



10 DINGE, DIE SIE ÜBER OLIVENÖL WISSEN SOLLTEN

1. Was ist eigentlich natives Olivenöl extra (extra vergine)?

Nativ (vergine) bedeutet "naturbelassen" und extra bedeutet "besonders gut". Der Name steht also für die höchste Qualitätsstufe.

2. Welche Rolle spielt die Farbe des Olivenöls?

Die Farbtöne eines Olivenöles können von grün-bräunlich bis hellgelb variieren, abhängig von den in den Oliven enthaltenen Substanzen und vom Reifezustand. Bei grünem Olivenöl herrscht das Chlorophyll vor, beim goldgelben Carotene. Die Farbe hat keinen Einfluss auf die Qualität eines Öles.

3. Darf man mit Olivenöl braten?

Ja, Olivenöl ist sogar bestens zum Braten geeignet! Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Olivenöl als erste Wahl zum Braten und Frittieren. Man sollte nur wie bei jedem Lebensmittel darauf achten, dass es nicht anbrennt.

4. Wie viele Kalorien hat Olivenöl?

100 ml Olivenöl: 800 Kalorien (kcal)

10 ml Olivenöl: 80 Kalorien (kcal)

5 ml Olivenöl (ein Teelöffel): 40 Kalorien (kcal)



5. Ist flockiges Olivenöl verdorben?

Nein. Bei Temperaturen unterhalb von +7 °C (z.B. im Kühlschrank) kann Olivenöl flockig werden. Das ist normal und hat keinen Einfluss auf die Qualität des Öls. Bei den schneeflockenartigen Kristallen handelt es sich um Wachse aus der Olivenschale, die bei diesen Temperaturen schon fest werden. Also um einen ganz natürlichen Bestandteil des Öls.

6. Wie lange ist Olivenöl haltbar?

Bei richtiger Lagerung ist gutes Olivenöl leicht bis zu 24 Monate haltbar.

Bei falscher Lagerung wird Olivenöl jedoch auch schneller ranzig, was Sie leicht am Geruch erkennen werden. Dies macht das Öl ungenießbar, ist aber in der Regel nicht gesundheitsschädlich. Denn wegen seinem hohen Fettanteil ist die Gefahr des Wachstums von gesundheitsschädlichem Schimmel oder Bakterien gering. Vorsichtig sollte man nur bei eingelegten Kräutern oder frischem Knoblauch sein. Diese Bestandteile schimmeln leichter, besonders wenn sie nicht mehr ganz vom Öl bedeckt sind.

7. Wie sollten Sie Olivenöl lagern?

Olivenöl wird am besten gut verschlossen an einem dunklen und kühlen Ort (10 bis 16 °C)

gelagert. Einige Öl-Bestandteile sind anfällig gegen Oxidation durch Sauerstoff. Deshalb

sollten Sie Olivenöl-Behälter immer gut verschließen. Auch direkte Sonneneinstrahlung (UV-Licht) fördert Alterungsprozesse im Öl.

Ungefähre Haltbarkeit von Olivenöl bei unterschiedlicher Lagerung:

warm, offen im Sonnenlicht: wenige Tage

warm, offen, lichtgeschützt: mehrere Wochen
warm, lichtgeschützt, luftgeschützt: mehrere Monate
kühl, lichtgeschützt, luftgeschützt: mehrere Jahre
Wenn Sie einen Keller haben, empfehlen wir die Lagerung größerer Mengen Olivenöl dort. Für den täglichen Gebrauch bietet sich eine möglichst dunkle Glasflasche oder Karaffe an.



8. Welche Inhaltsstoffe hat Olivenöl?

Olivenöl ist ein Naturprodukt mit vielen unterschiedlichen Bestandteilen:

Fettsäuren

Olivenöl hat einen besonders hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren

Vitamin E

Polyphenole

Diese Scharf- und Bitterstoffe werden von Kennern auch geschmacklich hochgeschätzt. Sie sind außerdem für ihre entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkung bekannt.

Chlorophyll

Der Farbstoff der die Blätter (und Oliven) grün macht gibt auch dem Öl seine grüne Farbe.

Wachs

Verantwortlich für die Schneeflockenartigen Kristalle bei gekühltem Olivenöl.

Alkohole und Ester aus der Frucht

Diese geben dem Öl seine individuelle Note. Ihre Zusammensetzung unterscheidet sich wie beim Wein je nach Anbauort, Sorte, Reifegrad und Jahrgang.

9. Was macht guten Geschmack aus?

Ein gutes Öl hat typischer Weise eine ausgewogene Mischung von drei Geschmackskomponenten, nämlich fruchtig, bitter und scharf. Je nach persönlicher Vorliebe und dem Verwendungszweck werden dabei die unterschiedlichsten Ausprägungen als "ausgewogen" empfunden.

Ein extrem bitteres scharfes Olivenöl kann genauso gut sein, wie ein mild-fruchtiges Olivenöl.

Für zu Zubereitung einer Aioli werden viele ein eher mildes Olivenöl bevorzugen.

Mit einem Glas Wein harmoniert vielleicht ein fruchtig herzhaftes Olivenöl besser.

Als würzige Note beispielsweise auf einem Risotto kann ein pfeffrig scharfes und bitteres Öl einen guten Kontrapunkt setzen.

10. Worauf sollte man beim Kauf eines guten Olivenöls achten?

Beim Geschmack gibt es gewaltige Unterschiede. Wenn Sie ein gutes Olivenöl kaufen möchten, achten Sie in jedem Fall auf die Bezeichnung natives Olivenöl extra (gleichbedeutend je nach Herkunftsland mit extra vergine, extra virgin, extra vierge), eine bestimmte Region als Herkunftsangabe (sonst ist das Öl meist ein Gemisch) und einen angemessenen Preis.

Aber wo bekommt man nun Olivenöle bester Qualität zu kaufen. Findet man im Supermarkt Premium-Olivenöle? Kurze, ehrliche Antwort? Extrem selten! Premium-Olivenöle sind rar, teuer und sie aufzuspüren ist nicht ganz so einfach.

Wir von eliá wollen jedes Jahr echtes Spitzen-Olivenöl in erntefrischer Bio-Qualität direkt von der Insel Thassos aus Griechenland zu einem fairen Preis anbieten.

Wir umgehen Zwischenhändler, kaufen direkt bei den Ölmühlen der Olivenbauern und bezahlen fair.

Wir hinterfragen die Methoden der etablierten Olivenöl-Industrie um nachhaltiger und umweltverträglicher zu wirtschaften.