

Olivenöl – So erkennen Sie eine wirklich gute Qualität

Wenn Sie Olivenöl kaufen, auf dessen Etikett kalt gepresst und Extra Vergine (oder Extra Nativ) zu lesen ist, dann denken Sie automatisch, dass Sie das bestmögliche aller Olivenöle bekommen. Wenn das Öl dabei auch noch direkt aus Italien kommt, gehen Sie vielleicht davon aus, dass es auch das gesündeste aller Öle ist. Aber stimmt das wirklich? Wie Sie wirklich gute Qualität (aber auch schlechte Qualität) bei Olivenölen erkennen können, erfahren Sie hier.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 17. October 2019

Stand: 17. October 2019

Drei Qualitäten des Olivenöls

Olivenöl wird in drei Qualitäten eingeteilt. Erstens "Extra Vergine" (oder zu deutsch "natives Olivenöl Extra"), zweitens "Vergine" (oder zu deutsch "natives Olivenöl") und drittens sog. Lampantöl (auch "Olivenöl" genannt):

1. Für ein natives Olivenöl Extra müssen die Oliven im optimalen Reifestadium direkt vom Baum gepflückt und innerhalb weniger Stunden in einer modernen Ölmühle, wo es während der Herstellung weder zu Fermentationen noch zu Oxidationen kommen kann, verarbeitet werden. Dieses Öl muss ausserdem spezielle chemische und sensorische Voraussetzungen erfüllen, so darf es – laut Gesetz – beispielsweise nur bis 0,8 Prozent freie Fettsäuren aufweisen (besser ist hier jedoch ein Wert von unter 0,5 Prozent – leider können mittlerweile auch Fettsäurewerte gefälscht werden.) Nur ein echtes Extra Vergine Olivenöl kann dem Menschen von gesundheitlichem Nutzen sein!
2. Ein natives Olivenöl (also ohne das "Extra") entsteht, wenn die Oliven nicht ganz frisch oder gar beschädigt waren oder auch, wenn das Öl in einer altmodischen Ölmühle produziert wurde. Freie Fettsäuren dürfen bis zu einem Gehalt von 2 Prozent enthalten sein.
3. Lampantöl ist im Grunde ein schlecht riechendes und unangenehm schmeckendes Öl, das aus verdorbenen, vom Boden aufgesammelten, bereits angefaulten oder fermentierten Oliven entstanden ist. Diese niedrigste Kategorie dürfte eigentlich überhaupt nicht zum direkten Verzehr verkauft werden. Das Gesetz schreibt vor, dass Lampantöl erst nach einem chemischen Raffinationsprozess und nachdem es mit einer kleinen Menge nativen

Olivenöles verschnitten wurde, als einfaches "Olivenöl" in die Supermärkte gelangen darf.

Konsumentenbetrug ist völlig normal

Als die Fachzeitschrift für Wein und Olivenöl Merum in Zusammenarbeit mit Stern, ZDF und dem deutschen Slow-Food-Magazin im Jahre 2004 einunddreissig Olivenöle (alle angeblich nativ Extra) aus dem deutschen Lebensmittelhandel untersuchen liess, stellte sich heraus, dass lediglich ein einziges diese Bezeichnung auch wirklich verdient hatte.

Neun weitere hätten nur "nativ" (also nicht "nativ Extra") auf dem Etikett tragen dürfen und 21 Öle, die den Verbrauchern als hochwertige Olivenöle angepöbeln wurden, waren nichts anderes als minderwertigste Lampantöle. Konsumentenbetrug bei Olivenöl ist also wirklich keine Seltenheit, sondern vollkommen normal.

Von einer wundersamen Verwandlung

Neunzig Prozent der Olivenöle, die in den Supermärkten die Regale füllen, sind - laut Etikett - hochwertige Extra Vergine Olivenöle. Das Olivenöl, das die Ölmühlen verlässt ist jedoch zum Grossteil ungeniessbares sog. Lampantöl, im besten Falle einfaches natives Olivenöl. Nur ein winziger Teil davon ist Extra Vergine Olivenöl.

Woher also kommt all das Extra Vergine Olivenöl, wenn es in Wirklichkeit gar nicht produziert wird? Und wohin verschwindet das minderwertige Lampantöl? Ganz einfach: Auf dem Weg von der Ölmühle in die Supermärkte wird aus Lampantöl Extra Vergine Olivenöl. Und nicht nur das. Auch andere Öle wie beispielsweise Sojaöl oder Haselnussöl werden in speziellen Fabriken so behandelt und - des Aromas wegen - mit ein wenig nativem Olivenöl vermischt, dass sie dem ahnungslosen Verbraucher als Extra Vergine Olivenöl untergejubelt werden können.

Im Jahre 2005 wurden beispielsweise 100.000 Tonnen als Extra Vergine deklariertes und für Deutschland bestimmtes Olivenöl im Wert von 6 Millionen Euro beschlagnahmt. Es hatte sich um Rapsöl gehandelt, das mit Carotin und Chlorophyll olivenölypisch eingefärbt war.

Während letzteres zwar immer wieder einmal vorkommt, aber nicht unbedingt an der Tagesordnung ist, findet der Verkauf von minderwertigen Lampantölen, die als Extra Vergine Olivenöle etikettiert sind, tagtäglich und Jahr für Jahr statt - völlig einerlei, wie streng die Gesetze auch immer sein mögen. Die Ölfälscher sind den Kontrolleuren und Gesetzgebern immer einen Schritt voraus.

Gepanscht mit minderwertigen Ölen

Olivenöl wird oft mit sog. teilweise hydrierten Ölen vermischt. Hydrierte Öle sind Öle (meistens Sojaöl aus brasilianischem Gensoja, Sonnenblumenöl oder Rapsöl), die unter Hitzeeinwirkung mit Wasserstoff und bestimmten Chemikalien behandelt und auf diese Weise konserviert wurden.

Da hydrierte Öle zwar recht billig sind, was dem Ölhersteller nützt, aber gleichzeitig ziemlich ungesund sind, was wiederum dem Verbraucher leider wenig nützt, werden sie nur TEILWEISE hydriert, um eine Art Kompromiss zwischen Konservierung und Gesundheit zu finden.

Auch ist es nicht einmal gesetzlich vorgeschrieben, dass der Hinweis auf eine Hydrierung ("teilweise hydriert") auf dem Etikett erscheinen muss, solange der Anteil dieser beigemischten hydrierten Öle unter 20 Prozent bleibt. Aber genau diese teilweise hydrierten Öle sind Mitverursacher vieler Gesundheitsprobleme, mit denen wir uns heute herumplagen - darunter Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs.

Wenn hydrierte Öle mit Olivenöl vermischt werden, dann verschwinden die gesundheitlich positiven Auswirkungen des Olivenöls nahezu vollkommen, während die Giftstoffe der stark verarbeiteten, teilweise hydrierten Öle unseren Körper angreifen.

Ölpanscher werden zwar ertappt, aber nur selten bestraft

In den letzten zwei Jahrzehnten wurde von etlichen Betrugsfällen dieser Art berichtet. Zwar wurden die Panscher immer wieder auf frischer Tat ertappt und in der Folge das betreffende gepanschte Öl auch aus dem Verkehr gezogen (zumindest das, was noch nicht an die Endverbraucher verkauft war), aber kaum ein einziger Fall wurde auch juristisch verfolgt.

Das liegt ganz einfach daran, dass die Verantwortlichen der grossen Speiseölimporteure oder -händler sehr oft ausgezeichnete politische Beziehungen pflegen und somit keine grossen Probleme damit haben, ihren Kopf wieder unauffällig aus der Schlinge zu ziehen. Ganz im Gegenteil. Es kam schon vor, dass ein Olivenölkonzern, der des Schwindels überführt worden war, die Redaktion derjenigen Zeitschrift verklagte (wegen Rufschädigung), die von diesem Schwindel berichtet hatte.

Sicherheitshalber erwirkte er auch gleich gegen die Handelskammer (deren Experten den Betrug enttarnt hatten) und einen an der Aufdeckung des Schwindels beteiligten Ölexperten eine Straf- und Zivilklage wegen Störung der Handels- und Gewerbefreiheit. Zwar wurden die Klagen irgendwann wieder zurückgezogen, doch hatten sie ihre Wirkung nicht verfehlt. Wer auch immer künftig von Panschereien oder Etikettenschwindeleien des Ölmultis erfahren sollte, wird fortan lieber den Mund halten.

Olivenöl ist ein Milliardengeschäft

Italien ist DER Umschlagplatz für Olivenöl. Knapp die Hälfte des weltweit 10 Milliarden Euro schweren Geschäftes mit Olivenöl wird über Italien abgewickelt. Wenige Ölmultis teilen sich die riesigen Gewinne. Die Produzenten, die mit der ganzjährigen Pflege ihrer Olivenhaine die grösste Arbeit haben, sehen von diesen 10 Milliarden am allerwenigsten.

Die Produktionskosten für einen Liter hochwertigen Olivenöles betragen – je nach Lage der Olivenhaine – allermindestens sechs Euro, meistens jedoch weit mehr als zehn Euro, bei Hügellagen, in denen viel Handarbeit erforderlich ist, steigen die Kosten pro Liter auf zwanzig Euro.

Wenn in den Supermärkten aber der Liter Extra Vergine Olivenöl für weniger als vier, manchmal auch weniger als drei Euro verkauft wird, dann KANN es kein echtes Extra Vergine Olivenöl sein. Mit viel Glück ist es ein natives Olivenöl.

Mit grösserer Wahrscheinlichkeit jedoch handelt es sich um billigstes Lampantöl.

Billiges Olivenöl bedeutet Armut, Ausbeutung und ökologische Katastrophen

Die Olivenölproduzenten könnten bei diesen Preisen ohne EU-Subventionen gar nicht existieren. Wer sein Öl mangels Ausrüstung nicht selbst vermarkten kann, bekommt von den milliardenschweren Grosshändlern einen Hungerlohn – ganz gleich, ob die abgelieferten Öle nun hoch- oder minderwertig sind. Also wird sich kein Olivenölproduzent die Mühe machen, seine Oliven unter Einsatz von teuren Hilfskräften aufwändig so von den Bäumen zu ernten, damit sie nicht beschädigt werden und damit aus ihnen ein Öl hoher Qualität produziert werden könnte. Denn er erhält für Oliven, die er überreif zu Boden fallen liess und dann bereits angefault rasch zusammenkehrte, annähernd denselben Preis: Zwei bis höchstens vier Euro für einen Liter Olivenöl.

Ein Preis, der zu Armut, Verzweiflung und der Ausbeutung von Schwarzarbeitern führt. Der Olivenbauer macht nur weiter, weil er keine andere Wahl hat. Mit jedem Generationenwechsel jedoch wandern mehr und mehr Bauern in die Städte. Die Olivenhaine verwildern, die Brandgefahr wächst, und nach dem Feuer sind sie endgültig verschwunden, die sanften, wildromantischen Hügel mit den alten knorrigen Olivenbäumen, deren Laub silbrig im Wind glänzte. Übrig bleiben hässlich erodierte Landschaften, in denen Erdrutsche und ungebremsste Stürme herrschen und nur noch verkohlte Überreste an eine längst vergangene Schönheit erinnern.

All das steckt hinter billigen Olivenölen und all das wird von jedermann unterstützt, der im Discounter stets auf Schnäppchenjagd aus ist und dabei glaubt, er bekäme für seine paar Cents auch noch ein hochwertiges Öl - nur weil das so auf dem Etikett steht. Da hat er sich gründlich getäuscht.

Bei billigem Olivenöl ist schlechte Qualität garantiert

Zwar sind nicht alle teuren Öle automatisch hochwertige Öle, dass jedoch keines der Drei- oder Vier-Euro-Öle aus dem Supermarkt ein echtes "Extra Vergine" ist, das kann mit hundertprozentiger Sicherheit garantiert werden - völlig einerlei, was das Etikett zu diesem Thema zu sagen hat.

Im April 2007 hatte der italienische Landwirtschaftsminister Paolo de Castro verkündet, die Regierung habe 787 Ölproduzenten kontrolliert und dabei 205 der Panscherei, Falschetikettierung und anderer Vergehen überführt. Ob es je zu Verhandlungen, zu Geldbussen oder Strafen kommen wird, ist ungewiss. Schon einige Jahre zuvor hatte die italienische Regierung dermassen schwach bei der Verfolgung einiger Ölpanschereien reagiert, dass sie beinahe der Komplizenschaft hätte bezichtigt werden können - wenn es jemand gewagt hätte.

Verbrauchertests oft ohne Bedeutung

Auch die beliebten Prämierungen nach Verköstigungen garantieren nicht unbedingt Qualität, da ja nur die vom Produzenten eingeschickten Proben verköstigt und prämiert werden. Das, was nachher mit der stolzen Prämierung auf dem Etikett im Regal steht, muss nicht zwangsläufig dasselbe Öl sein.

Ähnlich verhält es sich mit den viel beachteten Verbrauchertests, die dann zur Freude all der Billigfans dem Dauertiefpreisöl von Billigmärkten die Bestnoten verleihen. Dabei genügt schon ein kleiner Wink zur rechten Zeit, damit rasch ein paar "gute" Flaschen ins Regal geräumt werden können - und schon kann der Tester kommen.

Gesetz liefert "Rezeptur" für Ölfälscher

Doch selbst ohne die angedeutete Vorwarnung können herkömmliche und anerkannte Tests so gut wie nie die wirkliche Qualität eines Olivenöls bestimmen. Die weiter oben unter "Die drei Qualitäten" erwähnte Prozentzahl der freien Fettsäuren ist nur ein einziger von fast unendlich vielen gesetzlich vorgeschriebenen Werten, die ein natives Olivenöl Extra eigentlich erfüllen sollte.

Im Gesetz werden die Grenzwerte der transisomeren Fettsäuren, der gesättigten Fettsäuren, der Wachse, der Sterine und noch vieler anderer Substanzen festgelegt, auch die Peroxidzahl und die UV-Absorbierung bei verschiedenen Frequenzen sind gesetzlich geregelt. Nun könnte man meinen, dass solch ein detailliertes Gesetz ja ganz wunderbar sei. Doch leider verhält es sich so, dass die ausführlichen Angaben im Gesetz den Schwindlern mehr nützen als den Kontrollorganen.

Die gesetzlich vorgeschriebenen Grenzwerte dienen ersteren geradezu als eine Art "Rezeptur", nach der sie ihre Mischungen aus verdorbenen oder hitzebehandelten Olivenölen und manchmal auch aus anderen Ölen so zusammenstellen, dass sie mit den üblichen Nachweismethoden dieselben Analyseergebnisse erzielen wie ein Extra Vergine Olivenöl. Man darf sich Olivenölfälscher auch nicht als kleine Ganoven in düsteren Kellerverliesen mit einigen wenigen Ölfässern hantierend vorstellen.

Heutige Ölschwindler sind mit ungleich fortschrittlicheren Analyselabors ausgestattet als selbst die Kontrollämter. Sie verfügen über riesige moderne Fabrikanlagen und verschieben Hunderttausende von Tonnen Olivenöl. Sie haben Macht, Einfluss, Geld und Freunde in den höchsten Ebenen der Politik.

Der Einfluss der Ölindustrie bestimmt Gesetz und Ölqualität

Dennoch gäbe es mittlerweile Nachweismethoden (z. B. die Bestimmung des Polyphenolgehalts, siehe auch unter 3. bei "Kriterien für die Auswahl eines echten Extra Vergine Olivenöls"), wie man den Schwindlern beikommen könnte, doch diese sind in der EU bislang nicht offiziell anerkannt und besitzen daher auch keine Rechtskraft.

Die Gesetzgebung lässt also trotz aller Details zu wünschen übrig. Der Schutz des Konsumenten steht hier nicht an erster Stelle, zu stark ist der Einfluss der Ölindustrie auf die Gesetzgeber. Die Vertreter der Verbraucher und der landwirtschaftlichen Produzenten haben das Nachsehen.

Spanisches und griechisches Olivenöl aus Italien

Ein anderes Gesetz regelt die Ursprungsthematik. Italienische Olivenöle haben einen sehr guten Ruf. Die Olivenöle aus z.B. Marokko, der Türkei, Spanien oder Griechenland dagegen weniger. Das hat natürlich nichts mit der wirklichen Qualität der Öle aus diesen Ländern zu tun. Es ist nur der Ruf, der immer noch in den Köpfen der Verbraucher sitzt.

In Wirklichkeit wird beispielsweise aus der griechischen Mani relativ gutes Olivenöl nach Italien gekarrt, um dort minderwertiges, italienisches Öl aufzupeppen. Leonardo Marseglia, ehemaliger Geschäftsführer einer der bedeutendsten italienischen Olivenölimporteure Europas und von den Medien vielsagend "Extra-Vergine-Baron" genannt, erzählte einst: "Wir haben viel Olivenöl importiert, um es zu vermischen und um damit etliche schlechte und stinkende italienische Öle zu retten...". (aus Merum 05/2007)

Genauso kommt es aber auch vor, dass minderwertiges spanisches Öl, das die Verbraucher nicht so gerne kaufen und für das sie nicht so viel Geld ausgeben würden wie für ein italienisches Öl, einfach nach Italien verbracht wird. Dort mischt man es mit ein bisschen italienischem Olivenöl und exportiert es dann in die ganze Welt als echtes italienisches Olivenöl. Das ist absolut erlaubt.

Natürlich dürfen Sie in einem kalten Land wie Deutschland kein Olivenöl abfüllen (weder spanisches noch italienisches) und auch nicht als deutsches Olivenöl verkaufen. Denn kein Verbraucher würde Ihnen abnehmen, dass – der Klimawandel in allen Ehren – in Deutschland bereits Oliven wachsen. Eine andere Variante ist, wenn beispielsweise spanische Ölfirmen eine italienische Ölfirma aufkaufen und ihr spanisches Öl unter einem wohlklingenden italienischen Namen verkaufen – so geschehen mit der Firma Bertolli.

Achtung: Abfüllort ist nicht gleich Ursprungsgebiet

Wenn also auf dem Etikett "Italienisches Olivenöl" oder ein italienischer Name mit italienischer Ortsbezeichnung steht, dann bezieht sich das ausschliesslich auf den Abfüllort bzw. auf den Sitz des Importeurs, nicht aber auf das Ursprungsgebiet der Oliven. Die geschützte Ursprungsbezeichnung DOP dagegen (siehe unter 4. bei "Kriterien für die Auswahl eines echten Extra Vergine Olivenöls" weiter unten), gibt die tatsächliche Herkunft des Öls an, hat aber leider nicht zwangsläufig etwas mit guter Qualität zu tun.

"Kalt gepresst" – ein Begriff aus alten Zeiten

Die Bezeichnungen "kalt gepresst" oder "erste Kaltpressung" stammt noch aus alten Zeiten, als der Ölmüller das Öl in mehreren Pressgängen gewann. Erst wurde kalt gepresst, zum Schluss heiss. "Heiss" bedeutete, dass der Olivenbrei zuletzt mit heissem Wasser übergossen wurde, um aus ihm noch den allerletzten Tropfen Öl zu pressen. Also galt damals "kalt gepresst" tatsächlich noch als Qualitätsmerkmal.

Heute aber sollte gemäss Olivenöl-EU-Verordnung Extra Vergine Olivenöl während seines Herstellungsprozesses generell keine Temperaturen über 27 Grad Celsius erfahren und da fast ein jeder sein Öl als Extra Vergine deklariert (obwohl es das in den meisten Fällen nicht ist), behauptet auch ein jeder, sein Öl sei "kalt gepresst". Das aber bedeutet noch lange nicht, dass das Öl nicht dennoch thermisch behandelt wurde. Vielleicht wurde es tatsächlich kalt gepresst.

Die im Anschluss an den Pressvorgang statt findenden Prozesse aber, wie Raffination und Desodorierung, erfordern Temperaturen von mindestens 100 Grad. Ohne diese Prozesse kann minderwertiges Lampantöl kaum verkauft werden, weil andernfalls sein Geschmack die Verbraucher abschrecken würde.

Raffination und Desodorierung – Temperaturen über 200 Grad

Beim Raffinationsprozess wird das Öl entschleimt, entsäuert, gebleicht und desodoriert. In allen Stufen wird das Öl auf über 200 Grad erhitzt, es werden Dampf und hoher Druck sowie verschiedene Chemikalien eingesetzt.

Raffiniertes Öl ist also ein sehr stark behandeltes und industriell verarbeitetes Öl, das mit einem gesunden naturbelassenen Öl nichts mehr gemein hat. Eine solche Behandlung kann jedoch leicht nachgewiesen werden, was natürlich nicht erwünscht ist (von Seiten der Ölhändler). Also werden die Öle lediglich im Schnellverfahren gereinigt.

Die Fehleraromen – die auf unsaubere Verarbeitung oder fortgeschrittene Zersetzung der Oliven schliessen lassen – werden im kaum nachweisbaren Gegenstromverfahren bei 80 bis 100 Grad entfernt. Die vom Verbraucher erhoffte Kaltbehandlung ist also in jedem Falle passé.

Hochwertiges Olivenöl wird bei 20 Grad erzeugt

Ein Olivenölproduzent, der wirklich hochwertiges Extra Vergine Olivenöl herstellen möchte, kommt nicht leise auf die Idee, sein Öl hohen Temperaturen auszusetzen. Auch wenn vom Gesetz für ein Extra Vergine Olivenöl eine Höchsttemperatur von 27 Grad angegeben wird, weiss der Fachmann, dass schon diese relativ niedrige Temperatur dem Aroma und der Qualität des Öls schaden kann. Die Temperatur, bei der wirklich gutes Olivenöl gewonnen wird, beträgt etwa 20 Grad.

Die Nachteile der traditionellen Olivenöl-Herstellung

Die Wahrscheinlichkeit, ein Olivenöl zu erhalten, das wirklich ohne jede thermische Behandlung auskam, steigt übrigens mit der Ausstattung der Ölmühle. In alten Ölmühlen wird der von den Mühlsteinen gequetschte Olivenbrei auf Matten gegeben. Diese werden hydraulisch mit hohem Druck gepresst, so dass das Öl zu fließen beginnt. Es wird dann mit Wasser in die Zentrifuge geleitet. Bei diesem Wasser handelt es sich um warmes, gelegentlich um heisses Wasser. Es gilt: Je heisser das Wasser, umso höher die Ausbeute.

In modernen Ölmühlen ist zwar die Romantik vollkommen dahin, doch kommt ein sog. Zwei-Phasendekanter (eine Art Zentrifuge mit hoher Trennleistung) ganz ohne Wasserzugabe aus, so dass hier als Ergebnis ein wirklich naturbelassenes Öl möglich ist. Ein weiterer Nachteil der traditionellen Ölherstellung ist, dass die Matten – fast immer – nachlässig gereinigt werden (und wenn doch, dann mit chemischen Mitteln).

Also vermischt sich ranziger, oft viele Tage alter Brei und/oder die chemischen Reinigungsmittelrückstände mit dem frisch aufgetragenen Olivenbrei, was für die Qualität des Öles einer Katastrophe gleichkommt.

Gefiltertes Öl ist besser als naturtrübes Öl

Gesundheitsbewusste Kunden lieben Lebensmittel, die möglichst naturbelassen und wenig behandelt wurden. Ungefiltertes, also naturtrübes Olivenöl gehört meistens dazu. Das sog. Tropföl ("Blume des Öls") wird an dieser Stelle meist besonders hervorgehoben. Könnten Sie dieses naturbelassene Öl direkt ab Mühle kaufen und binnen zwei oder drei Wochen verbrauchen, würde nichts dagegen sprechen. Den meisten mitteleuropäischen Verbrauchern ist das aber nicht möglich. Ein ungefiltertes Tropföl wird wegen seines hohen Wassergehaltes innerhalb von zwei bis drei Wochen ranzig.

Andere ungefilterte Olivenöle (also keine Tropföle), können unter Umständen - aber nur bei sachgerechter Lagerung (d. h. sie sollten möglichst keinen Kontakt mit Sauerstoff haben) - einige Monate lang gelagert werden. Dennoch sorgen die Schwebstoffe, die es eintrüben, dafür, dass es leichter oxidieren kann und dadurch nicht nur seinen guten Geschmack, sondern auch einen Grossteil seiner wertvollen Antioxidantien verlieren kann. Und so nutzt dem Verbraucher weder das Kriterium "kalt gepresst" noch der Hinweis auf eine "traditionelle Herstellung", um klar erkennen zu können, welches Öl nun wirklich hochwertig ist und welches nicht.

Gesundes und echtes Extra Vergine Olivenöl

Für die Herstellung von absolut reinem Premiumöl, von echtem Extra Vergine Olivenöl also, werden die Oliven vorsichtig von Hand gepflückt, um zu gewährleisten, dass diese hochempfindlichen Früchte unversehrt bleiben - sie verderben schneller als beispielsweise angestossene Äpfel und müssen nun innerhalb der nächsten acht Stunden - ohne Einsatz von Hitze oder Chemikalien - in einer modernen Ölmühle zu Öl verarbeitet werden.

Haltbarkeit, Verpackung und Lagerung

Ein echtes Extra Vergine Olivenöl hat an sich bereits eine ausreichend lange Haltbarkeit von etwa 18 Monaten - auch ohne Hydrierung. Dies liegt an seinen unverfälschten antioxidativen Inhaltsstoffen. Die gesundheitlichen Vorteile der Polyphenole, Vitamine und Mineralien bleiben bei einer sachkundigen und schonenden Verarbeitung erhalten. Sie schützen das Olivenöl vor oxidativen Schäden sowie Verderb und den Verbraucher vor krankmachenden freien Radikalen.

Das Öl sollte in dunkel getönten Glasflaschen oder rostbeständigen Stahldosen gelagert werden. In Plastikbehältern könnte das Öl Chemikalien absorbieren. Leider gilt dies auch für die eigentlich vielversprechenden Bag-in-Box-Verpackungen(1), welche sich - wie Tests ergaben - auf das Öl geschmacksmindernd auswirkten und dem Öl unangenehme Gerüche bescherten.

Biologische Öle

Oliven aus biologischem Anbau ergeben selbstverständlich ein insgesamt höherwertiges Olivenöl als Oliven aus mehrfach pro Jahr chemisch behandelten Olivenhainen, da hier – neben der direkten Ölqualität – auch der ökologische und soziale Aspekt vor Ort eine wichtige Rolle spielt. Allerdings können natürlich auch biologische Öle Opfer von Fälschungen werden.

Auch aus biologischen Oliven lassen sich minderwertige Öle produzieren. Daher wäre es leichtsinnig zu glauben, dass ein Öl mit einem Bio-Etikett automatisch ein Extra Vergine Olivenöl sein muss. Das ist nicht der Fall, so dass auch beim Kauf von Bio-Ölen mit derselben Sorgfalt vorgegangen werden muss wie beim Kauf eines konventionellen Premiumöles.

Kriterien für die Auswahl eines echten Extra Vergine Olivenöls

1. Geschmack: Ein echtes Extra Vergine Olivenöl schmeckt fruchtig, leicht bitter und hinterlässt ein Kratzen im Hals. Die gesunde und entzündungshemmende Substanz Oleocanthal ist für dieses Kratzen zuständig. Sie soll bestimmten Krebsarten und Herz-Kreislauf-Leiden vorbeugen. Verbraucher, die grundsätzlich Billigöle verwenden, sind deren Geschmack gewöhnt und glauben daher nicht selten – wenn sie zufällig an ein echtes Extra Vergine Öl geraten – es müsse sich um ein verdorbenes Öl handeln, einfach, weil sie keine Ahnung haben, wie ein hochwertiges Olivenöl wirklich schmeckt.
2. Chemische Analysen: Die Angabe des Gehaltes freier Fettsäuren (unter 0,3 Prozent) und der Peroxidzahl (möglichst unter 10 bis 14) kann auf ein korrektes Extra Vergine Öl hinweisen, muss aber nicht und ist daher noch keine Garantie für ein Premiumöl.
3. Polyphenolgehalt: Ein Wert, der tatsächlich auf die wirkliche Qualität eines Öles schließen lassen könnte – wenn die Messmethoden irgendwann einmal standardisiert sein werden – ist der Polyphenolgehalt. Doch wird dieser von der EU bis heute weder in seiner Entwicklung gefördert noch als offizielle Prüfmethode zugelassen. Bei einem echten Extra Vergine Olivenöl sollte der Polyphenolgehalt bei über 250 Milligramm pro Kilogramm Olivenöl liegen, während Industrieöle im besten Falle mit 100 Milligramm Polyphenolen pro Kilogramm Öl aufwarten können. Doch auch hier ist eine Portion Hintergrundwissen nötig, um den angegebenen Polyphenolgehalt richtig einschätzen zu können. In Italien beispielsweise werden die Oliven aufgrund des eher stattfindenden Wintereinbruches viel früher im Jahr geerntet als in Griechenland. Eine frühe Ernte sorgt jedoch für einen höheren Polyphenolgehalt. Deshalb sind die griechischen Öle aber nicht automatisch schlechter. Selbstverständlich muss der Polyphenolgehalt deshalb unbedingt im Zusammenhang mit den übrigen Inhaltsstoffen und Kriterien eines Olivenöls bewertet werden.
4. DOP – Geschützte Ursprungsbezeichnung: DOP heisst "Denominazione d'Origine protetta" und garantiert die Herkunft eines Olivenöls. Doch wird die Qualität von Olivenöl weniger von Boden, Klima und der Sorte bestimmt (wie bei Wein), als vielmehr von der Behandlung und Verarbeitungsweise der Oliven, so dass auch das DOP-Siegel keine Garantie für Qualität bieten kann.

5. Manche Olivenölproduzenten geben freundlicherweise den Erntezeitpunkt ihrer Oliven an - und nicht einfach nur das Abfülldatum.
6. Kaufen Sie Ihr Olivenöl dort, wo Sie entsprechend kompetent beraten werden und nur dann, wenn Sie auf all Ihre Fragen bereitwillig und fachkundige Antworten erhalten. Bei der Wahl eines echten Extra Vergine Olivenöls können ausserdem spezielle Einkaufsführer behilflich sein. Sie lassen Öle chemisch und sensorisch von unabhängigen und strengen Verkosterpanels testen und stellen daraufhin zuverlässige Produzenten hochwertiger Öle vor.

Wirklich hochwertige und echte Extra Vergine Olivenöle sind natürlich etwas kostspieliger. Aber sie in Massen zu benutzen wird ihrer Gesundheit förderlicher sein, als Unmengen der mit Sicherheit gepanschten oder gefälschten Öle zu verwenden, die es für wenige Euros im Discounter gibt.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/olivenoel-qualitaet.html>