

自然風土孕育的 生命之油

希臘橄欖油的故事

橄欖園中放養馬、騾，讓整個園子充滿自然生機，生趣盎然。

當

清晨的陽光灑在拉科尼亞的中央山谷，一棵棵生氣勃勃的橄欖樹伸張灰綠的枝葉，全心迎向陽光。在晚秋的涼風中，枝桠間已掛滿了剛要由綠轉紅的果實，辛勤的農人們在樹下鋪起網子，小心翼翼地將果實從枝頭上耙梳下來，準備收集之後以最快的速度送到榨油坊，空氣中洋溢著忙碌和喜悅的氣氛。

每年從10月底到12月，拉科尼亞的每一天都是這樣開始的。在這個希臘最南端的半島上，幾乎每個人的生活都與橄欖息息相關，不是家裡有幾棵橄欖樹，就是親戚朋友家裡有幾棵橄欖樹，因此每到收穫季節，家家戶戶忙著採收橄欖，親朋好友也跟著總動員。

像在地方農會擔任驗油師的Menelaos，自己家裡就有200棵橄欖樹，每年一到採收季，除了雇工之外，能幫忙的親朋好友會自動自發來幫忙，自家橄欖園產出的橄欖油，大部分留著自用，小部分跟好友分享，還有餘裕，就賣給農會，以農會的統一品牌來做行銷。自己吃的橄欖油自己種，每一滴都來自於天然潔淨的山川風土，Menelaos說，這是上天的恩賜，也是拉科尼亞人常保健康長壽的祕訣。

在拉科尼亞，像Menelaos這樣的兼職農夫比比皆是，也有很多小規模耕種的橄欖農，他們透過農會的合作社(Union of Agricultural Cooperatives Lakonia)，以Dorian的品牌對外行銷。之所以取名為「Dorian」，是因為在古希臘時期，這裡居住的多利安人，不但創建了強大的斯巴達城邦，也是環地中海橄欖油貿易的要角。

事實上，橄欖與拉科尼亞的關聯還更為久遠。雖然考古學家們目前還無法確認人們開始種植橄欖的歷史，但大家都知道，英文裡的「Olive」、「Oil」其實都是從以希臘文為主的拉丁語而來，而在希臘文中，「橄欖」(elaia)這個字，還可以追溯到公元前14世紀活躍在伯羅奔尼撒半島的邁錫尼文化。邁錫尼的線性文字B裡，曾經出現人類最早對橄欖的文字記載，而且橄欖和油使用的是相同的字根，證明在古希臘，橄欖早就是油的來源。



拉科尼亞的農人秉持著數千年來代代相傳的古老方法，經營著祖先留下來的橄欖園。

橄欖和橄欖油對於古希臘人來說，是尊貴和和平的象徵。在戰爭或比賽中得勝的英雄，常常被獻上用橄欖枝葉做成的頭冠，而貴族和富人們則用橄欖油來塗抹身體和頭髮，以求美麗健康。位於伯羅奔尼撒半島南部的拉科尼亞，周圍是起伏的高山，中間有歐羅塔斯河貫穿，終年日照充足，又有來自泰格特斯峰的雪水做為灌溉，自古以來就是希臘生產優質橄欖油的重要產地。這裡的農人秉持著數千年來代代相傳的古老方法，經營著祖先留下來的橄欖園，所



拉科尼亞橄欖樹上長滿豐碩的果實。(攝影／李昌鐸)



斯巴達的MOLONLABE立像。

以在這裡，沒有像西班牙、義大利那樣，大面積生產、機械化作業的種植與採收模式，只有小規模、幾乎全人工的種植和採收。

在以往，這種傳統的經營方式還算可以確保農人們自給自足，然而，近年來，面對全球市場貿易自由化的價格競爭，加上年輕人口不斷外流，使得拉科尼亞不少橄欖農漸漸感到難以維持。所幸當地早在1940年代就成立了農會合作社的組織，合作社近來致力於輔導橄欖農戶共同建立行銷品牌，並且推廣對環境友善的種植方法，也就是配合氣候和土壤的條件來管理橄欖園，不施農藥，只施用少量有機肥。自己本身就擁有2500棵橄欖樹的農會理事長Nikolaos說，拉科尼亞的氣候冬溼夏乾，在7、8月橄欖成長期最需要雨水的時候，有來自泰格特斯山融化的雪水灌溉，所以非常適合橄欖樹生長，農人們只要在對的時候使用少量肥料，就可以得到很好的成果。而且由於這裡的土壤富含礦物質，有利於植物生長，大部分農人都採放任式的管理方式，讓野生的洋甘菊、歐洲薊在林下四處生長，甚至在橄欖園中放養馬、騾，讓整個園子充滿自然生機，生趣盎然。

橄欖油常分為三種等級：特級冷壓橄欖油(Extra Virgin Olive Oil，又稱初榨冷壓橄欖油)、純橄欖油(100% Pure Olive Oil)、橄欖粕油(Olive-Pomace Oil)，拉科尼亞只生產Dorian特級冷壓橄欖油。目前拉科尼亞農會共有16500名會員，其中大部分是種植數量在兩、三千棵以下的小農，所以總種植面積大約只有3800公頃，年產量只有1500公噸，但透過農會合作社從種植、採收到榨取，一貫作業的管制方式，可以完全確保每一瓶貼著Dorian商標的橄欖油都來自當地，不會有劣油混充的情況。

由於優質的冷壓橄欖油必須在採收後的24小時內送到壓榨廠榨油，農會在拉科尼亞各區共擁有20餘座大小不同的壓榨廠，方便農人就近送貨；另外，為確保油品的品質，農會也設有自己的檢驗室。合作社經理Jordan說，農會目前已著手推動一種叫做Pilot System的產地履歷認證制度，最遲在明年，每一瓶來自拉科尼亞農會的橄欖油都可以追溯到是那一家農戶種植生產的，讓消費者更為安心。

Jordan本身並不是土生土長的拉科尼亞人，但是因為娶了拉科尼亞美女，從雅典移居拉科尼亞的首府斯巴達，也因此愛上了這個地方。他說，他最喜歡在清晨漫步橄欖園，看著那些樹齡至少數百年的老樹，蒼勁的枝幹上，新生的葉子欣欣向榮，葉子上的露珠迎著陽光閃動著光芒，讓他在一天的開始就獲得滿滿的能量和活力。拉科尼亞橄欖油的特殊風味也讓Jordan深深著迷。這裡的橄欖農習慣在橄欖剛剛要轉為成熟到略為成熟之際就採收，所以榨製出來的橄欖油，油體金黃滑潤，入口有種豐富的果香和獨特的辛辣味，但絕不苦澀，反而為味蕾帶來一種回味無窮的餘韻。

Jordan說，拉科尼亞的橄欖油不但做希臘沙拉一流，烤羊排、做肉捲、炒蛋也都可以增添食物的風味，「橄欖油不適合加溫烹調？沒有這回事！拉科尼亞人幾千年來煎煮炒炸都用橄欖油，從來沒聽過誰怎麼了。」作為拉科尼亞橄欖油的頭號粉絲，Jordan最大的願望就是把這裡種橄欖樹、吃橄欖油的傳統好好地延續下去，「這是祖先留下來的珍貴資產，我當然也要把它傳給我的小孩，繼續守護下去。」



農會理事長Nikolaos(左)與總經理Nikos對自家橄欖油的品質極為自豪。



拉科尼亞的橄欖油不但做希臘沙拉一流，烤羊排、做肉捲、炒蛋也都可以增添食物的風味。



合作社經理Jordan以身為拉科尼亞女婿為榮。

關於特級冷壓橄欖油

拉科尼亞生產的Dorian特級冷壓橄欖油（Extra Virgin），除了年年在希臘的橄欖油競賽中獲得大獎，2006年也曾擊敗眾多的競爭者，在國際橄欖油協會（IOC）舉辦的年度評選中獲得銀牌獎，這一切的殊榮，都來自於當地優良的天然環境和農會嚴格的品質管控。

農會合作社在斯巴達市郊設有一個實驗室，每一批從農人手中送出來的橄欖，在經過冷壓初榨之後產生的油，都會抽取兩個樣本，一個先在農會自己的實檢室做檢驗，另一個則送往公家的檢驗單位做檢驗，以求公正確實。

實驗室主持人Menelaos表示，油品檢驗的項目包括油酸值（Acidity）、過氧化值（Peroxide）、蠟值（Waxes）及紫外線吸光值等。其中油酸值就是一般所謂的酸價，也就是檢測每100公克中，游離脂肪酸所占的比例。游離脂肪酸愈高，表示油品愈容易有變質與酸敗的傾向。反之，愈新鮮的橄欖油，游離脂肪酸會愈低。依照IOC的規定，特級冷壓橄欖油的油酸值必須在0.8%以下。

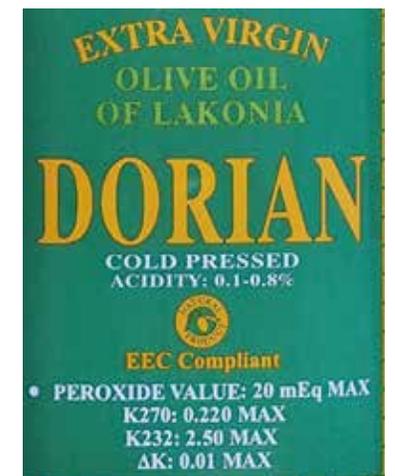


另外，過氧化值測定的是每公斤油品中，氫氧化物的含量。氫氧化物是油脂與空氣中的氧接觸後產生的氧化現象，它會持續分解產生酸敗，也是使油品變質的因素之一。依據IOC的標準，特級冷壓橄欖油的過氧化值應該低於20 meq O₂/kg。還有，蠟值應小於250mg/kg，紫外線吸光值應符合K232≤2.50, K270≤0.20, DK≤0.01等等。在台灣，少有真正標明以上三種數值的橄欖油品，目前僅有安麗公司所代理的Dorian橄欖油在瓶身的正面清晰標示著IOC對特級冷壓橄欖油的嚴格標準。

壓榨廠榨好的油都儲存在溫度、溼度都經過嚴格把關的不銹鋼儲存槽中。



Dorian橄欖油於2006年在國際橄欖油協會（IOC）舉辦的年度評選中獲得銀牌獎。



在台灣，少有真正標明以上三種數值的橄欖油品，目前僅有安麗公司所代理的Dorian橄欖油在瓶身的正面清晰標示著IOC對特級冷壓橄欖油的嚴格標準。

Menelaos說，其實檢驗的把關只是管控橄欖油品質的最後一道手續，一批橄欖油品質好不好，關鍵還是在果實成長的環境，還有採收的時機及方法。潔淨優良的天然環境、細心有經驗的農人、精良有效率的壓榨廠，這幾個條件缺一不可。

橄欖是頗為嬌弱的果實，在採收的過程中，只要碰撞受損，時間一長就容易產生酸敗，使得榨出來的橄欖油變味，由此可見，一瓶頂級的特級冷壓橄欖油得來如何不易。

品油三部曲：聞、含、吞

橄欖油的品油對於國人來說，還是很陌生的東西，但IOC針對品油的程序及設備卻立有一套標準化的規定，除了杯子要用有杯蓋的藍色遮光玻璃杯（因為油的顏色和品質並沒有絕對關聯），還要有可以保持溫度在 $28^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$ 的加溫器，然後把待測油品放在不同編號的杯子中，等待盲測。

至於品油的程序，要先等油品達到適溫後，掀開杯蓋先聞味道，再含一小口到嘴裡，用舌尖品嚐一下它的質地和味道，然後用嘴倒吸一口氣，把嘴裡剩下的油吸入喉嚨。

透過這樣的程序，品油的人可以從中判斷油品的新鮮度、厚度和味道。然後在測試表上填下評判的結果。通常測試者會在表上針對油品的果味、苦味和辛辣度做出1-6分的評判，分數愈高，表示該項的味道愈飽滿，一般來說，不同產地的橄欖油會有不同風味，上述三種味道都是可以接受的，正面的風味，只是程度有所不同。但是只要是特級冷榨，就不應該出現一些負面的味道，如土味、霉味、酸味等，在測試時也應一併註明。

有趣的是，IOC還建議了一些品油的注意事項，例如，品油不可在肚子太餓的時候進行，前半小時不可喝咖啡，品油當天不可噴香水，不可用味道濃郁的化妝品，兩批油品的測試間，可以嚼一小片蘋果來去除口中的餘味，避免影響下一階段的感官敏銳度等等。對於想要進一步認識特級冷壓橄欖油的人來說，不失為一門有趣的學問。



品油的人在判斷橄欖油的新鮮度。

小知識

特級冷壓橄欖油是指將橄欖在採收後的24小時內，於室溫下榨取（即是冷壓）而成的第一道橄欖油，是目前最上等的橄欖油。它的游離脂肪酸含量極低、富含維生素及單元不飽和脂肪酸，因此營養價值極高。



金黃色的晨光照耀在拉科尼亞的橄欖樹上。



旅人從山丘上眺望古希臘遺蹟與橄欖樹林。



漫步在生機盎然的橄欖樹林成為拉科尼亞人的生活樂趣之一。