

Extra natives Olivenöl Mediterranes Gold

Gutes Olivenöl ist ein Erlebnis

Haben Sie schon einmal Olivenöl aus einem Weinglas getrunken? Vermutlich nicht. Als ich beim diplomierten Olivenölverkoster, Vortragsreisenden und Olivenbauer Amadeus Löw in diesem Jahr die Ausbildung zum „Olivenölexperten“ gemacht habe, eröffnete sich mir eine neue Welt. Ich fand Olivenöl schon immer toll. Bereits seit 20 Jahren koche ich damit. Ich wage auch zu behaupten mit halbwegs sensiblen Sinnen ausgestattet zu sein. Und trotzdem habe ich jetzt erst erfahren, welch ein Universum an Gerüchen und Geschmäckern sich auftut, wenn man ein richtig gutes Olivenöl verkostet.

Zurück zum Weinglas. Amadeus gibt uns, den Teilnehmern seines Seminars, Weingläser in die Hand. Wir sollen diese anwärmen. Das intensiviert die Aromen, die sich gleich entfalten werden, wenn er uns zu Beginn sein eigenes Öl verkosten lässt. Am Gardasee wächst im „Naturpark“ die Sorte Casaliva. Unter der kleinen, feinen Marke DEGUSTA® füllt er dieses Öl mit dem Namen „LAGO“ ab. Wir sind zu diesem Zeitpunkt Laien. Trotzdem nehmen wir bereits wahr, welch ein herrliches Aroma ein feines Olivenöl verströmt. Je nach Sorte duftet es nach Apfel, grüner Banane, Wiesenkräutern, Tomatenblatt, Artischocken oder Mandeln. Ich habe mich sofort in die „grüne Banane“ der Casaliva verliebt und veredle seither meinen Chufli-Frühstücksbrei damit.

Nachdem wir den Geruch eingehend wahrgenommen haben, nehmen wir einen Schluck. Was nun passiert ist verblüffend. Bei einem guten Öl öffnen sich die Schleusen. Man hat kein Problem damit das Produkt im Mund kreisen zu lassen, die Bitternoten wahrzunehmen, es zu schlucken und dann die Intensität der Schärfe zu spüren. Es bleibt kein fettiges oder pappiges Gefühl zurück, sondern reiner Genuss. Die Profis nennen das „Abgang“. Eine tolle Erfahrung. Jetzt verstehe ich auch die Bedeutung des Wortes Olivensaft. Ein Olivenbauer hat sich in einer Doku, die ich kürzlich gesehen habe, dieses Terminus bedient, als er von seinem Erzeugnis schwärmte.

Im Laufe der folgenden Tage werden wir zig Öle verkosten und bewerten. Gute wie schlechte Produkte. Spitzenöle und absolut ungenießbare „Lampant“-Ware. Wir werden einerseits die „Fehler“, die üblicherweise in defekten Ölen erkennbar sind, besprechen. Andererseits lernen wir die Bewertung der positiven Merkmale fruchtig, grün, reif, bitter und scharf. Leider werden wir auch erfahren, dass der Großteil des heute verkauften Olivenöls die Bezeichnung „Extra Vergine“ nicht verdient. Der Markt ist übersät mit schlechten und ganz schlechten Produkten. Vom Verzehr der meisten Olivenöle ist nicht nur vom geschmacklichen Standpunkt her abzuraten.

Über Qualität lässt sich (nicht) streiten

In Europa wird Olivenöl in Güteklassen eingeteilt. Eine entsprechende EU-Verordnung unterscheidet acht Kategorien für Olivenöl. In diesen werden die Qualitätsbezeichnungen festgelegt, unter denen Olivenöl verkauft werden darf. Beschränken wir uns auf die drei für native Öle geltenden Kategorien. „Natives Olivenöl Extra“ ist die erste Güteklasse und steht für ein kaltgepresstes, mit mechanischen Mitteln hergestelltes Olivenöl mit einem Gehalt freier Fettsäuren von unter 0,8 Prozent und ohne sensorische Fehler. Leichte Fehler und ein Säuregehalt von unter 2 Prozent sind bei „nativem Olivenöl“ erlaubt. Hat ein Öl deutliche Fehler und mehr als zwei Prozent Säure, dann handelt es sich um ein Lampantöl. Letzteres ist nicht für den Verzehr

geeignet und muss (müsste!) raffiniert werden. Tatsache ist, dass der Großteil des weltweit produzierten Olivenöls qualitativ als Lampant- oder gewöhnliches Vergine-Öl einzustufen wäre. Verkauft wird heute aber der Großteil als „Extra Vergine“. Es läuft nach dem Motto „wo kein Kläger, da kein Richter“. Hinter dieser skandalösen Verbrauchertäuschung steckt freilich eine Milliarden-Dollar-Industrie. Allfällige Strafen werden aus der Portokassa bezahlt – so hört man.



*Der Autor kann sein
Ernteglück kaum fassen*

Das bringt uns zurück zum Weinglas. Denn bereits nach einer kurzen sensorischen Schulung – vor allem durch den Vergleich mit einem Spitzenerzeugnis – kann jeder Laie ein Lampantöl erkennen. Die Hauptfehler dieser Produkte (etwa „stichig“ und „essigsauer“) lassen sich einfach einprägen. Ein mündiger Konsument wird fortan hoffentlich nie wieder so ein Öl kaufen. Apropos kaufen: Wir lassen uns in der KFZ-Werkstatt Long-Life-Öl für 30 Euro den Liter in unsere Autos füllen, fahren frisch geschmiert zum Lebensmittel-Diskonter und holen Olivenöl um 3 Euro für den Salat. Das stimmt einen nachdenklich.

Freunde und Feinde guten Olivenöls

Oliven sind: Oliven. Dachte ich mir. Ich habe mich auch gefragt, wo diese ungeheuren Qualitätsunterschiede entstehen. Die Antwort lautet: in der Olive und im Detail. Amadeus meint: „Die Olive ist eine Frucht.“ So banal und doch so entscheidend ist diese Tatsache. Warum fällt der Apfel vom Baum? Weil er reif ist oder wurmig. Was passiert mit einem beschädigten Apfel? Was passiert, wenn man einen Apfel zu Brei zerdrückt und an der Luft stehen lässt? Sie kennen die Antworten. Und Oliven sind sozusagen, naja, sagen wir, wie empfindliche Äpfel.

Die Verwertung (gänzlich) unreifer, vollreifer, frost-geschädigter, heruntergefallener, verletzter und wurm-stichiger Oliven wirkt qualitätsmindernd. Eine zu lange Lagerung, die falsche Aufbewahrung etwa in Jute- oder Kunststoffsäcken, Hygienemängel, veraltete Pressmethoden und der Kontakt mit Luft, Licht, Wärme oder Kälte sind ebenfalls zu vermeiden. Die Liste an möglichen Fehlern in der Olivenölherstellung ließe sich noch lange fortsetzen.

Für ein gutes Öl ist eine schonende Ernte von gesunden Oliven im optimalen Reifestadium – das ist vor der Vollreife – unerlässlich. Geerntet werden muss direkt vom Baum. Der Transport zur Mühle erfolgt in kleinen Erntekisten. Gepresst wird in einer modernen Ölmühle innerhalb weniger Stunden nach der Ernte bei maximal 27°C. Danach sollte das Öl filtriert und sofort in luft- und lichtdichte Edelstahlbehälter gepumpt werden. Die Abfüllung in lichtgeschützte Flaschen erfolgt im Optimalfall bedarfsweise – quasi „on demand“.

Schon wieder diese Fettsäuren

Die (mehrfach) ungesättigten ins Kröpfchen, die gesättigten ins Töpfchen! Also Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren sollten kalt genossen werden, gesättigte (feste) Fette werden zum Kochen verwendet. Je höher der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, desto instabiler ist ein Öl.

Je mehr gesättigte Fettsäuren, desto weniger anfällig ist es für oxidative Prozesse. Mehrfach ungesättigte Fette (also Omega-3 und -6) sind essentiell, die brauchen wir in kleinen Mengen zum Überleben. Die vorwiegend einfach ungesättigte Ölsäure, die den Großteil des Olivenöls ausmacht, ist unter den ungesättigten noch am stabilsten und nimmt daher eine Sonderposition ein: Erhitzen ist – mit Abstrichen – erlaubt.

Was bedeutet das alles in der Praxis? Leinöl, Walnussöl und Hanföl nicht einmal in die Nähe des Herdes stellen, sondern in den Kühlschrank. Auf Sonnenblumenöl rate ich zu verzichten. Olivenöl für fast jeden Zweck verwenden, aber nicht zum hoch Erhitzen. Die Grenze ist definitiv überschritten, wenn Rauch entsteht. 180° C ist ein guter Richtwert. Kokosöl und Butterschmalz (Ghee) zum Braten. Frittieren zum Beispiel mit Kokosöl. Auch eine Kokos-Olivenölmischung hat sich in der warmen Küche bestens bewährt. Vor dem Servieren darf dann großzügig mit Olivenöl gearbeitet werden.

Unter manchen „Experten“ hält sich die Meinung, dass man „kaltgepresste Öle“ nicht Erhitzen darf, man solle zum Kochen lieber raffinierte Öle verwenden. Das ist Unsinn! Wie hoch man ein Öl erhitzen darf, hängt in erster Linie vom natürlich gegebenen Fettsäuremuster ab und hat nichts mit „Kaltpressung“ zu tun. Dieser Begriff ist übrigens überholt, weil moderne Zentrifugen eine gute Ausbeute liefern. Ein Erhitzen des Presskuchens ist bei nativen Ölen weder zulässig noch notwendig. Für die Herstellung von Ölen sollte grundsätzlich nur die schonendste Methode infrage kommen.

Amadeus geht noch weiter: „Die Polyphenole (das sind Antioxidantien, Anm.), vor allem in hochwertigen Olivenölen ‚extra vergine‘ in großen Mengen vorhanden, bleiben auch nach dem Erhitzen biologisch wirksam. Das heißt, sie schützen auch das Fett vom (gebratenen) Fleisch gegen Oxidation und bleiben in den Lebensmitteln, die wir erhitzt haben, erhalten.“ Deshalb sei es umso wichtiger auch zum Kochen hochwertige Öle zu verwenden und nicht nach dem Motto „zum Kochen tut’s auch das billige“, ähnlich wie beim Wein, zu verfahren. In beiden Fällen nämlich fällt das Resultat unbefriedigend bis ungesund aus.

So schmeckt Olivenöl

Über die Nase wird die Fruchtigkeit eines Olivenöls, die auch stark von der Sorte abhängt, wahrgenommen. Je höher der Wert auf einer 10er-Skala, desto besser. Bitterkeit ist kein negatives Merkmal, man schmeckt sie auf der Zunge. Und die Schärfe spürt man insbesondere beim Schlucken. Man unterscheidet zwischen leichten („Delicato“), intensiven („Medio“) und sehr intensiven Ölen („Intenso“).

Das eingangs erwähnte DEGUSTA® „LAGO“ ist ein gelungenes Beispiel für ein delikates Öl: herrlich fruchtig, wenig bitter und leicht scharf. Im Gegensatz dazu wäre das Öl „Intenso“ der Olivensorte Itrana von Alfredo Cetrone beispielhaft für ein intensives Öl. Ausgeprägte Frucht in Form von grüner Wiese (insbesondere Sauerampfer), aber auch recht bitter und ordentlich scharf. Nichts für schwache Nerven, dafür für Gemüse, Fleisch und Fisch. Ein Öl, das man als „Medio“ einordnen könnte, ist das ebenso in der DEGUSTA®-Linie abgefüllte „APUL“. Übrigens eines von wenigen Olivenölen mit Waldbeerenaroma und daher besonders gut für das Veredeln von Süßspeisen geeignet.

Zahlreicher sind die Fehleraromen, wie stichig/schlammig (durch anaerobe Gärung), modrig-feucht (durch Schimmel bei feuchter Lagerung), wein- oder essigartig/sauer-säuerlich (durch anaerobe Gärung), metallisch, ranzig (durch starke Oxidation), brandig oder erhitzt, heuartig-holzartig (von trockenen Oliven), schmierölartig, erdig (durch Erde an ungewaschenen Oliven), wurmstichig (Befall von Larven der Olivenfliege) oder wie feuchtes Holz (durch Frostschäden).

Aber wie unterscheidet man gutes von schlechtem Olivenöl? Nun, am besten am Geruch und am Geschmack, aber dabei darf man sich nicht vom vielleicht gewohnten Aroma der bisher verwendeten Öle leiten lassen. Was viele von uns bisher als „typisch Olivenöl“ kennen, ist leider oft ein Potpourri an Fehleraromen. Besonders beim Erhitzen wird deutlich, welches Produkt sich in der Flasche befindet. Wärme verstärkt Fehler und Fruchtnoten gleichermaßen. Sie erfüllt den Raum entweder mit Gestank oder Wohlgeruch. Wenn Ihnen beim nächsten Mal jemand erzählt, er würde den Geruch von erhitztem Olivenöl nicht mögen, wissen Sie, wie die Antwort lauten sollte.

Olivenöl – oh Olivenöl

Die Produkte des seit der Antike verehrten Olivenbaums sind Sinnbild der mediterranen Küche. Hauptbestandteil des Olivenöls ist – wie bereits erwähnt – die Ölsäure, eine einfach ungesättigte Fettsäure, die zu den gesunden Fetten zählt. Auch ist es reich an natürlichem Vitamin E, Sterinen, Polyphenolen sowie Geschmacks- und Aromastoffen. Die protektiven Eigenschaften von Olivenöl zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und Diabetes sind seit langem bekannt. Auch reduziert Olivenöl das LDL-Cholesterin und erhöht den HDL-Wert, beugt somit dem Schlaganfallrisiko vor. Entscheidend ist die Verwendung ausschließlich hochwertiger Öle. Leider ist dabei selbst die höchste Güteklasse „Extra Vergine“ auf neun von zehn Etiketten schlicht Geflücker.

Die Oliven-Reise

Während ich diese Zeilen tippe, erreicht mich eine E-Mail von Amadeus Löw. Wenige Tage später finde ich mich an einem herrlich milden Spätsommertag inmitten von prachtvoll behangenen Olivenbäumen wieder. Mein Rücken schmerzt, doch ich finde es wunderbar. Von der manuellen Ernte über das Entblättern bis zur Ölmühle mit dem gesamten Prozess bis zum fertigen Öl, bekomme ich jetzt die Möglichkeit ein Produkt so kennenzulernen, wie ich es mir für jedes Produkt, das ich guten Gewissens weiterempfehle, vorstelle. Ich habe an diesem Tag, so wie die anderen fleißigen Helfer auch, 70 kg Oliven geerntet. Aus diesen 70 kg Oliven entstanden in diesem Jahr weniger als 6 Liter Olivenöl. 6 Liter Olivenöl für einen Tag harte Arbeit!

Olivenöl hat einen völlig neuen Stellenwert in meinem Leben bekommen. Es macht Spaß mit hochwertigen Ölen zu arbeiten, und für mich gibt es auch kein Zurück mehr. Für schlechtes Olivenöl ist mir das Leben schlicht zu kostbar!

P.S.: Professionelle Verkoster verwenden übrigens keine Wein-, sondern spezielle Gläser. Diese sind klein und bauchig – für ein optimales Riechergebnis. Außerdem ist das Glas blau gefärbt, denn die Farbe des Öls soll beim Verkosten nicht ablenken. Ein gutes Öl muss immer einen gewissen grünen Farbanteil enthalten. Fälscher schrecken allerdings nicht davor zurück bei der grünen Farbe künstlich nachzuhelfen. Traurig ist das.

¹Lampantöl: Säuregehalt > 2 %, deutlich fehlerhaft; nicht für den Verzehr geeignet; muss raffiniert werden.

Herausgeber: True Nature Verlag, Gerhart-Hauptmann-Str. 36a, D-51379 Leverkusen-Opladen; www.ganzheitliche-gesundheit.info.

Autor: Reinhard Jäger

Quellen:

1. Merum – Die Zeitschrift für Wein und Olivenöl aus Italien: Dossier Olivenöl; 4. Auflage.
2. VERORDNUNG (EG) Nr. 1234/2007; <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2007:299:0001:0149:DE:PDF>
3. Wikipedia-Eintrag „Olivenöl“; <http://de.wikipedia.org/wiki/Olivenöl>
4. Gruber & Team: „BEST OF BIO“
5. Königs, P. (2012): „DAS KOKOS BUCH“; VAK Verlags GmbH
6. Schneider, R. (2014): „Die Bedeutung von Vitalstoffen für unsere Gesundheit“; 2. Auflage