

Wie erkenne ich, ob Olivenöl tatsächlich kalt gepresst ist?

Lebensmittel Kürzlich war ich an einer Olivenöldegustation. Der Leiter der Veranstaltung meinte, dass Olivenöl vielfach aus bis zu 80 Prozent Sonnenblumenöl bestehe. Stimmt das? Woher weiss ich denn nun, ob ich es tatsächlich mit einem reinen und kalt gepressten Olivenöl zu tun habe?

Es war gar kein Olivenölskandal: Denn Olivenöl war keines drin. Am 13. Mai flog die Sache auf: Soja- und Sonnenblumenöl wurden in Apulien in riesigen Mengen mit Chlorophyll und Betacarotin angereichert und als «Olio Extra Vergine di Oliva» etikettiert in Italien und Deutschland verkauft. So zu lesen im Fachmagazin «Merum» (Nr.4/19).

Was heisst nun «extra vergine»? Es heisst, dass es sich um ein natives, jungfräuliches und fehlerfreies Öl handelt. «Nativ extra» und «extra vergine» meinen dasselbe: Nur durch schonende Extrahierung (ohne Erhitzen und unter absolutem Ausschluss von Sauerstoff) und in modernen Anlagen können beste Qualitäten erzeugt werden. Mit minimalem Säuregehalt. Ohne Fehleraromen und «Stichigkeiten».

Beste Qualität bedingt auch, die Früchte im richtigen Stadium zu pflücken: nicht vollreif und nicht vom Boden auflesen. Als Laie die Qualität überblicken zu können, ist nahezu unmöglich. «Viele Fachleute behaupten, dass rund 90 Prozent der als «extra vergine» verkauften Öle diese Bezeichnung gar nicht verdienen», so der Olivenöl-Spezialist Guido Fuster aus Meggen, www.guidolio.ch.

Fehlerfreies Öl riecht grasig

Guido Fuster empfiehlt, beim Einkauf nach dem Erntejahr zu fragen und die neueste Ernte zu verlangen. Ein weiterer Tipp des Experten: die Geschmacksnote abzuklären. Für kalte Küche, Salate und zum Backen eigne sich mildfruchtiges Öl. Zum Allroundgebrauch passe mittelfruchtiges Öl. Um zu marinieren, zu braten und zu würzen, sollte es ein intensivfruchtiges sein. Dieses kann sogar auf 220° erhitzt werden, denn Olivenöl eignet sich durchaus zum Braten und Frittieren.

Fuster weiss auch: Fehlerfreies, also wirkliches Extra-vergine-Olivenöl muss frisch und grasig riechen, es muss klar sein und leuchten.

Die eigene Nase sei der beste Wegweiser: Daumen hoch, dufte das Öl nach Gras, Kräutern, grünen Bananen oder Zitrusfrüchten. Nie sollte es nach Gekochtem, Überreifem, nach Käse-, Butter- oder Wein-Noten riechen.

Wärme und Kälte schaden

Feinde der Olivenölqualität sind gemäss Fuster Wärme (nicht neben dem Backofen aufbewahren), Kälte (nie im Kühlschrank oder Keller lagern), Luft (Flasche immer luftdicht verschliessen, einmal geöffnete Flaschen schnell verbrauchen) und Licht (Öl nur in dunklen Flaschen kaufen und vor Licht geschützt lagern): Auch Wasser schadet dem Öl: Deshalb jeden Kontakt mit Wasser vermeiden, damit das Öl nicht rasch verdirbt.

Guido Fuster weist zudem darauf hin, dass Olivenöl ein

Frischeprodukt sei und mit dem Alter nicht besser werde, sondern nur schlechter. Sein Tipp: Vor dem Kauf die Flasche umdrehen. Wenn Wolken und Bodensatz sichtbar werden, im Zweifelsfall Hände weg!



Herbert Huber, Stansstad

Gastronom und Hotelier, Autor des Buches «Geschichten und Gekochtes. Tanz mit der Gastronomie», Werd-Verlag