

Der Olivenbaum

Die Kraft der Erde und das Licht der Sonne

Jeder, der schon ein Mal am Mittelmeer Urlaub gemacht hat, ist dem Olivenbaum mit Sicherheit begegnet. Olivenbäume prägen zusammen mit Wein, Feigen und heute auch Zitrusfrüchten die Landschaften rund ums Mittelmeer.

Über 150 verschiedene Olivenbaumarten sorgen in den verschiedenen Ländern inzwischen für eine Geschmacksvielfalt fast wie beim Wein.



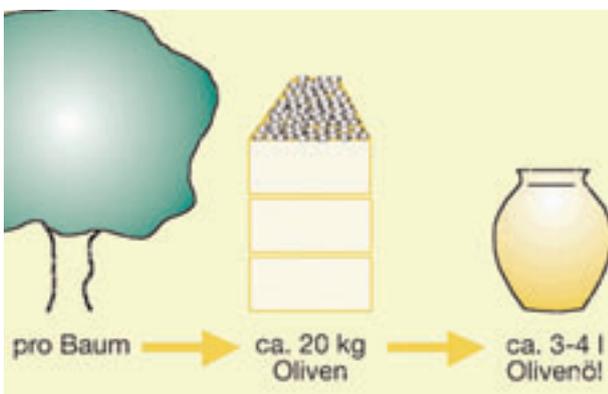
Der Ursprung des Olivenbaums liegt in der Gegend des östlichen Mittelmeeres.

Heute wie damals ist der Mittelmeerraum das klassische Anbaugebiet. Dort wachsen weit über die Hälfte der weltweit 800 Millionen Olivenbäume. Im gemäßigten Mittelmeerklima finden Olivenbäume ideale Lebensbedingungen.

Olivenbäume brauchen viel Sonne, im Herbst ordentlich Regen und vertragen keine großen Temperaturschwankungen und nur ein paar Tage wenig unter 0°C. In der niederschlagsarmen Sommerzeit versorgen sie sich über die bis zu 6 Meter in den Boden reichenden Wurzeln mit Wasser. Durch diese Fähigkeiten gedeihen sie auch auf kargstem Boden.

Bei sorgfältiger Pflege werden Olivenbäume einige hundert Jahre alt und in Einzelfällen bis zu 20 Meter hoch.

Die ersten Früchte trägt der Olivenbaum je nach Baumart nach etwa 4-10 Jahren. Im Schnitt trägt er pro Jahr ca. 20 Kilogramm Oliven, was am Ende ungefähr 3-4 Litern Olivenöl entspricht.



Durchschnittliche Produktionsmenge pro Baum

Die Ernte

Die Olivenernte ist ein sehr arbeitsaufwendiger Prozess. Der Erntezeitpunkt muss sehr sorgfältig abgepasst werden, denn der Reifegrad der Oliven bestimmt im wesentlichen mit die Qualität und auch die Menge des gewonnenen Öls.



Man sagt, dass die Oliven dann erntereif sind, wenn ihr Grün ins Violett übergeht. Das ist je nach Art und Lage der Bäume zwischen Oktober und Februar. Innerhalb dieses Zeitraums bestimmt letztlich der Olivenölbauer selbst den exakten Erntezeitpunkt.

Im grünen Zustand geerntete Oliven sind meist etwas intensiver und bitterer im Geschmack, vollreife und leicht überreife Oliven ergeben ein eher süßes Öl mit wenig oder keinem Bitterton. Letztlich ist es immer wieder die Olivensorte oder die Mischung, die den Geschmackscharakter bestimmt. In den meisten Regionen, besonders in steileren Hanglagen, werden die Oliven nach wie vor von Hunderten von Frauen und Männern liebevoll und sorgfältig in Handarbeit geerntet.

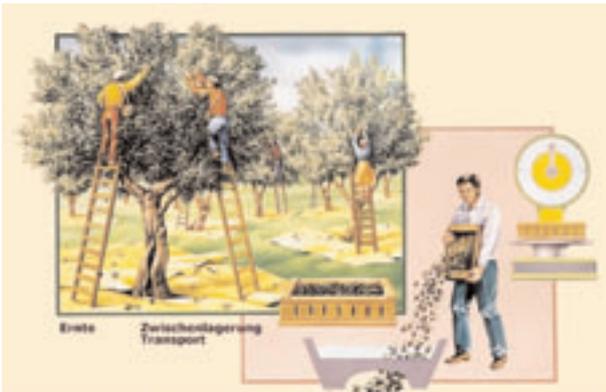


In einigen Gegenden, besonders in Ebenen, können Rüttelmaschinen eingesetzt werden. Das hängt jedoch auch davon ab, ob die Baumstämme es zulassen und ob die sonstigen örtlichen Gegebenheiten den Einsatz der Geräte möglich machen. In anderen Gegenden werden die Oliven mit langen Stangen vom Baum geschlagen und in Netzen gesammelt. Heute werden mehr und mehr Abstreifergeräte eingesetzt, die die Oliven mehr schonen, als das Abschlagen, dass neben der Rüttelmaschine in Spanien bei den Riesenkulturen noch üblich ist. Sind die Bäume spalierartig angeordnet und nicht über 2 m hoch, können automatische Erntemaschinen eingesetzt werden. Bei hohem Arbeitskräftemangel lässt man die reifen Früchte auch schon mal in ausgelegte Netze fallen, von wo sie dann eingesammelt werden.



Um die Ernte gleichmäßiger zu halten und starker Trockenheit zu begegnen, gibt es mehr und mehr Bewässerungssysteme. In manchen Gegenden tun sich dadurch allerdings neue Umweltprobleme auf.

Die Olive ist eine sehr empfindliche Frucht, die bei der Ernte nicht verletzt werden darf, da sonst die Qualität des Öls leidet. Um die beste Ölqualität zu erhalten, sollten zwischen Ernte und Pressung höchstens 1 bis 3 Tage vergehen.



Je frischer die Olive in die Presse kommt, desto größer bleibt der Anteil wichtiger sekundärer Pflanzenstoffe.

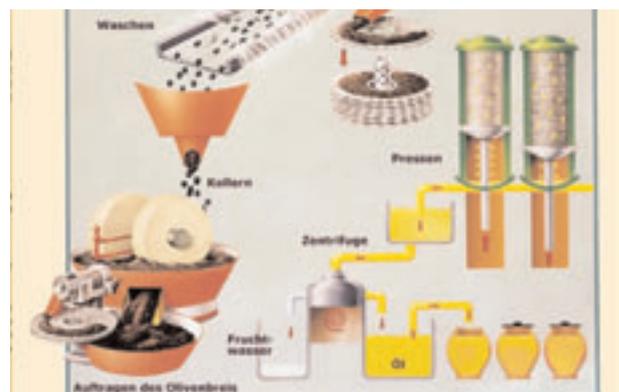
Baumpflege (insbesondere Beschneidung) und Ernte stellen den kostspieligsten Teil der Olivenöl-Herstellung dar. Dabei entstehen ca. 75 Prozent der Kosten.

Die Oelgewinnung

Heute unterscheiden wir generell zwei verschiedene Pressmethoden, die aber nach dem gleichen Prinzip verfahren und das bedeutet: Ölgewinnung aus der Frucht des Baumes ausschließlich durch mechanisches oder sonstiges physikalisches Verfahren mit lediglich Waschen, Dekantieren, Zentrifugieren, Filtrieren. Das ist möglich durch traditionelle hydraulische Pressen und durch moderne Endlos-Extraktionsmaschinen.

Die traditionelle Pressmethode

Wenn die Oliven die Ölmühle schnell und in einem einwandfreiem Zustand erreicht haben, beginnt dort die Verarbeitung. Zunächst werden sie maschinell von Blättern und Zweigen befreit und vorsichtig gewaschen. Danach kommen die Oliven in den sogenannten Kollergang. Der Kollergang ist die eigentliche Mühle, eine Art riesige Schüssel mit hochkant stehenden, rotierenden Steinen. Darin werden die Oliven samt ihren Kernen ca. 20 bis 25 Minuten lang zu einem Brei gemahlen.



Dieser Arbeitsgang dient dazu, den enzymatischen Prozess – das Trennen der Öltropfen von der Pulpe – zu bewirken. Das wiederum ermöglicht das Freisetzen wichtiger Fettbegleitstoffe, die den Aromen und dem Ernährungswert ihren besonderen Charakter geben. In der traditionellen Mühle wird der Olivenbrei auf runde Matten aufgetragen, zu einem Turm gestapelt und dann hydraulisch gepresst. Früher fand sowohl die Zerkleinerung der Oliven als auch die Pressung mittels Menschen- bzw. Tierkraft statt.



Zu der Zeit gab es schon mal eine zweite Pressung, auch mit warmen Wasser. Aus dieser Zeit stammen die Begriffe „kaltgepresst“ oder „erste Pressung“. Sie werden bis heute gerne zur Qualitätsaussage verwendet. Seit 1. November 2003 dürfen nur noch solche Olivenöle den Zusatz „kaltgepresst“ oder „erste Kaltpressung“ tragen, die bei einer Temperatur von max. 27°C gepresst wurden.



Die aus der Olive herausgepresste Flüssigkeit (eine Mischung aus bitterem Fruchtwasser und Olivenöl) kommt dann in die Zentrifuge, in der das Fruchtwasser vom Öl getrennt wird. Das so gewonnene Öl ist ein vollkommen natürlicher Fruchtsaft, der meist noch gefiltert wird. Je nach Klima, Boden, Lage, Art und Reifegrad der Frucht schmeckt es grün oder fruchtig, würzig oder mild, rassig oder fein oder manchmal auch mandelbitter.

Bei Olivenöl gibt es eine Geschmacksvielfalt wie bei keinem anderen Öl.

Bei dem Pressvorgang handelt es sich um einen natürlichen Vorgang, bei dem der Olivenbrei weder erhitzt noch mit anderen Zutaten vermischt wird.

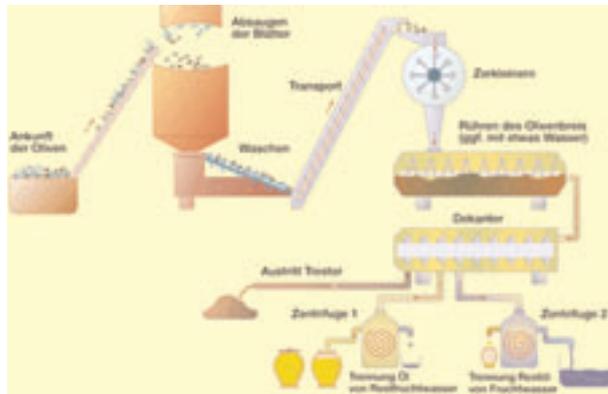
Bei der traditionellen Methode werden insbesondere die wertvollen sekundären Pflanzenstoffe, z.B. die Phenole und das Oleuropein, geschützt. Gefahr hinsichtlich der Qualität besteht bei nicht sachgemäßer Reinigung der ausgepressten Matten. Der Arbeitsprozess ist zeitaufwändiger. Der ausgepresste Trester wird aus den Matten geschlagen und an Extraktionsfirmen verkauft.

Die modernen Pressmethoden

Die sogenannten Endlossysteme bieten einen Non-Stop-Einsatz und haben eine dementsprechend höhere Kapazität. Das führt dazu, daß mehr Oliven zum richtigen Reifezeitpunkt verarbeitet werden und wesentlich weniger Oliven vor der Presse lagern müssen. Hinzu kommt die bessere Hygiene bei der Herstellung durch Edelstahl. Und ein etwas höherer Ertrag.

Wenn die Oliven die „Ölmühle“ schnell und in einwandfreiem Zustand erreicht haben, werden sie in großen, luftdurchlässigen Containern für

ca. 6 Std. gelagert und von dort in einen großen Trichter geschüttet. Ein Transportband bringt die Oliven hoch zur Saugstation, wo Blätter und Ästchen entfernt werden. Von dort aus geht es zu der Waschstation und dann zum Zerkleinern. Das geschieht mit einem permanent schnell rotierenden Metallschwingrad. (Einige Produzenten kombinieren die traditionelle Steinmühle mit den modernen Extraktionsgeräten)



Der entstandene Olivenbrei wird dann mittels eines Schneckensystems ca. 20 Min. gerührt. Je nach Breikonsistenz wird auch Wasser zugeetzt oder die Seitenwände etwas temperiert. In Schläuchen kommt der Brei in den Dekanter, wo in einem Arbeitsgang das Öl vom Fruchtwasser und vom Trester automatisch getrennt wird. In der anschließenden Zentrifugier-Station



findet die restliche Trennung von Fruchtwasser und Öl statt. Auch bei der modernen Pressmethode darf nur dann „kaltextrahiert“ etikettiert werden, wenn beim Arbeitsprozess die Temperatur von 27°C nicht überschritten wird.

Eine besonders schonende Pressung ist die „Sinolea“-Methode, bei der in einer ersten Phase das Öl sehr schonend aus dem Brei heraus tropft und der Restbrei dann, wie bereits beschrieben, mittels Dekanter gewonnen wird.



Güteklassen & Qualität

Die Kommission der Europäischen Gemeinschaft hat Richtlinien erarbeitet, nach denen die Qualität eines Öls bestimmt werden muss und hat festgelegt, mit welchen Gütebezeichnungen sie in Deutschland und den anderen EG-Mitgliedsstaaten verkauft werden dürfen.

Diese Richtlinien dienen zum Schutz des Verbrauchers. Sie wurden zum 1. September 2002 bzw. 1. November 2003 noch strenger gefasst.

Der Verbraucher muss sich nur folgende 4 Güteklassen merken.

Native Olivenöle

Diese Güteklassen kommen in der Tat vom Baum in die Flasche. Die nativen Olivenöle werden in 3 Kategorien eingeteilt:

1. Natives Olivenöl extra

Erste Güteklasse – direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen. Anteil an freien Fettsäuren (berechnet als Ölsäure) **max. 0,8 g pro 100 g Öl.** Einwandfrei in Geschmack und Geruch. Große Geschmacksvielfalt.

2. Natives Olivenöl

Direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen. Anteil an freien Fettsäuren (berechnet als Ölsäure) **max. 2,0 g je 100 g Öl.** Breite Geschmacksvielfalt.

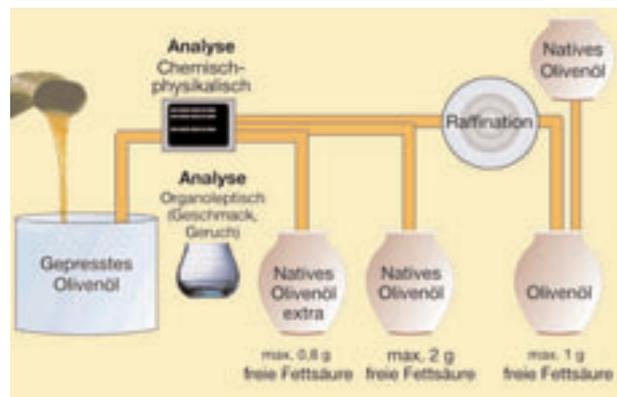
3. Olivenöl

Mischung - bestehend aus raffiniertem Olivenöl und nativem Olivenöl. Anteil an freien Fettsäuren (berechnet als Ölsäure) **max. 1 g je 100 g Öl.** Zunächst hergestellt wie native Olivenöle. Entspricht das gepresste Olivenöl nicht den Anforderungen für native Olivenöle, wird es raffiniert – wie die meisten Pflanzenöle – und wieder mit würzigem Olivenöl vermischt.

Aus dem Restöl des gepressten Olivenbreis wird in einem völlig anderen Herstellungsverfahren Oliventresteröl hergestellt, das auch als solches auf dem Etikett bezeichnet werden muss.

4. Oliventresteröl

Enthält ausschließlich Öl aus der Behandlung von Oliventrester und direkt aus Oliven gewonnenes Öl. Anteil an freien Fettsäuren (berechnet als Ölsäure) **max. 1 g pro 100 g Öl.**



Die Bestimmung der Olivenöl-Güteklassen

Ab 01.09.2002 trat für die Güteklassenbestimmung eine neue EU-Verordnung in Kraft. Diese VO wurde durch die VO (EG) 640/2008 ergänzt.

Die Verordnung gilt ab 1. Oktober 2008 für alle Produzenten, Abfüller und Vertreiber.

Die Bestimmung und Kontrolle der Güteklassen erfolgt über 2 verschiedene Analysen:

1. Chemisch-physikalische Analyse

Hierzu werden in einem Lebensmittel-Labor 27 Parameter (z.B. Gehalt an freier Fettsäure, Peroxydzahl, halogenierte Lösungsmittel, Wachse) auf festgelegte Höchst- und Mindestwerte geprüft. Entspricht nur ein Parameter nicht den entsprechenden Werten, muss das Öl einer niedrigeren Kategorie zugeführt werden.

Zur Zeit findet eine ausführliche internationale Diskussion über die chemische Analyseverfahren statt. Danach sind insbesondere thermisch behandelte und am Rande der Haltbarkeit sich befindende Olivenöle über die bestehende EU Methode nur schwer oder gar nicht erkennbar. Die Ergebnisse eines Workshops der DGF mit neuen, zuverlässigeren Parametern sind in weiten Bereichen des deutschsprachigen Handels angenommen worden, ungeachtet, dass sich einige produzierende Länder, das COI und die Kommission in Brüssel zu der aussagefähigeren Methode bisher nicht durchringen konnten. Dagegen zeigen Drittländer ebenfalls Interesse.

Die Kontrolle mittels Diglyceriden und Pyropheophitine hat sich in vielen Kontrollen insbesondere in den deutschsprachigen Ländern bewährt. Danach werden Diglyceride mind. mit 50 – 60 % und Pyropheophitine bei max. 7 – 10 % je nach Jahreszeit als akzeptable Gradmesser gewertet.

2. Sensorische Prüfung (nur für native Olivenöle)

Hier wird durch ein vom jeweiligen Mitgliedstaat akkreditiertes bzw. zugelassenes und/oder vom IOOC anerkanntes Panel (Gruppe von 8 bis 12 eigens geschulten Testern) das Öl auf Fehl- und Positiv-Attribute (fruchtig, bitter, scharf) und deren jeweilige Intensität geprüft.

Die Prüfmethode ist durch das International Olive Oil Council (IOOC) bereits jahrelang erprobt und verfügt über klare Parameter. Diese Prüfmethode (VO 2568/91 (EWG) geändert durch VO 796/2002 (EG) ist von der EU zum 1.9.2002 übernommen worden und zum 1. Oktober 2008 erneut geändert worden.

Für die Güteklassenbestimmung ist die sensorische Prüfung entscheidend. Unbestritten bleibt, dass es innerhalb der besten Güteklasse noch große Qualitätsunterschiede vor allem in Geschmack, Geruch, der Harmonie und Dauerhaftigkeit gibt, neben Unterschieden im Anteil der antioxidativen sekundären Pflanzenstoffe.

Es ist also ratsam, die sensorische Prüfung vor der chemisch-physikalischen durchführen zu lassen.

Harmonie/Balance-Bestimmung im Rahmen des Paneltests

Das Deutsche Olivenöl Panel erstellt mit jeder Analyse zusätzlich die Bewertung der Harmonie und Ausgewogenheit des Öls nach einer selbst entwickelten validierten Methode. Diese dient dazu, neben der Klassifizierung des Öls nach der EU-VO die Qualitätsunterschiede - ähnlich wie bei Wettbewerben – mit einem statistischen Wert zu benennen und wird bei allen Analysen durchgeführt, die laut Paneltest die Mindestanforderungen an die beste Güteklasse erfüllen. Die ergänzende VO 640/2008 mit der Beurteilung, ob ein Öl als grün, reif oder ausgewogen bezeichnet werden ist nach Meinung des DOP verzerrend und wird den unterschiedlichen Charakteren der nativen Olivenöle und den Ansprüchen der Konsumenten nicht gerecht.

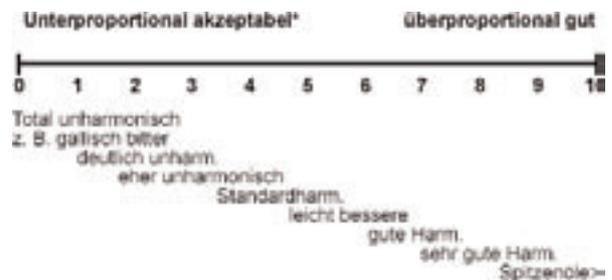
Das DOP-Panel bewertet deshalb seit Jahren nach einer validierten Methode die Harmonie. Diese besteht aus dem Verhältnis von Geruch zu Geschmack, der Vielfalt und Intensität evtl. vorhandener Aromen, der Art und Intensität von Bitterkeit und Schärfe, komplexer Gesamteindruck, Konsistenz und Dauerhaftigkeit.

(Die Methode ist angelehnt an die Harmoniebewertungen vieler internationaler Olivenöl Wettbewerbe wie Ercole Olivario, Mario Solinas Award, PremioBiol, Leone d'Oro, Olive Oil Award Zürich.)

Sensorische Feinheiten wie zusätzliche Geschmackserlebnisse nach Apfel, Artischocken, Bittermandel, schwarze Johannisbeere bleiben bei diesem Test unbeachtet und unterliegen den subjektiven Empfindungen des jeweiligen Konsumenten.

Wer führt sensorische Tests durch ?

Weltweit sind etwa 40 Panels akkreditiert. Eines davon ist das Deutsche Olivenöl Panel der Informationsgemeinschaft Olivenöl das nach DIN EN ISO 17025 akkreditiert ist und das einzige offiziell zertifizierte nicht amtliche Sensorik Panel in Deutschland, das in der Lage ist, native Olivenöle auf ihre Güteklasse hin sensorisch zu analysieren.



*auch extreme Schärfe, zu frisch geerntete Oliven, Adstringenz, flacher Geschmack, unpassende Mischungen können zur Äbwertung in der Harmonie führen. Dagegen führen Intensität und Anzahl der Aromen zur Aufwertung. Oben gezeigte Übergänge sind fließend.

Was sagt das Etikett

Neben der Nettofüllmenge, dem Mindesthaltbarkeitsdatum, dem Namen oder der Firma von Hersteller, Verpacker / Abfüller oder Vertreiber bzw. Verkäufer, muss die für Deutschland gültige Güteklassenbezeichnung auf dem Etikett ohne Wenden der Flasche deutlich erkenntlich sein.

Diese Güteklassen-Bezeichnungen werden ab 1. November 2003 durch Zusätze ergänzt, die dem Verbraucher die Unterschiede der Güteklassen noch besser verdeutlichen:

Natives Olivenöl extra

erste Güteklasse – direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen

Natives Olivenöl

direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen

Olivenöl

bestehend aus raffiniertem Olivenöl und nativem Olivenöl. Enthält ausschließlich raffiniertes Olivenöl und direkt aus Oliven gewonnenes Öl

Oliventresteröl

enthält ausschließlich Öl aus der Behandlung von Oliventrester und direkt aus Oliven gewonnenes Öl

Was bedeutet „erste Kaltpressung“ bzw. „erste Kaltextraktion“?

Diese „Auszeichnungen“ dürfen ab 1. Nov. 2003 nur noch verwendet werden, wenn native Olivenöle bei höchstens 27°C in einer traditionellen, hydraulischen Presse (erste Kaltpressung) oder bei max. 27°C in modernen Zentrifugiersystemen (Kaltextraktion) gewonnen wurden.

Olivenöle nativ extra, bei denen kein Hinweis auf Kaltpressung oder Kaltextraktion steht, werden nach den gleichen mechanischen Prinzipien hergestellt. Je nach Konsistenz des Olivenbreis, der wieder abhängig ist vom Reifegrad und Sorte der Oliven, muss oberhalb der Temperaturgrenze von 27°C gewonnen werden. Die Temperaturen sind sorgfältig zu dosieren, damit kein Schaden an der Qualität entsteht.

Was sagt die Säurezahl ?

Je schlechter eine Olive zwischen idealem Reifezustand und Verarbeitung in der Presse behandelt wird, desto mehr steigt die freie Fettsäure, gemessen als Ölsäure je 100 g Öl. Mit anderen Worten sind es lipolytische Pro-

zesse in Verbindung mit Hydrolyse und Autoxidation, die zur Formung der Ölsäure führen und die die sensorische Qualität von Olivenöl beeinflussen. Je weniger Ölsäure desto besser ist die Qualität des Öls.

Auf der anderen Seite ist die Ölsäure nur einer von 27 Parametern, die im Labor untersucht werden – neben dem sensorischen Test. Aus diesem Grund sollen ab 1. November 2003, falls ein Produzent die Säurezahl auf dem Etikett angeben möchte, diese nicht isoliert stehen, sondern zusammen mit 3 weiteren Parametern.

Ein Beispiel:

Natives Olivenöl extra

max. erlaubte Werte laut EU VO

Säureangabe: 0,5 % (max. 0,8 %)

Peroxidzahl: 9,8 mEqO₂/kg (max. < 20,0)

Wachsgehalt: < 125 mg/kg (max. < 250)

Extinktionskoeffizient: K 232: 2,01 (max. < 2,50)

Extinktionskoeffizient: K 270: 0,11 (max. < 0,20)

Angaben zum Geschmack/Geruch (Organoleptik)

Ab 1. November 2003 sind organoleptische Angaben nur zulässig, wenn sie auf Ergebnissen einer in der EU-Verordnung vorgesehenen Analyse-Methode – dem Paneltest – basieren.

Diese Analysemethode macht es möglich, den Intensitätsgrad der Fruchtigkeit, der Bitterkeit und der Schärfe zu messen.

Die Werte können auf Wunsch des Produzenten/Vertreibers auf dem Etikett Ausdruck finden mit den Bezeichnungen „leicht fruchtig“, „mittelfruchtig“, „intensiv fruchtig“. Auf Wunsch kann die Bewertung um „grün fruchtig“ oder „reif fruchtig“ ergänzt werden. Auch der Begriff „ausgewogen“ kann über ein Panelergebnis bestätigt werden. Mehr Informationen hierzu unter News „Informationen zur VO (EG) 640/2008.“

Zusatzbezeichnungen wie „nach Artischocke“, „Tomate“, „Apfel“, „Kräutern“ o.ä. sind zumeist subjektive Empfindungen und sollten vom Etikett fern gehalten werden. Bei Verkostungen kann mit diesen geschmacklichen Entdeckungen natürlich gearbeitet werden.

Nur wenig Unterschiede bei Etiketten

Es folgt ein Vergleich von Etiketten extrem preiswerter Olivenöle zu Etiketten von Premium-Qualitäten, wobei wir davon ausgehen, dass weniger teure Olivenöle nicht einer Premium-qualität entsprechen und umgekehrt teurere Olivenöle eher eine bessere Qualität bieten.

Etikett „preiswertere Olivenöle“

- Güteklasse extra nativ
- Zusatz: Erste Güteklasse - direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen.
- Evtl. Geschmackshinweis: Mild, leicht und intensiv fruchtig
- Inhalt mindestens haltbar bis...
- Herkunft: Mittelmeer/EU Blend oder Landesmischung (z.B. 100 % Italien)
- Bio (kontrollierte Landwirtschaft) mit Kontroll-Nr.
- Kaltextrahiert, Falls unter 27 °C
- Hersteller und/oder Abfüller und/oder Vertreiber (auch als Quelle der Herkunft verwertbar)
- Falls ernährungsphysiol. Hinweis: Angaben zu den „big eight“
- Falls freie Fettsäure: Angaben zu Wachs-, Peroxid- und UV Absorbptionswerten
- Angaben zur Lagerung
- Angaben zum Einsatz in der Küche
- Abfülldatum

Etikett „teuerere Olivenöle“

- Güteklasse extra nativ
- Zusatz: Erste Güteklasse - direkt aus Oliven ausschließlich mit mechanischen Verfahren gewonnen
- Evtl. Geschmackshinweis: Mild, leicht und intensiv fruchtig
- Inhalt mindestens haltbar bis...
- Herkunft: Landesmischung (z.B. 100% Italien), spezielle Herstelleröle mit u. ohne geschützter Ursprungsbez., gesch. geograph. Anbauggebiet.
- Bio (kontrollierte Landwirtschaft) mit Kontroll-Nr.
- Kaltextrahiert, Falls unter 27 °C
- Hersteller und/oder Abfüller und/oder Vertreiber (auch als Quelle der Herkunft verwertbar)
- Falls ernährungsphysiol. Hinweis: Angaben zu den „big eight“
- Falls freie Fettsäure: Angaben zu Wachs, Peroxid- und UV Absorbptionswerten
- Angaben zur Lagerung
- Angaben zum Einsatz in der Küche
- Abfülldatum
- Weitere freiwillige Angaben: Erntezeitpunkt, Art der Ernte, Abfülldatum Olivensorte(n) oder Anteil von verschiedenen Sorten, Tipps etc.

Fazit: Die Etiketten ähneln sich sehr. Zur Unterscheidung von Qualitäten entscheidet primär der Geschmack und der persönliche Anspruch.

Ursprungsangaben

Während es für die Güteklassen Olivenöl und Oliventresteröl keine Ursprungsbezeichnungen gibt, möchte der Verbraucher bei nativen Olivenölen oft die Herkunft seines Öles genauer wissen.

Auch hier gelten seit November 2003 neue Verordnungen, die strikter und logischer sind und dem Verbraucher helfen, die richtige Auswahl zu treffen. Das bedeutet aber, dass er sich das Etikett genau anschauen muss, inkl. der Rückseite.

Die EU VO 1019, gültig ab 1. November 03 wird überarbeitet, weil für den Verbraucher speziell die Herkunftsbezeichnungen für EU-Blends und Mittelmeer-Blends sehr schwer zu erkennen waren. Es ist geplant, bis Ende 2009 eine bessere Lösung gefunden zu haben.

Geschmacksvielfalt wie beim Wein

Olivenöl ist nicht gleich Olivenöl

Was uns als Weinland mit seinen vielseitigen Sorten zwischen Rhein und Main, zwischen der Pfalz und Baden wie selbstverständlich erscheint, nämlich eine große Auswahl für den jeweiligen Geschmack zu haben, ist bei Olivenöl vielfach noch unbekannt.

Die meisten Verbraucher setzen auf den guten gesundheitlichen Ruf und die Güteklasse 'extra nativ'. Manche wissen das Wort kaltgepresst oder kalt extrahiert wieder richtig einzuschätzen (max. 27 °C).

Zwischen Ligurien, Toskana und Sizilien gibt es viele typische Sorten, die den Olivenölen der jeweiligen Region ihren Charakter geben. Unabhängig davon ist Italien auch das Herz der weltweiten Olivenölvermarktung. Die bedeutendsten Abfüllbetriebe sind hier zu Hause, kaufen Olivenöle aus den verschiedenen Ländern des Mittelmeeres zu und schaffen daraus äußerst preiswerte und bekannte Marken Blends.

Auf der anderen Seite gibt es in den Olivenöl produzierenden Ländern der Europäischen Gemeinschaft im Frühjahr die unterschiedlichsten nationalen Wettbewerbe für die Prämierung des besten Olivenöls der jeweils frischen Ernte, wie in praktisch allen Weinländern. Dabei spielen die sensorischen Eigenschaften von Olivenöl, Geschmack und Geruch, die entscheidende Rolle.

Charakteristische Sorten

Über 150 verschiedene Olivenbaumarten sorgen neben Lage, Bodenbeschaffenheit, Klima, Reifegrad usw. für eine geschmackliche Vielfalt, die selbst Weinkenner überrascht.

Eine große Vielfältigkeit an Bäumen bietet Italien, wo es zwischen Ligurien und Sizilien alleine über 30 bedeutende Sorten gibt.

Aber auch, wenn beispielsweise in Ligurien die Taggiasca-Olive mit einer sehr delikaten, eher süßlich-zarten Fruchtigkeit überwiegt, bedeutet das nicht, dass nicht auch fruchtigere Öle aus dieser Gegend stammen können, da mit Mortino, Razzola, Lizona, Lavagnina weitere Olivensorten hier zu Hause sind. Das gleiche gilt für andere Gebiete. Toskanisches Olivenöl aus den Sorten Frantoio, Leccino, Moraiolo und anderen muss nicht immer eine intensive Fruchtigkeit mit oft einem Geschmack nach grünen Früchten haben. In diesem Fall wurden die Oliven sehr früh geerntet. Wären sie in einem fortgeschrittenen Reifegrad geerntet worden, entdeckt man einen mehr abgerundeten Geschmack mit einem geringeren Bitteranteil. Fachleute sprechen dann von einem „süßeren“ Olivenöl.

Immer beliebter werden sizilianische Sorten wie Biancolilla und Necellara del Belice mit einem intensiveren und frischen Olivengeschmack. Im größten Anbaugebiet Italiens, in Apulien, überwiegt die Sorte Coratina.

In Portugal sind die Carrasquenha, Galega und Rendondil die verbreitetsten Sorten. Sie sind angenehm fruchtig und schmecken oft leicht nussig. Die meisten Gebiete in Portugal haben für ihre Öle übrigens eine geschützte Ursprungsbezeichnung.

In Frankreichs Süden wachsen die Picholine- und Aglandeau-Oliven und erzeugen ein ausgesprochen delikates und mild schmeckendes Olivenöl mit leichter Süße.

Über 25 verschiedene Olivensorten wachsen in Griechenland, wobei die bekanntesten die Koroneiki, Kalamata und Mastoidis sind. Olivenöle aus Griechenland sind auf Grund einer mittleren, nicht zu kräftigen Fruchtigkeit beliebt und schmecken je nach Gebiet mehr oder weniger nach Bittermandeln. Auf Inseln wie Lesbos, Thassos oder der Halbinsel Chalkidiki gibt es eigene traditionelle Sorten.

Der größte Olivenölproduzent der EU ist Spanien. Die Regionen für die über 35 Sorten sind dort besonders groß. In Katalonien geben die Sorten Verdial de Badajoz, Empletre und Arbequiña den geschmacklichen Ton an. Der Geschmack

ist fruchtig mit einem Trend zu Artischocken u. grüner Tomate (Arbequina) bzw leicht süßlich (Empletre). In Andalusien gibt es kilometerlange Plantagen mit den Sorten Picual (sehr stabil, fruchtig mit Duft nach schwarzen Johannisbeeren, von angenehm bitter bis zu leicht süßlich), Hojiblanca (aromatisch, leichter Mandelgeschmack, fruchtig nach frischem Gras, manchmal leicht-süßlich), Cornicabra (duftig, samtig, fruchtig), Lechin de Sevilla (kräftiger, grasartiger Olivengeschmack mit Bittermandel-Aroma) sowie der Verdial im Süden Andalusiens, die eher fruchtig-frisch und angenehm süßlich schmeckt.

Neben dem charakteristischen Olivengeschmack entdecken Freunde dieses flüssigen Golds immer wieder weitere Geschmacksnuancen, sei es nach grünen Tomaten, nach Artischocken, Äpfeln, Kräutern oder vielen Arten von Nüssen.

Gelungene Mischungen

In all den genannten Anbaugebieten der EU gibt es sortenreine Olivenöle.

Es gibt aber auch Plantagen, in denen 2-4 verschiedene Olivensorten angebaut sind, deren Mischung von Natur aus eine ganz besonders angenehme Fruchtigkeit ergibt. Sie werden bereits als Früchte miteinander gepresst.

Nicht zuletzt gibt es auch das Mischen von verschiedenen Olivenölen nach dem Pressen. Bei kleinen Mengen kommt es dabei mehr auf die Abrundung und Nuancierung des Geschmacks an. Bei großen Mengen dient das Mischen meist einem möglichst gleichbleibenden markenähnlichen Geschmack der als Marke oder auch als Discountware vertrieben wird; übrigens, ebenfalls ähnlich wie beim Wein.

Immer stehen aber die verschiedenen Richtungen und Intensitäten des typischen Olivengeschmacks im Vordergrund. Diesen entdeckt man mit all seinen Nuancen am besten bei einer Temperatur zwischen 25 und 28°C und in dem beim Probieren das Öl den ganzen Mundraum bis zum Rachen erreicht, denn es gibt kaum ein Produkt, das wie Olivenöl das ganze Spektrum der Geschmacksnerven anspricht und entdeckt werden will.

Die am meisten verbreiteten Olivensorten in den Ländern der Europäischen Union

Frankreich

- 1) Aglandeau
- 2) Picholine

Griechenland

- 3) Koroneiki
- 4) Kalamata
- 5) Mastoidis
- 6) Konservolia
- 7) Chalkidiki
- 8) Adramitini

Italien

- 9) Frantoio
- 10) Taggiasca
- 11) Leccino
- 12) Pendolino
- 13) Moraiolo
- 14) Coratina
- 15) Carolea
- 16) Biancolilla
- 17) Nocellara

Portugal

- 18) Carrasquenha
- 19) Galega
- 20) Redondil

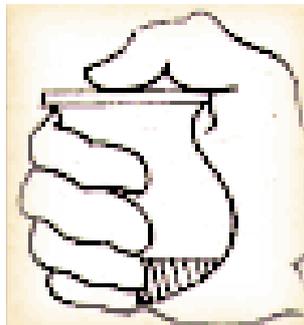
Spanien

- 21) Carresquenal
- 22) Hojiblanca
- 23) Cornicabra
- 24) Picual
- 25) Verdial de Badajoz
- 26) Empletre
- 27) Arbequina
- 28) Lechin de Sevilla

Die Freude am Probieren

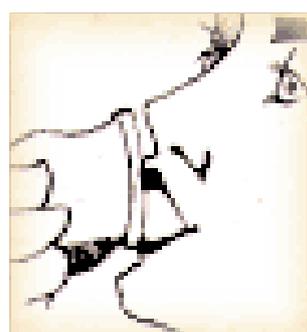
4 Schritte um auf den Geschmack zu kommen:

1. Füllen Sie ca. 2 Esslöffel Öl in ein Sherryglas oder ein Glas ähnlicher Form. Bedecken Sie das Glas mit einem neutral riechenden Deckel.



2. Nehmen Sie das Glas so in die Hand, dass Sie es unter leichtem Schütteln circa 30 sec. erwärmen. Ein Finger hält den Deckel dabei auf dem Glas.

3. Als erstes machen Sie die Geruchsprobe: Drehen Sie das Glas langsam und so schräg, dass das Öl die Innenwände des Glases benetzt. Führen Sie das Glas an die Nase, konzentrieren Sie sich, nehmen Sie den Deckel ab und ziehen den Geruch tief durch die Nase ein. Legen Sie den Deckel wieder auf das Glas. Gegebenenfalls ein Mal wiederholen. Merken Sie sich die Intensität des Geruches der Fruchtigkeit gut. Halten Sie das Glas weiter warm.



4. Jetzt kommt die Geschmacksprobe: Nehmen Sie aus dem Glas die Menge von ca. 1 Esslöffel in den Mund. Verteilen Sie das Öl im gesamten Mund und Gaumenbereich. Belassen Sie es ca. 15 bis 20 sec. im Mund. Jetzt kommen neben der Intensität und Art der Fruchtigkeit weitere Erkenntnisse hinzu: eine gewisse Bitternote, eine gewisse Schärfe.

Um ein Urteil zu fällen, kombinieren Sie jetzt das Geruchsergebnis mit dem Geschmackserlebnis und Sie kommen etwa auf mild-fruchtig, mittel-fruchtig, intensiv-fruchtig oder auf individuelle persönliche Beschreibungen; oder Sie merken im Kreise von Freunden, dass bitter und pikant oft sehr subjektiv betrachtet werden.

Ernährungswissenschaftliche Aspekte und deren Umsetzung in die Praxis

Nach wissenschaftlicher Definition wird unter dem Begriff „Mediterrane Kost“ die traditionelle Ernährungsweise in Südeuropa, speziell Süditalien, Spanien und Griechenland verstanden. Mit ihr lässt sich die Risikovorsorge mit Genuss erreichen, weil sie eine ausgezeichnete ernährungsphysiologische Balance aufweist. Sie lässt sich folgendermaßen charakterisieren:

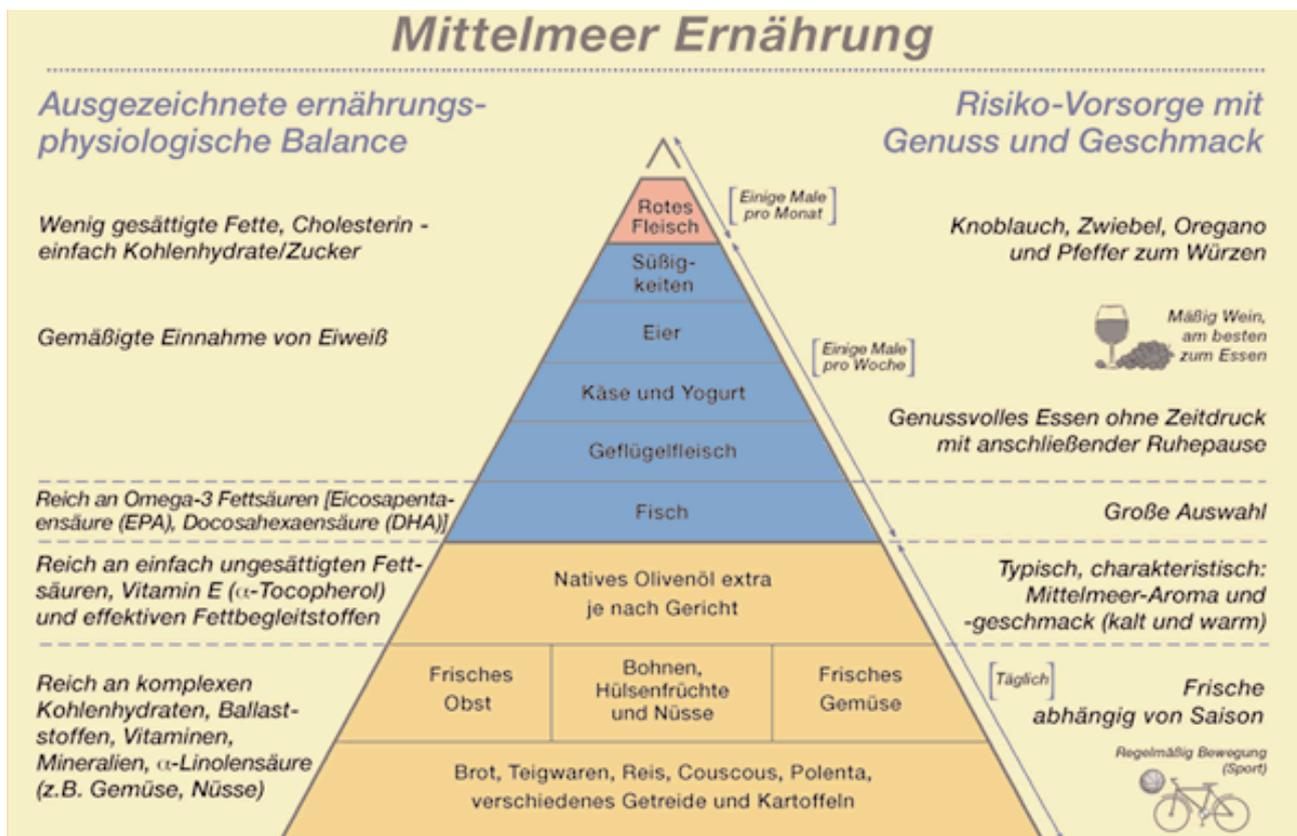
- Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln als Hauptbestandteile der täglichen Ernährung (Gemüse, Obst, Brot, Teigwaren und andere Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse), möglichst wenig verarbeitet, frisch je nach Saison und Region.
- Olivenöl mit seinem typischen Geschmack als Hauptfettquelle. (Die meisten anderen Pflanzenöle sind neutral im Geschmack, weil durch Raffination Geschmack, Geruch und Farbe entzogen wurden).
- Milchprodukte, vornehmlich Joghurt und Käse, täglich in geringen bis mäßigen Mengen.
- Fisch (und Geflügel) mehrmals pro Woche in mäßigen Mengen.
- Fleisch seltener in geringeren Mengen.

- Wein (am besten Rotwein) regelmäßig zu den Mahlzeiten und in moderaten Mengen.

- Mehr Bewegung und mehr Sport.

Hinsichtlich des Geschmacks zeichnet sich die Mittelmeerkost u.a. aus durch:

- Einfache und leichte Zubereitung unter Verwendung von wohlschmeckenden, natürlichen Zutaten z.B. Zwiebeln, Zitronen, Knoblauch, Oregano.
- Die vorzugsweise Frische seiner Zutaten (z. B. Gemüse und Obst nach Saison und aus der Region), von den Grundbestandteilen bis zu frischen Kräutern und eingelegten Oliven.
- Die abwechslungsreichen Grundnahrungsmittel von Brot über Reis, Pasta bis zu Couscous.
- Die Verwendung von Olivenöl mit seinem typischen, charakteristischen Geschmack von mild bis zu intensiv fruchtig.



Olivenöl ist ein rundum gesundes Fett

Olivenöl hat eine ideale Fettsäurekombination und antioxidative Wirkstoffe

Hinsichtlich ihrer Nährstoffzusammensetzung zeichnet sich die mediterrane Ernährungsweise im Vergleich zu der im Westen und Norden Europas üblichen wie folgt aus:

- Geringerer Gehalt an unerwünschten Inhaltsstoffen (wenig gesättigte Fettsäuren, wenig Transfettsäuren; geringer Cholesterin- und Puringehalt, wenig Salz und Zucker).
- Höhere Anteile ernährungsphysiologisch wünschenswerter Bestandteile (hoher Gehalt an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen sowie an einfach ungesättigten Fettsäuren).
- Ausreichend Anteile an Omega-3-Fettsäuren (z.B. Fisch) und α -Linolensäure (z.B. Nüsse).
- Reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
- Reich an natürlichen sekundären Pflanzenstoffen (z.B. natürliche Antioxidantien wie Phenole oder Oleuropein).

Wertvolle, natürliche Fettbegleitstoffe

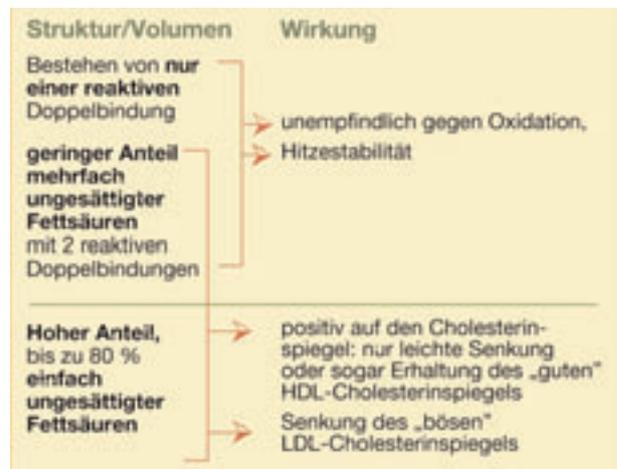
Speziell native Olivenöle extra enthalten eine große Zahl strukturell unterschiedlicher Komponenten.

Zu diesen sogenannten Fett-Begleitstoffen gehören z.B. Vitamine wie Tocopherol (Vitamin E), Flavonoide, Phenole, Kohlenwasserstoffe, Sterole sowie Geschmacks und Aromastoffe.

Während die aromatischen Substanzen für den charakteristischen Geschmack und das Aroma des Öls verantwortlich sind, erhöhen die anderen Substanzen seine Stabilität, indem sie schädliche und zerstörerische Prozesse, wie die durch freie Radikale verursachte Oxidation von Lipiden, verhindern.

Für die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehörenden Kohlenwasserstoffe (bes. Squalen) und Phytosterine belegen viele Studien vor allem protektive Wirkungen gegen Krebskrankungen.

Angesichts möglicher zusätzlicher synergistischer Effekte zwischen allen genannten Fettbegleitstoffen sowie der günstigen Fettsäurezusammensetzung könnten die gesundheitsfördernden Wirkungen des Olivenöls in seiner Gesamtheit sogar größer sein als die Summe der positiven Effekte der einzelnen Inhaltsstoffe.



Immer mehr Wissenschaftler und Ernährungsexperten raten heute zur gesunden Mittelmeerkost, in der das Olivenöl sowohl geschmacklich als auch ernährungsphysiologisch eine überragende Rolle spielt.

Gesundheits-Vorsorge durch Mittelmeerkost

Aufgrund ihrer Zusammensetzung ist die mediterrane Ernährung insbesondere zur Prävention von kardiovaskulären Risikofaktoren wie Dyslipidämien, Bluthochdruck, Diabetes mellitus und Übergewicht, von Krebskrankungen, insbesondere Dickdarmkrebs sowie auch einer Reihe gastrointestinaler Erkrankungen wie Divertikulose und Gallensteine geeignet und zu empfehlen.

Die Bedeutung der für die mediterrane Kost typischen hohen Zufuhr an einfach ungesättigten Fettsäuren durch Verwenden von Olivenöl wurde in zahlreichen epidemiologischen und kontrollierten Studien untersucht. Die positiven Auswirkungen der einfach ungesättigten Fettsäuren gelten inzwischen insbesondere im Hinblick auf die günstige Beeinflussung des Serumlipidprofils (Senkung des „bösen“ LDL-Cholesterins, keine ungünstige Wirkung auf das „gute“ HDL-Cholesterin) als unstrittig. Sie wurden erst jüngst in einer Studie vom Institut für Atheroskleroseforschung in Münster bestätigt.

Auch die kardio- und tumorprotektiven Wirkungen einer hohen Zufuhr von natürlichen Antioxidantien werden zunehmend erkannt. Neben den antioxidativen Vitaminen (E, C und β -Carotin) richtet sich das Forschungsinteresse in jüngster Zeit vor allem auf die sekundären Pflanzenstoffe (u.a. Flavonoide u. andere Polyphenole), denen potente antioxidative Eigenschaften zugeschrieben werden. Diese finden sich in der mediterranen Kost aufgrund des reichlichen Verzehrs von Obst, Gemüse und Olivenöl in einer noch nicht bezifferbaren Vielfalt.

Die wichtigsten Nicht-Fett Begleitstoffe in Olivenöl	
Nicht-Fett Begleitstoffe	Wirkung
Tocopherole, davon ca. 90 % α-Tocopherol (120-240 mg/kg)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Antioxidativ ➤ Erhöht die Stabilität des Öls
Phenolische Verbindungen (einfache Phenole, Oleuropein, Flavonoide)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Stark antioxidativ ➤ Entzündungshemmend ➤ Antithrombotische, d.h. gerinnungshemmende Eigenschaften
Aromatische Substanzen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Organoleptischer Charakter ➤ Antimikrobielle Eigenschaften
Sterole	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hemmen die Resorption von Cholesterin und senken dadurch den Cholesterinspiegel im Blut ➤ Protektive Eigenschaften gegen Krebskrankungen
Kohlenwasserstoffe (v.a. Squalen)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Antioxidativ ➤ Protektive Eigenschaften gegen Krebskrankungen

Die traditionelle mediterrane Ernährungsweise bietet ein exzellentes Beispiel, wie die bestehenden Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr in eine geschmacklich attraktive Kost umgesetzt werden können.

Noch immer werden häufig Ernährungsratschläge erteilt, bei denen Verbote und Einschränkungen dominieren und die bei Patienten und Verbrauchern den Eindruck erwecken, eine gesunde Ernährung bedeute Verzicht und Mangel an Genuss und die infolgedessen kaum akzeptiert und befolgt werden. Die mediterrane Kost hingegen, die Genuss und Lebensfreude symbolisiert, könnte für viele Menschen zu einer schmackhaften (und damit dauerhaften) gesunden Alternative zur bisherigen fettreichen und ballaststoffarmen Ernährung werden.

Tips und Tricks zur Anwendung in der Küche

Es gibt 3 Güteklassen von Olivenöl:

Natives Olivenöl extra,
Natives Olivenöl,
Olivenöl

Alle Güteklassen eignen sich:

- zum Marinieren von Fleisch und Fisch, die anschließend gebraten oder gegrillt werden. Das Olivenöl kann mit verschiedenen frischen und getrockneten Kräutern gewürzt werden.

- zum schonenden Braten und Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse.

- zum Schmoren von Fleisch und Gemüse.

- zum Dünsten von Fleisch, Fisch und Gemüse.

- Für die Zubereitung von Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse im Wok.

- zum Frittieren von Lebensmitteln bei Temperaturen von 180° - 190° Celsius.

- zum Kochen von hausgemachten frischen Teigwaren (1-2 Esslöffel dem Kochwasser hinzugefügt verhindern das Zusammenkleben der feuchten Pasta).

Die Güteklasse „Olivenöl“ – praktisch immer äußerst mild im Geschmack – setzt man am besten ein:

- zum Kochen und Braten, da diese Güteklasse stärker erhitzbar ist (bis 210°C) und beim Erhitzen die Dämpfe nicht so intensiv nach Olive riechen.

- Für alle genannten Gerichte, falls der typische Olivengeschmack in der Küche noch nicht so akzeptiert ist, aber auf die gesundheitlichen Werte des Öls nicht verzichtet werden soll.

Tips für den Einsatz in der kalten Küche

Natives Olivenöl extra ist für die Zubereitung aller Speisen am besten geeignet, weil es den edelsten Geschmack hat. Es lohnt sich gerade für kalte oder lauwarme Speisen ein besonders gutes Olivenöl mit einem besonderen Geschmack zu verwenden. Er tritt besonders gut hervor beim:

- Anmachen von allen Arten von Salaten und Rohkostgerichten.

- Zubereiten von rohen Fleisch- und Fischgerichten in dünnen Scheiben, z.B. Carpaccio.
- Geschmacklichen Abrunden von gekochter Pasta und von allen Sorten von Gemüsesuppen und Eintopfgerichten nach dem Kochen (in der Küche oder am Tisch kaltes würziges Olivenöl nach Belieben auf die Speise geben)
- Verfeinern von gegrilltem oder gekochtem Meeresfisch nach dem Garen (nach Belieben würziges Olivenöl auf den tranchierten Fisch träufeln)
- Einlegen von Gemüse, Pilzen und Frischkäsen (vor allem Ziegen- und Schafskäse)

Tipps für den Einsatz in der warmen Küche

Garen mit Olivenöl

- Tupfen Sie Fleisch, Fisch, Geflügel und Gemüse vor dem Braten mit Küchenkrepp trocken, damit das Öl nicht spritzt (das gilt nicht für Paniertes)
- Salzen Sie Fleisch grundsätzlich nach dem Braten. Salz entzieht dem Fleisch Flüssigkeit, das heißt, es wird trocken.
- Erhitzen Sie das Öl erst, bevor Sie das Bratgut in die Pfanne geben, so werden die Poren schnell geschlossen, es bleibt saftig und klebt nicht am Pfannenboden. Die Hitze, die dafür notwendig ist, liegt bei 170 – 180°C.
- Geben Sie während des Bratens kein kaltes Öl dazu, das senkt sofort die Temperatur, der Bratvorgang wird unterbrochen und das Bratgut verliert Saft.

Schmoren in Olivenölen

- Auch hier wird das Fleisch in heißem Öl zuerst angebraten. Die Röststoffe, die dabei entstehen, ermöglichen es Ihnen, eine schmackhafte braune Sauce herzustellen.
- Nach dem Anbraten geben Sie Gemüse, etwas Wein, Wasser oder Brühe dazu und garen das Bratgut im geschlossenen Topf weiter. Dabei herrscht eine Temperatur von etwa 100°C.
- Alle Nährstoffe von Olivenöl, außer den wasserlöslichen Vitaminen, bleiben beim Schmoren weitgehend erhalten.
- Der Garprozess „Schmoren“ kombiniert die

Vorzüge von Olivenöl, Flüssigkeit und Dampf. Schmoren ist besonders geeignet für preiswerte Fleischstücke, Gulasch oder Rouladen.

Frittieren in Olivenöl

- Kleine Fleisch- oder Fischstücke, paniertes Gemüse, Pommes Frites oder Teig werden bei einer Temperatur von 170° - 200° Celsius ausgebacken. Zur Temperaturfeststellung: Tauchen Sie den Stiel eines Holzlöffels ins Öl: Bilden sich Bläschen, ist es heiß genug.
- Das Frittiergut vor dem Frittieren sorgfältig abtrocknen.
- Das Frittiergut muss schwimmend und in kleinen Mengen ausgebacken werden, sonst wird es nicht gleichmäßig goldgelb braun.
- Das Olivenöl sollte immer die im Rezept angegebene Temperatur erreicht haben.

Sautieren in Olivenöl

- In mittelheißem Olivenöl werden dünn geschnittene Pilze, Leber, Fleisch- oder Fischfilets sanft gegart.
- Sautiertes wird erst nach dem Garen gewürzt.

Für die genannten Anwendungen kann auch die Qualität „Olivenöl“ verwendet werden, falls kein Natives Olivenöl extra zur Hand oder dieses für den Einsatz zu würzig erscheint.

Begründung für die Erhitzbarkeit von Olivenöl: Vitamin E schützt vor Oxidation

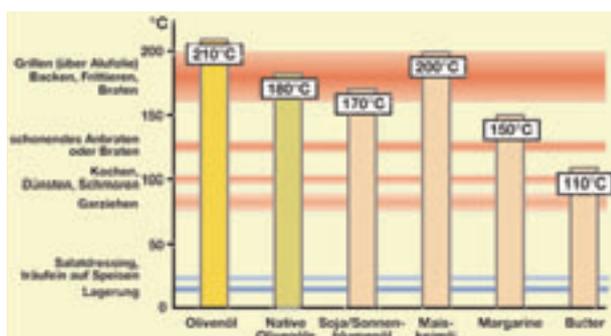
Auch wenn es viele nicht wahrhaben möchten: Sie können mit Olivenöl dünsten, braten, schmoren und, wenn Sie die Regeln beachten, sogar fritieren. Warum das so ist, läßt sich lebensmittelchemisch genau erklären, ungeachtet der Tatsache, dass manchen Verwendern das würzige native Olivenöl zum Braten einfach zu schade ist. Generell kann man sagen, daß rein pflanzliche, ungesättigte Fettsäuren unter dem Einfluß von Sauerstoff, Licht, Wärme oder Metallspuren oxidieren und sich dabei zersetzen. Durch Erhitzen des Öls wird dieser Prozeß noch beschleunigt. Je höher ungesättigt Fettsäuren sind, desto instabiler und anfälliger sind sie gegenüber Zersetzungsprozessen.

Olivenöl verfügt jedoch über einen sehr hohen Anteil (fast 80%) nur einfach ungesättigter Fettsäuren. Es ist damit äußerst stabil, weil die Kette der lebensmittelchemischen Fettstruktur nur ein Mal unterbrochen ist. Hinzu kommt die Tatsache, daß kalt gepreßtes Öl wie natives Olivenöl extra im Vergleich zu raffiniertem Olivenöl mehr Fettbegleitstoffe (z.B. Tocopherole, Flavonoide) besitzt.

Gerade das natürliche Vitamin E z.B. ist nicht nur ein wichtiger Stoff für die Gesundheit, es schützt das Öl auch vor zersetzenden Oxidationsprozessen und sorgt für eine lange Haltbarkeit. Aufgrund dieser Eigenschaften, also wegen seiner idealen Fettzusammensetzung, kann „natives Olivenöl extra“ bedenkenlos zum Dünsten und Schmoren und auch zum schonenden Braten verwendet werden.

Man unterscheidet heute drei Qualitäten von Olivenöl: das „native Olivenöl extra“, das „native Olivenöl“ und das "Olivenöl".

"Natives Olivenöl extra" und "natives Olivenöl" können bis 180°C erhitzt werden. Die Qualität "Olivenöl", eine Mischung aus raffiniertem und nativem Olivenöl, verträgt sogar Temperaturen bis 210 °C und ist somit auch zum Fritieren geeignet. Dabei muß man keine Qualitätseinbußen hinnehmen.



Praktische Tipps für mehr Freude an Olivenöl

- Auch in Olivenöl befindet sich eine ausreichende Menge (0,8 – 1,5 mg) der positiv wirkenden Linolensäure (Omega-3 Fettsäure), sie darf aber nicht im Fettsäurespektrum erwähnt werden, da sie bei Olivenöl als Identitätsparameter gilt.

- Olivenöle richtig gelagert (sh. nächsten Absatz) sind mindestens 18 Monate haltbar. Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf dem Etikett gibt genaue Auskunft. Evtl. kürzere Haltbarkeitsdaten dienen dem Schutz des Verbrauchers.

- Für gesundheitsbewusste Feinschmecker: Olivenöl hat 9 kcal. pro Gramm und enthält neben seinem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (bis zu 80%) praktisch kein Cholesterin, dafür aber 12 mg des wichtigen Vitamin E pro 100 Gramm.

- Wichtig: Je weniger Öl in der Flasche ist desto schneller sollte das Öl verbraucht werden oder in eine kleinere Flasche umgefüllt werden.

- Olivenöle sollten immer dunkel und bei Temperaturen zwischen 10° bis 16°C gelagert werden. Angebrochene Flaschen immer wieder gut verschließen.

- Aufgrund seiner natürlichen Antioxydantien sind Olivenöle hitzestabiler als die meisten anderen Öle.

- Wer Olivenöl in den Kühlschrank stellt wird beobachten, dass es flockig wird. Das verursacht zwar keinen Qualitätsverlust, aber Sie sollten es erst bei Zimmertemperatur wieder klar werden lassen, bevor Sie es verwenden.

- Zum Würzen, Marinieren und in Salatsaucen sollten Olivenöle beim Verwenden immer Zimmertemperatur haben, da es sich dann am schnellsten mit den anderen Zutaten verbindet.

- Olivenöl kann während des Erhitzens mit Knoblauch, getrockneten Peperoni, Kräutern oder Lorbeer gewürzt werden.



- Olivenöle (gilt auch für andere Öle) niemals so heiß werden lassen, dass es raucht. Es schadet der Gesundheit, es kann sich entzünden und es gibt allen Speisen einen bitteren Geschmack.

- Beim Erwärmen/Erhitzen von nativen Olivenölen entsteht natürlicher Dampf, in dem sich die natürlichen Geschmacksstoffe, je nach Intensität der Fruchtigkeit, noch intensiver entfalten. Wer einen zu starken Olivenölgeruch in der Küche vermeiden will, wählt ein mild-fruchtiges Olivenöl.

- Beginnt das Olivenöl beim Erhitzen zu rauchen, die Temperatur sofort herunterdrehen, gegebenenfalls den Topf kurz von der Platte nehmen. Da der Rauchentwicklungspunkt bei Olivenöl niedriger ist als bei den meisten anderen Ölen, sollte die Temperatur schnell niedrig geschaltet werden.

- Prinzipiell gilt: Öl niemals im geschlossenen Topf erhitzen, es könnte sich dabei entzünden.

- Olivenöl ist sehr ergiebig, z.B. sollte ein Salat nicht in Olivenöl schwimmen. Geben Sie grundsätzlich nur soviel Olivenöl dazu, wie es Ihrem Geschmack entspricht. Durch bewusstes Umgehen mit Öl und Fett kann man viele Kalorien sparen.

Die häufigsten Fragen zu Olivenöl

1) Kann man Olivenöl erhitzen ?

Ja, sie können die Güteklasse nativ extra bis 180°C, die Güteklasse Olivenöl sogar bis 210°C erhitzen. Mehr dazu unter Schonendes Braten und Schmoren mit Olivenöl.

2) Gibt es grüne und schwarze Oliven ?

Jede Olive ist zunächst grün und entwickelt sich im Laufe des Reifeprozesses über violett bis dunkel-violett/ schwarz.

Man sagt dass die Oliven dann erntereif sind, wenn ihr Grün ins Violett übergeht.

Oft werden Oliven bereits in grünem Zustand geerntet. Das daraus gewonnene Öl schmeckt durchweg kräftiger.

3) Was bedeutet „kaltgepresst“ und „erste Pressung“ ?

Früher, als die hydraulischen Ölpresen noch per Hand oder mit tierischer Kraft bewegt wurden, gab es noch eine zweite Pressung, oft auch mit Hilfe von warmen Wasser, um die Ergiebigkeit zu erhöhen.

Seit Nov. 2003 hat der Begriff „kaltgepresst“ oder „kaltextrahiert“ wieder eine Qualitätsbedeutung. So dürfen diese Auszeichnung nur solche Olivenöle nativ extra führen die unter 27°C gepresst oder extrahiert wurden. Je nach Reifegrad kann bei einer solchen Temperatur mit einem hohen Anteil wichtiger antioxidativer Fettbegleitstoffe im Öl gerechnet werden.

Die Presstemperatur sollte generell niemals so hoch sein, dass dadurch der Geschmack negativ beeinflusst wird.

4) Wie sind die großen Preisunterschiede bei Olivenöl zu erklären ?

Ein Produkt, bei dem bis zu 80% der Kosten durch Handarbeit bei Ernte und Baumpflege entstehen, kann nicht billig sein. Beim Olivenöl ist es wie beim Wein: Das Gebiet, die Lage, die Erntemethoden und natürlich die Menge sind entscheidende Gesichtspunkte für den Verkaufspreis. Heute werden viele native Olivenöle auch unter Preisgesichtspunkten gemischt und kommen als Mittelmeer- oder EU-Blend (Mischung) auf den Markt. Die Mindestanforderungen an die beste Güteklasse müssen auch bei diesen Mischungen erfüllt sein.

Je enger das Anbaugebiet eingegrenzt ist und je mehr die Verbraucher die dort geleistete Verarbeitung schätzen, desto höher kann der Preis ausfallen, besonders wenn das Öl auch noch einen besonderen geschmacklichen Wert und Charakter hat. Preiswertere native Olivenöle sind deshalb nicht schlechter, das hängt vom jeweiligen Anspruch ab.

5) Wie lange ist Olivenöl haltbar ?

Aufgrund seiner Fettzusammensetzung ist Olivenöl besonders lange, d.h. bei richtiger Lagerung - dunkel, kühl) bis zu 18 Monaten haltbar. Siehe das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum. Angebrochene Flaschen sollten ca. innerhalb 2 Monaten aufgebraucht werden.

6) Weshalb gibt es unterschiedliche Farbvarianten bei Olivenöl und welche Bedeutung haben diese ?

Die Farbe eines Olivenöls hängt im Wesentlichen vom Reifestadium der verarbeiteten Oliven ab. Jedoch lässt sich von der Farbe nicht zwingend auf den Geschmack eines Olivenöls schließen.

7) Darf Olivenöl gemischt werden ?

Native Olivenöle dürfen miteinander zu einer bestimmten Geschmacksvariante gemischt werden. Das Mischen von anderen Güteklassen (Olivenöl, Oliventresteröl) ist nicht gestattet.

8) Wie erkenne ich den Geschmack ?

Die verbreitetste Methode, den Geschmack herausfinden, ist mittels neutral schmeckendem Baguette. Das Brot kräftig in Olivenöl eintauchen und im Mund verteilen. Auf keinen Fall nur mit der Zungenspitze probieren, denn Olivenöl spricht alle Geschmacksnerven im Mund an.

9) Was bedeutet der Säuregrad 0,5 ?

Ein wichtiger Parameter zur Feststellung der Qualität ist der Anteil freier Fettsäuren (gemessen als Ölsäure je 100 g).

Grundsätzlich kann man sagen, je niedriger der Säuregrad, desto besser ist das Öl, obwohl es nur ein Faktor von vielen ist. Bei nativem Olivenöl extra ist der Höchstwert mit 0,8° festgelegt, bei nativem Olivenöl mit 2,0°. Zeichnet ein Produzent sein Öl mit 0,3° aus, will er deutlich machen, dass er weit unter der EU-Höchstmarke liegt und will somit seine Qualität zeigen.

10) Wie pflege ich mein Olivenbäumchen ?

Nehmen Sie für das Umtopfen gut durchlüftete handelsübliche Pflanzerde, die Sie gegebenenfalls mit ein wenig Sand vermischen Sie können hierbei auf vorgedüngte Blumenerde zurückgreifen. Wie bei allen Topf- und Kübelpflanzen sollte die Erde nach der Bepflanzung ab und an aufgelockert werden.

Der Baum sollte regelmäßig gegossen werden, jedoch mag er keine „nassen Füße“. Düngen Sie das Bäumchen im Frühjahr und Sommer mit normalem Pflanzendünger für Zier- und Balkonpflanzen. Natürlich liebt der Olivenbaum viel Licht und Sonne, viel Wind hingegen mag er nicht. Geben Sie ihm daher den hellsten Platz auf Ihrer Terrasse oder Balkon.

Als Zimmerpflanze und zur Pflanzung ins Freiland ist er nicht geeignet.

In den kalten Winterwochen (mit ständigen Temperaturen unter 0°C) benötigt der Baum einen kühlen und hellen Platz, dies kann z.B. ein Treppenhaus oder idealerweise ein Wintergarten sein. Grundsätzlich ist auch möglich, den Baum ganzjährig draußen zu halten. Jedoch sind für ein solches Gelingen ein milder Winter, ein geschützter sonniger Platz, ein großer Topf und evtl. etwas schützende Folie notwendig. Damit das Bäumchen schön buschig bleibt, schneiden Sie die vereinzelt dominant wachsenden Zweige ab. Unterhalb der Schnittkanten wird er während der Wachstumsphase vom Frühjahr bis Frühsommer schnell neu austreiben.

Die Tafelolive



Tafeloliven sind reine Geschmackssache: ob sie mehr oder weniger nach Olivenfrucht oder mehr oder weniger salzig schmecken sollen. Tafeloliven werden auf verschiedene Weise entbittert. In Lake, trocken, an-

gestochen oder unbehandelt. Viele werden grün geerntet und verändern ihre Farbe in der Salzlake. Das Fleisch-zu-Kern-Verhältnis sollte möglichst über 7:1 liegen (obwohl es sehr schmackhafte kleine gibt).

Die Oliven nehmen je nach Sorte unterschiedlich viel Salz an. Je glatter die Oberfläche desto gewissenhafter war der Herstellungsprozess von der Ernte bis zur Verpackung.



Manche Laken werden mit Essig vermischt, was wieder einen anderen Geschmack ergibt (z.B. Kalamata-Olive).

Das Einlegen in natives Olivenöl extra ist die Krönung der Tafeloliven, weil sich der Geschmack dadurch

verfeinert und typischer wird. Mit Gewürzen kann man diesen Oliven noch eine besondere Note geben. In Tafeloliven befinden sich je nach Sorte und Verarbeitung zwischen 10 bis 23% Öl. Die wichtigsten Sorten sind Sevillana (auch Gordal genannt), Manzanilla, Hojiblanca aus Spanien, Konservolia und Kalamata aus Griechenland. Aber auch in Nordafrika, der Türkei, Italien und Syrien gibt es bedeutende Sorten für Tafeloliven.

Generell werden Oliven über 2 gr. Gewicht eher zu Tafeloliven verarbeitet.

Die bedeutendsten Sorten im Detail

Sevillana oder Gordal (Spanien)

Kompaktes Fleisch, dünne Schale, ca. 10% Öl, aus der Gegend um Sevilla. Intensiver Olivengeschmack. Das Fleisch trennt sich etwas schwer vom Kern.

Manzanilla (Spanien und weltweit)

Die Königin der Tafeloliven. Form wie ein „kleiner Apfel“ = manzanilla, wird grün (unreif) und purpur-schwarz (reif) geerntet. Guter Fruchtgeschmack. Verarbeitung ohne Anstechen.

Hojiblanca (Spanien)

Früher eine reine Olivenölfrucht, wird sie jetzt gerne für Tafeloliven verwendet. Das Fleisch ist reich an phenolischen Substanzen. Sie wird reif, also schwarz geerntet und behält ihr festes, fruchtiges Fleisch.

Konservolia (Griechenland)

Die beste Sorte für Tafeloliven, die nicht angestochen werden. Teilweise grün, überwiegend reif, also dunkel geerntet. Fruchtig schmeckendes, festes Fleisch mit ca. 20-25% Ölgehalt. Macht ca. 80% der griechischen Produktion aus.

Kalamata (Griechenland)

Eine besonders aromatische Tafelolive mit einer härteren Schale, aber herausragenden Eigenschaften, Farbe und Geschmack. Die Entbitterung findet auch mit Essigsäure statt.