
Wann ist ein Olivenöl qualitativ gut?

Mo, 25.07.2022 - 11:24

Für Olivenöl gilt ganz besonders: Qualität hat ihren Preis. Für weniger als zehn Euro pro Liter wird man kein sonderlich gutes Öl erhalten. Ein Olivenbaum trägt nämlich erst nach vier bis zehn Jahren Früchte, die Erntemenge hängt von vielen Faktoren ab und schwankt stark. Aus einem Ertrag von etwa 20 Kilogramm Oliven pro Baum lassen sich üblicherweise, abhängig von der Sorte und von anderen Faktoren, nur zwei bis 2,5 Liter Öl gewinnen, zudem werden für die Ernte viele Arbeitskräfte benötigt. Ein höherer Preis allein ist jedoch noch keine Garantie für ein qualitativ gutes Öl.

Die Qualitätsbezeichnung *Extra Vergine* (Nativ Extra) ist ebenfalls nicht immer zuverlässig. So manches Olivenöl *Extra Vergine* im Handel erfüllt laut Testurteilen nicht alle vorgeschriebenen Qualitätskriterien (Aussehen, Geruch, Geschmack, geringer Gehalt an freien Fettsäuren).

Zusatzinformationen wie die Angabe des Erntejahres, der verwendeten Olivensorte und der Ursprungsregion lassen dagegen auf überdurchschnittliche Qualität schließen. Die geschützte Ursprungsbezeichnung der EU (g.U. bzw. *D.O.P.* - *Denominazione di Origine Protetta*) sagt aus, dass die Oliven in einer definierten geografischen Region angebaut und zu Öl verarbeitet wurden, beispielsweise am Gardasee (*Garda D.O.P.*). Der Hinweis „sortenrein“ bedeutet, dass das Öl aus Oliven nur einer Art gewonnen wurde. Dies bringt einen höheren Aufwand bei Ernte und Pressung mit sich. Von Bedeutung ist auch der Reifegrad der Früchte. Hochwertiges Olivenöl wird aus grünen, noch nicht reifen Oliven erzeugt. Sehr reife Oliven liefern zwar eine höhere Ölausbeute, qualitativ ist das Öl jedoch weniger wertig. Nicht zuletzt hängt die Qualität des Öls davon ab, wie viel Zeit zwischen Ernte und Pressung verstrichen ist. Nur wenn dieser Zeitraum möglichst kurz ist, werden chemische Reaktionen mit Luftsauerstoff vermieden, welche die Qualität beeinträchtigen.

Wie riecht ein gutes Olivenöl, wie schmeckt es? Für einen einfachen Riechtest füllt man etwas Olivenöl in ein Weinglas und lässt es abgedeckt rund zehn Minuten lang stehen. Anschließend riecht man am Öl. Wenn Aromen von frischem Gras, Kräutern, Früchten o.ä. deutlich wahrnehmbar sind, deutet das auf ein sensorisch gutes Öl hin. Sind Aromen dagegen kaum oder erst, nachdem man die Nase tief in das Glas versenkt hat, vorhanden, handelt es sich um kein sensorisch gutes Öl. Muffige, ranzige oder metallische Geruchsnoten deuten auf sensorische Fehler oder Verderb hin. Im Geschmack sind gute

Olivenöle fruchtig, scharf und bitter. Ein bitterer oder scharfer Geschmackseindruck nach dem Schlucken weist auf einen hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Polyphenolen hin.

„Ein qualitativ gutes, hochpreisiges Olivenöl sollte in erster Linie für kalte Speisen oder das abschließende Verfeinern gekochter Speisen verwendet und nicht verschwendet werden. Für das Kochen und Braten reicht ein preisgünstigeres Öl“, empfiehlt Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „In der Speisekammer bzw. Küche sollte Olivenöl vor Sonne bzw. direktem Licht geschützt werden, und der Deckel der Flasche sollte immer dicht zugeschraubt werden. Unfiltrierte Olivenöle haben übrigens nur eine kurze Haltbarkeit und müssen innerhalb weniger Wochen verbraucht werden.“