

DAS OLIVENÖL

Schlüsselrolle im Ernährungssystem

Der Zauber der Olive in der gesunden Ernährung

Das grüne Gold Italiens - so wird das Olivenöl auch gern genannt, denn es spielt nicht nur im Salat, sondern in der gesamten mediterranen Diät - zu der vornehmlich die gesunde Küche gehört - eine zentrale Rolle als das beste Fett, das zur Verfügung steht.

Ein guter Grund einmal genauer hinzusehen: Was macht ein gutes Öl aus? Wie kann man sich sicher sein, ein echtes Produkt aus Italien auf dem Gaumen zu spüren? Muss es immer ein „Extravergine“ sein, und was ist das überhaupt? Hier die Antworten.

Die Olive

Der Olivenbaum hat am Mittelmeer eine Geschichte, die so alt wie die Mythologie ist. Tatsächlich soll die Göttin der Weisheit Athena beim Kampf mit dem Meeresgott Poseidon um das Schutzpatronat von Attika die Stange

ihrer Lanze in den Boden gepflanzt haben - woraus der erste Olivenbaum entstanden sein soll. Die Olive begleitet den Menschen also bereits seit vielen Jahrtausenden vor Christus und durfte auf den Tischen der Römer genauso wenig fehlen wie auf den einfachen Tafeln der Ärmere, wo zerdrückte Oliven einen begehrten Brotaufstrich darstellten.

Die Olivenfrucht besteht aus 15% bis 35% Öl, 35% bis 40% Wasser sowie aus Zellulose, Proteinen und Zucker. Die Mengen unterscheiden sich sehr nach der Art der Olive, sowie auch das Verhältnis der mehrfach ungesättigten, ungesättigten und gesättigten Fettsäuren im Öl.

So mild die aus Oliven gewonnenen Öle auch sind - jede Olivenart bringt unter den gegebenen Umwelt- und Wachstumseinflüssen einen besonderen Eigengeschmack hervor. Am deutlichsten sind diese Unterschiede natürlich am

Geschmack der unverarbeiteten Olive zu erkennen. Die Vielfalt ist erstaunlich: Allein in Italien wachsen über zehn verschiedene Sorten von Oliven, sie sind im blauen Kasten zusammengefasst.

Die Ölgewinnung

Nachdem die Oliven geerntet und gereinigt sind, werden sie beim Mahlen zerkleinert. Eine Emulsion aus Wasser und Öl entsteht, und eine Masse (die sogenannte Gramolatur), aus der mittels Presse oder Schleuder weiteres Öl gewonnen wird. Das aus der ersten Pressung gewonnene Öl kommt nach der Filterung als „Extravergine“ auf den Markt. Um hierbei ein hochwertiges Öl zu erhalten, darf die Temperatur der Olivenmasse zu keinem Zeitpunkt der Verarbeitung die 27 Grad-Marke überschreiten - so die Vorschrift der EU für kaltgepresstes Olivenöl.





Italienische Olivensorten

Ascolana

Weiche Olive aus Ascoli, in den Marken und in Mittelitalien verbreitet

Carolea und Cassanese

Tafel- und Ölolive, werden in Kalabrien verarbeitet

Cucco

Tafel- und Ölolive, vorwiegend in den Abbruzzen und im Molise verbreitet

Giarraffa und Nocellara

Die „Sizilianer“ unter den Oliven

Strana

Tafel- und Ölolive aus dem Latium

Majatica di Ferrandina

Tafelolive, vorwiegend in der Basilikata

Cerignola

In Apulien verbreitete Tafelolive

Santa Caterina

Milde Tafel- und Ölolive der Toskana

Sant'Agostino

Tafel- und Ölolive aus Apulien

Pizz'e Carroga

Fruchtbare Tafel- und Ölolive, kommt vor allem auf Sardinien vor.

Das Öl hat zunächst eine trübe Farbe und durchläuft nun mehrere Filterprozesse, bevor es sich klar und rein darstellt - so wie man es dann auch kaufen kann. Nur selten ist das Öl ungefiltert zu bekommen, da die Wasseranteile die Haltbarkeit verringern. Eigentlich schade, denn viele Kenner bevorzugen das trübe, ungefilterte Öl und schreiben ihm eine höhere Qualität zu.

Tatsächlich sagt die Verarbeitung noch nicht so viel über die wichtigste Qualität der Öle aus - daher folgt ein von Experten durchgeführter Geschmackstest. Der Geschmack eines gelungenen Öls kann von fruchtig (Aroma und Geruch der reifen Olivenfrucht) über scharf (typisch für die Ölsorte, die am Anfang der Ernte gewonnen wird) bis süß (wenn der Geschmack weder bittere noch scharfe Noten aufweist) reichen.

Die meisten im gewöhnlichen Supermarkt erhältlichen Öle sind ausgewogen und haben einen weitgehend neutralen Geschmack, da sie meistens

aus einer Mischung verschiedener Oliven aus verschiedenen Regionen und Ländern bestehen. Bei Ölen mit gekennzeichneten Herkunft ist das natürlich anders.

Ein Lebenselixier?

In der mediterranen Diät kommt auch noch der Stoff Quercetin vor. Dieser ist ein Bestandteil des Olivenöls. Auch dieser verzögert das Altern und hilft, altersbedingte Erkrankungen zu heilen oder ihnen vorzubeugen.

Obwohl es im einfachsten Sinne eine Kombination mehrerer Fette darstellt, halten Wissenschaftler es für geeignet zum Abbau von Übergewicht. Das liegt an den mehrfach und einfach ungesättigten Fettsäuren, die dabei helfen, das koronare Herz-Kreislaufsystem geschmeidig zu halten und Ablagerungen zu verhindern. Hinzu kommt, dass das Olivenöl in der Mittelmeerdiät praktisch eine Monopol-Stellung hat - früher, weil es nichts anderes gab und heute, weil es immer noch das leckerste und gesündeste Fett ist.

Gutes Öl erkennen

Seit es eine EU-Kennzeichnung gibt, sind die Etiketten auf den Flaschen auskunftsfreudiger geworden. Zunächst müsste bei einem guten Öl eines der 3 EU-Kennzeichen vorhanden sein (Geschützte Ursprungsbezeichnung, Biologischer Anbau oder Geschützte geographische Angabe). Es folgen Herkunftsort und die Verkaufsbezeichnung, etwa „Olio extravergine di oliva“. Auch darf der Name des Herstellers und dessen Firmensitz nicht fehlen.

Weitere Angaben wie Herstellungsdatum, Mindesthaltbarkeitsdatum und Produktionscharge folgen auf der Rückseite der Flasche. Viele Hersteller geben hier auch in einer Tabelle die Nährwerte des Öls an - dies ist die einzige Angabe, die nicht obligatorisch ist.

Wem dies nicht reicht, der sollte sich über die bei den im Handel befindlichen Ölen durchgeführten „Panel Tests“ informieren. Dies sind Geschmackstests von Experten, die die Öle nach allen erdenklichen Kriterien verkostet haben - denn Probieren geht bekanntlich über Studieren.