

## Wie erkennt man ein gutes Olivenöl?

**Extravergine /extra nativ, erste Pressung, kaltgepreßt das sind die Qualitätskriterien, nach denen wir alle unsere Olivenöle auswählen.**

Was heißt das? Wenn es eine erste Pressung gibt, gibt es dann auch eine zweite, dritte und vierte? Nein! Es gibt lediglich eine einzige Pressung in der Ölmühle, die Extraktion des Restöls aus den Pressrückständen erfolgt immer in industriellen Betrieben mit chemischen Lösungsmitteln.

„Kaltgepreßt“ ist strenggenommen eine Irreführung. Um Öl aus Oliven extrahieren zu können, ist Wärme notwendig, sonst bleibt mehr Öl in den Treestern zurück. Nach den neuesten Erkenntnissen sollte die Temperatur bei ca 27Grad liegen, über 32 Grad erhitzt, verliert das Öl seine Frucht und schmeckt dünn, wässrig und unangenehm, außerdem gehen wertvolle Inhaltsstoffe, z.B. die Polyphenole verloren.

Aber jeder kann feststellen, dass nicht alle Olivenöle Extravergine gleich gut sind. Wie kann der Olivenbauer zur Qualitätssteigerung beitragen?

Wichtig ist die Olivensorte: es gibt mehr als 400 verschiedene Olivensorten mit ganz unterschiedlichen Geschmacksmerkmalen!

Ganz entscheidend für den Geschmack ist auch die Art des Anbaus! Je mehr man die Bedürfnisse der Natur berücksichtigt, je weniger chemische Stoffe mit den Pflanzen in Berührung kommen (also Bio-Anbau), umso gesünder und charakteristischer wachsen die Früchte.

Mit dem richtigen Baumschnitt erreicht der erfahrene Olivenbauer eine enorme Qualitätssteigerung und nimmt dafür die Ertragsreduzierung in Kauf.

Der Zeitpunkt der Ernte ist ein weiteres Kriterium: je reifer die Olive ist, umso einfacher ist die Ernte, leider auf Kosten der Qualität. In reifen Oliven hat sich ein Enzym gebildet, das zu einem verfrühten Altern des Öles führt. Nur un- oder halbreife, vom Baum geerntete Oliven können ein gutes Olivenöl mit hohem Gehalt an Antioxidantien und langer Lebensdauer ergeben.

Auch die Art der Ernte ist entscheidend. Man sagt, dass 50% des Preises eines guten Öls durch die Art der Ernte bestimmt wird. Die zeitraubende, sorgfältige Ernte von Hand zahlt sich aus. Nach dem mühsamen Abtrennen der noch unreifen Oliven geht deren Stoffwechsel noch für eine gewisse Zeit weiter. Während dieser Periode, die von der Sorte, dem Reife- und

Gesundheitszustand abhängt, ist das Öl in den Früchten geschützt. Innerhalb weniger Stunden sollten die in luftigen Kisten gelagerten Früchte nun gepresst werden.

Verheerend wirkt sich z.B. die Aufbewahrung in Jutesäcken oder gar Plastiksäcken aus, da die Oliven durch Selbsterhitzung und Fäulnis innerhalb weniger Stunden verderben.

„Extravergine“ und „kaltgepreßt“ sagt demnach noch nichts über die Anbaumethode, den Erntezeitpunkt, die Art der Ernte oder der Weiterverarbeitung aus.

So konnte es kommen, dass z.B. die Juroren von STIFTUNG WARENTEST im vergangenen Jahr das Olivenöl von LIDL als Testsieger gekürt haben. Ein Öl, das laut Panel-Befund kein „Extravergine“ ist, nicht einmal eine verkehrsfähige Vergine-Ware, sondern ein Öl an der Grenze zwischen einem „gewöhnlich nativen Öl“ und einem „Lampanöl“. Öle dieser Kategorie dürfen lt. Gesetz gar nicht zum Verzehr abgegeben werden. Erstaunlich ist natürlich, dass die Tester für möglich gehalten haben, dass ein auch nur Mittelklasse-Öl für 2,65 € /L hergestellt werden könnte.

Wie erkennt man nun ein gutes Öl?

Über die eigene sensorische Wahrnehmung, über den Geschmack!

Im „Panel-Test“ nach der EU-Verordnung 2568 bewertet man die Vorzüge eines Olivenöls, z.B. die Frucht (reif oder grün), Duft oder Geschmack nach Apfel, anderen reifen Früchten, Blattgrün oder Kräutern, ob bitter, pikant oder süß.

Bei „Defekten“ oder Verunreinigungen unterscheidet man den Geschmack nach Säure (wie Essig), roh oder grob, metallisch, nach Schimmel, Feuchtigkeit oder Schlamm, ob erhitzt, ranzig.

Je intensiver man sich damit beschäftigt, umso gezielter erschmeckt man Qualität oder Verunreinigungen, „Defekte“.

Für die persönliche Auswahl eines Öls sind natürlich die eigenen Vorlieben und auch der Verwendungszweck wichtige Kriterien.

Kratzen im Hals:

Schärfe zählt mit zu den positiven Eigenschaften bei der analytischen Bewertung eines Olivenöls. Das Kratzen im Hals verursachen die Tanine oder Polyphenole, also das Vitamin E im Öl. Je früher die Oliven geerntet werden, umso höher ist der Anteil an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen und umso höher ist die Haltbarkeit.

Sie lesen es immer häufiger, ein gutes Olivenöl ist nicht nur Geschmacksträger, es ist auch als Naturheilmittel zu betrachten, bei: Koronaren Herzkrankheiten und Krebs, zu hohen Cholesterinwerten, Diabetes, Verdauungsbeschwerden und Gallensteinen. Durch den hohen

Gehalt an Vitamin E und Antioxidantien wirkt es auch vorzeitiger Alterung entgegen,