

Olivenöl – So erkennen Sie eine wirklich gute Qualität



Drei Qualitäten

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):

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!

Bei billigem Olivenöl ist schlechte Qualität garantiert

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

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.

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 gibt die tatsächliche Herkunft des Öls an, hat aber leider nicht zwangsläufig etwas mit guter Qualität zu tun.

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.



(EU Logo für Anerkannte
Biologische Landwirtschaft)

Kriterien für die Auswahl eines echten Extra Vergine Olivenöls

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.

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.

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 06.12.2016 **(Auszug)**

Lesen Sie mehr unter:

<https://www.zentrum-dergesundheit.de/olivenoel-qualitaet.html>