Provolakäse

30 g Weißwein  
1 Zwiebel  
1 Esslöffel Öl  
Natives Olivenöl extra



## ZUBEREITUNG

Den zuvor gewaschenen Spinat in dünne Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein hacken, bei schwacher Hitze in einer Pfanne mit nativem Olivenöl extra unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Wenn die Zwiebel weich ist, den Reis hinzufügen, 1 Minute rösten, umrühren und dann mit Weißwein ablöschen.

Den Reis mit Brühe bedecken und weitere 5 Minuten kochen.

An diesem Punkt den Spinat hinzufügen und den Risotto mit dem Spinat zum Kochen bringen (weitere 12-15 Minuten), gelegentlich umrühren und bei Bedarf kochende Brühe hinzufügen.

Den Ofen ausschalten und den in kleine Stücke geschnittenen Provolakäse hinzufügen, umrühren, mit einem Spritzer rohem nativem Olivenöl extra garnieren und das Risotto sofort servieren.





# TOMATENBREI

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

700 g reife Strauchtomaten  
200 g trockenes ungesäuertes  
Brot  
2 Knoblauchzehen  
800 ml Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Öl

Natives Olivenöl  
extra  
Salz n. B.  
Pfeffer n. B.  
Basilikum n. B.



## ZUBEREITUNG

Reife Tomaten nach dem Waschen in kleine Stücke schneiden.

Eine Knoblauchzehe schälen und in zwei Hälften schneiden, in einem Topf zusammen mit nativem Olivenöl extra und gehackten Basilikumblättern anbraten.

Die Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen.

In der Zwischenzeit das Brot in Scheiben schneiden und diese mit der anderen geschälten Knoblauchzehe einreiben, dann in kleine Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit 600 ml Brühe (oder kochendem Wasser) bedecken.

Nun das gemahlene Brot in die Tomatensauce geben, mit Salz würzen und weiter backen, bis ein homogener Brei entsteht.

Eine Stunde ruhen lassen und vor dem Servieren mit Basilikumblättern garnieren.



# PASTA UND KICHERERBSEN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g gekochte Kichererbsen  
240 g Pasta  
250 g Tomatenpüree  
1 Zwiebel  
2 kleine Karotten  
2 kleine Stangen Sellerie

1 Knoblauchzehe  
2 EL natives Olivenöl extra  
Grobes Salz nach n. B.  
Pfeffer n. B.  
kochendes Wasser n. B.



## ZUBEREITUNG

Knoblauch, Zwiebeln und Karotten schälen. Zwiebel, Karotten und Sellerie klein hacken. In einen Topf mit nativem Olivenöl extra geben und einige Minuten kochen.

Die Kichererbsen, eine Prise Salz und eine Schöpfkelle Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen lassen. Tomatenpüree hinzufügen, mit Salz würzen und weitere 5 Minuten kochen.

Den Knoblauch entfernen. Einige Esslöffel Kichererbsen in einen Mixer geben und pürieren, bis eine Creme entsteht. Kichererbsenpüree beiseite stellen. Einige Schöpfkellen mit kochendem Wasser in den Topf mit den Kichererbsen geben, sie müssen vollständig bedeckt sein.

Wenn das Wasser kocht, die Nudeln hineingeben und zum Kochen bringen. Bei Bedarf von Zeit zu Zeit etwas Wasser hinzufügen und ab und zu umrühren.

Eine Prise Pfeffer hinzufügen. Wenn die Nudeln fast gar sind, das Tomatenpüree hinzufügen, umrühren und zum Kochen bringen.

Nudeln und Kichererbsen mit Kräutern (z. B. Salbei oder Rosmarin) und rohem nativem Olivenöl extra servieren.



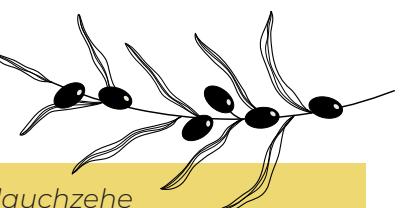


# PIZZA MIT PAPRIKA UND OLIVEN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 Pizzaböden  
3 große rote Paprikaschoten  
60 g entkernte schwarze Oliven  
4 Eßlöffel natives Olivenöl extra  
(plus 1/2 EL zum Einfetten der Pfanne)

1 Knoblauchzehe  
Salz n. B.  
Basilikumblätter n. B.



## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220 C° vorheizen. Die Paprikaschoten waschen und trocknen, auf einem mit Backpapier ausgekleideten Backblech ca. 15-20 Minuten backen. Sie sind fertig, wenn die Haut gleichmäßig leicht angebrannt und leicht schwarz ist. In Lebensmittelbeutel geben und abkühlen lassen. Das erleichtert das Abziehen der Haut.

Die Haut, die Kerne und die Samen aus der Paprikaschote entfernen. Die Schote in Streifen schneiden. Dann mit Salz und Öl abschmecken und die ganze Knoblauchzehe gründlich hinzugeben. Gut mischen, damit die Gewürze sich gleichmäßig verteilen. Den Knoblauch abschließend entfernen.

Pizzaböden vorbereiten.

Die Pizzen auf ein leicht mit Öl bestrichenes Blech legen und mit den Paprikaschoten und den entkernten Oliven belegen.

Im statischen Backofen bei 220 °C ca. 15-20 Minuten backen. Im Umluftbackofen die Temperatur auf 190 °C einstellen. Backen, bis die Pizzen goldbraun und knusprig sind. Mit Basilikumblättchen garnieren und servieren.



# TOMATEN GEFÜLLT MIT QUINOA

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 große „Reis“ -Tomaten (je ca.  
350 g)  
150 g Quinoa  
½ Knoblauchzehe  
4 EL natives Olivenöl extra

Frischer Basilikum  
Salz n. B.  
Pfeffer n. B.



## ZUBEREITUNG

Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, dabei darauf achten, die Tomatenschale nicht zu verletzen.

Das Fruchtfleisch zusammen mit fein gehacktem Knoblauch, frischem Basilikum, der Hälfte des Öls, Pfeffer und Salz mit einem Pürierstab oder einem Mixer pürieren.

Die Quinoa unter fließendem Wasser abspülen, um die Saponine zu entfernen. Wenn das Wasser klar ist, gründlich abtropfen lassen und in die pürierten Tomaten geben, umrühren und ca. 1 Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten salzen und umdrehen, damit sie überschüssiges Wasser verlieren. Den Backofen auf 200 C° vorheizen.

Die Tomaten jetzt mit Quinoa und Tomatensauce füllen, den Deckel auf die Tomate legen und mit dem restlichen Öl, etwas Salz und Basilikumblättern bestreuen.

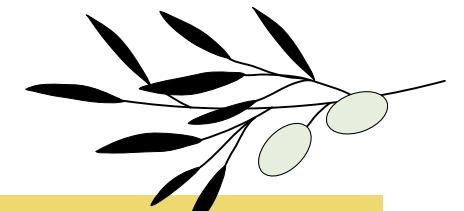
Etwa 45-50 Minuten backen, bis die Tomaten knusprig und leicht geröstet sind und der Quinoa gekocht ist. Die Quinoa-Tomaten heiß oder warm servieren.



# CHICKEN WRAP

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

4 leichte, fettfreie Fladenbrote  
300 g Hühnerbrust in Scheiben  
40 g Kopfsalat oder eine andere Sorte  
100 g Weißkohl  
200 g Karotten  
160 g magerer weißer Joghurt  
2 Teelöffel natives Olivenöl extra



8 Tomatenscheiben  
8 Salatblätter  
2 frische Frühlingszwiebeln  
Schnittlauch  
Salz n. B.  
Pfeffer n. B.  
Senf n. B.

## ZUBEREITUNG

Karotte schälen und in Julienne schneiden. Den Weißkohl ebenfalls in Julienne schneiden. Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden.

Den Joghurt und den zuvor gehackten Schnittlauch in eine große Schüssel geben.

Den Kohl, die Karotten, eine Prise Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen und gründlich mischen.

Eine Steakpfanne oder einen gusseisernen Grill erhitzen und das Huhn garen, mit einer Prise Salz und Pfeffer bestreuen, an beiden Seiten goldbraun garen.

Das Huhn abkühlen lassen, dann in Streifen schneiden und mit natürlichem Olivenöl extra würzen.

Die Fladen erwärmen und jeweils zwei Salatblätter und zwei Tomatenscheiben darauf legen.

Die Hühnerstreifen, den Zwiebel-, Kohl-, Karotten- und Joghurt-Salat und schließlich den Kopfsalat hinzufügen, die Fladen aufrollen und sofort servieren.

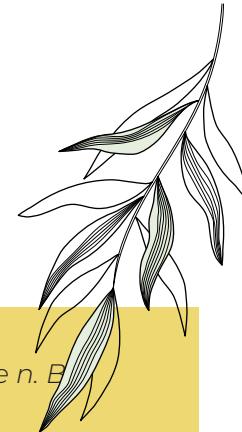


# MARINIERTE SARDELLEN

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g schockgefrorene Sardellen  
250 ml Essig  
1 Knoblauchzehe  
2 Chilischoten

4 Esslöffel natives  
Olivenöl extra Minze n. B.  
Salz n. B.



## ZUBEREITUNG

Die Sardellen reinigen, indem man zuerst den Kopf entfernt, dann die Eingeweide.

Mit einem Finger sanft öffnen und die Innereien herausnehmen; unter fließendem Wasser waschen und trocknen, dabei darauf achten, dass sie nicht zerfällt.

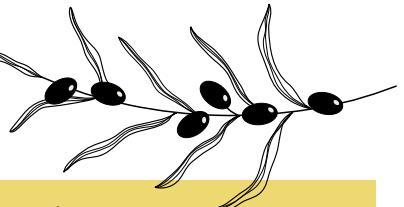
In eine Schüssel mit hohem Rand geben und vollständig mit Essig bedecken. 2 Stunden marinieren lassen.

Nach zwei Stunden aus dem Essig nehmen und mit Öl, gehacktem Knoblauch, Salz, Chili und frischen Minzblättern würzen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren, damit sie Geschmack entfalten.





# MARINIERTE SARDELLEN



## ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER

1 kg Zucchini  
500 ml Wasser  
300 ml Essig  
3 Knoblauchzehen  
Chilischoten n. B.

Grobes Salz n. B.  
Frische Minze oder Petersilie n. B.  
Extra natives Olivenöl n. B.

## ZUBEREITUNG

Zuerst die Gläser sterilisieren: Ein sauberes Geschirrtuch auf den Boden eines großen Topfes geben. Die Gläser und die Deckel auf das Geschirrtuch im Topf stellen. Ein weiteres Geschirrtuch zwischen die Gläser legen, damit sie während des Kochens nicht aneinander stoßen zerbrechen. Den Topf mit den Gläsern mit kaltem Wasser füllen und bei schwacher Hitze ca. 30-35 Minuten kochen lassen, dann den Herd ausschalten und alles abkühlen lassen. Die Gläser herausnehmen und umgestülpt auf einem sauberen Geschirrtuch trocknen lassen. Die Zucchini gründlich waschen und in gleichmäßig dicke Streifen schneiden. Die Zucchini in eine Schüssel geben und mit grobem Salz bestreuen. Etwa 3-4 Stunden ziehen lassen, um den Zucchini das Wasser zu entziehen. Die Zucchini abspülen und leicht auswringen. Das Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen, die Zucchini hineingeben und einige Minuten kochen lassen. Sobald das Wasser wieder kocht, die Zucchini entfernen, damit sie knusprig bleiben. Sorgfältig abgießen, vorsichtig ausdrücken und auf einem sauberen Geschirrtuch abkühlen lassen. Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden, die Minze- (oder Petersilien-) Blätter waschen und trocknen. Wenn ganze Chilischoten verwendet werden, sollte man diese in kleine Stücke schneiden.

Die sterilisierten Gläser mit einer Schicht Zucchini füllen, etwas Knoblauch, einige Blätter Minze und Chili hinzufügen und weiter schichtenweise mit Zucchini, Knoblauch, Minze und Chili bis einige Zentimeter unter dem Rand befüllen. Gut pressen, damit sich keine Luftblasen im Inneren des Glases bilden, darauf achten, dass sich keine Luft zwischen den Schichten befindet. Die Gläser mit nativem Olivenöl extra füllen, bis die Zucchini vollständig bedeckt sind. Den Deckel der Gläser schließen. Jetzt einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, auf dessen Boden ein sauberes Geschirrtuch gelegt wurde, die gefüllten Gläser hineinstellen und etwa 20 Minuten kochen lassen. Die Gläser zum Abkühlen aus dem Wasser nehmen. Vor dem Verzehr der Zucchini mindestens eine Woche warten und an einem kühlen und trockenen Ort, möglichst im Dunkeln, aufbewahren.

# HÜHNERKEBAB

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Hähnchenschenkel (ohne Knochen und ohne Haut)

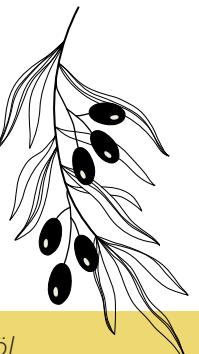
200 g Hühnerbrust

gemischte Kebab-Gewürze oder:  
Pfeffer, Kreuzkümmel, Senf, Karde, Zimt, süßer Paprika, getrocknete gehackte Zwiebeln und getrockneter gehackter Knoblauch  
Salz n. B.

2 EL natives Olivenöl extra

Zum Servieren:

100 magerer Joghurt  
Salz n. B.  
4 Fladenbrote je 60 g (beliebig)  
40 g grüne Salate  
100 g Tomaten



## ZUBEREITUNG

Hähnchenschenkel und Hühnerbrust in Stücke schneiden.

Das Fleisch in eine Schüssel geben, mit zwei Esslöffeln Öl, Salz und der Kebab-Gewürzmischung würzen, mit Lebensmittelfolie bedecken und im Kühlschrank ca. 1 Stunde marinieren lassen. Während das Fleisch mariniert, die Joghurtsauce zubereiten: eine Prise Salz in den Joghurt geben und umrühren.

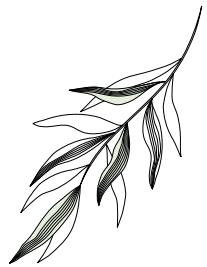
Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Wenn sie heiß ist, das Huhn zusammen mit der Marinade hinzufügen und unter ständigem Rühren bei starker Hitze kochen.

Die Fladenbrot für einige Sekunden erhitzen, mit dem Kebab füllen und die Joghurtsauce, die Tomaten und den Salat hinzufügen. Heiß servieren.





# 7 GLÄSER KUCHEN



## ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

1 Glas Joghurt  
240 g Mehl 00  
120 g Kartoffelstärke  
300 g Zucker  
3 ganze Eier

1 Glas natives Olivenöl extra  
1 Beutel Backpulver für Kuchen  
Prise Salz  
Geriebene Schale von einer  
Zitrone

## ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 170 C° vorheizen. Die Eier, den Joghurt und das Öl in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen gut vermischen.

Zucker, Mehl, Stärke, Backpulver, geriebene Zitronenschale hinzufügen und gut mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Mixer mischen.

Die Mischung muss glatt und homogen sein.

Den Teig in eine zuvor geölte und bemehlte Form geben und im statischen Ofen bei 170 C° etwa 35 Minuten backen.

Vor dem Herausnehmen des Desserts, eine Stäbchenprobe machen. Dafür ein Holzstäbchen in die dickste Stelle des Kuchens stechen und herausziehen: Sind Teigreste am Stäbchen, den Kuchen noch ein paar Minuten weiterbacken. Ist das Stäbchen sauber, den Kuchen aus dem Ofen nehmen.

Den Kuchen auf 7 Gläser verteilen und vor dem Servieren abkühlen lassen.





REG. (EU) 2021/2115 P.O.  
GMO ÖL JAHR 2025



**UNAPROL - Consorzio Olivicolo Italiano**  
Via Ventiquattro Maggio, 43  
00187 Roma RM  
[info@unaprol.it](mailto:info@unaprol.it)