

Gesundes Olivenöl

DER KLASSIKER VOM MITTELMEER

Olivenöl ist eines der beliebtesten Öle in unserer Küche. Viele verbinden damit Erinnerungen an den Urlaub und eine gute mediterrane Küche. Wie gesund ist Olivenöl wirklich? Und was versteckt sich hinter den viel gepriesenen Polyphenolen?

TEXT: MANUELA JAKOBI



Was wäre eine Insalata caprese ohne Olivenöl? Oder ein Pesto? In der italienischen wie auch in der spanischen oder griechischen Küche ist Olivenöl bei vielen Gerichten unverzichtbar. Vermutlich trägt das auch zur großen Beliebtheit des Produkts bei uns Deutschen bei, glaubt zumindest Sarah Baensch von der Ölmühle Solling:

„Verbraucher kennen den typischen Geschmack aus dem Urlaub. Sie verbinden damit die mediterrane Küche und haben eine ganz andere Einstellung zu Olivenöl als zum Beispiel zu Rapsöl.“

Je bitterer und kratziger, umso besser

Aber wie schmeckt ein gutes Olivenöl? Wer einmal eine Verkostung – ganz puristisch mit Brot und Öl – macht,

kann durchaus Varianten feststellen. Manche Öle sind mild und haben ein dezentes Aroma, das den Eigengeschmack des Essens unterstreicht. Andere munden intensiv fruchtig und sind ideal für Salate. Es gibt aber auch Öle mit einer leicht bitteren bis scharfe Note – für Kenner ein positive Eigenschaft. Eva Kiene von der Naturkostfirma Rapunzel erklärt: „Je bitterer und kratziger ein Oliven-

öl im Rachen ist, desto höher ist der Gehalt an Polyphenolen. Das ist ein Qualitätszeichen für ein Olivenöl höchster Güte.“

Polyphenole sind sekundäre Pflanzenstoffe, die von den Oliven als natürlicher Schutz gegen Hitze, Sonne und Schädlinge gebildet werden. Unseren Organismus schützen sie vor freien Radikalen. Der Gehalt an Polyphenolen schwankt von Öl zu Öl, was an der Sorte, dem Erntezeitpunkt und der Frische des Öls liegt. Verbraucher sollten ausschließlich Olivenöl mit der Bezeichnung „nativ extra“ verwenden: Nur in solchem natur-

Frisch geerntete Oliven auf einer Plantage in Griechenland.



SO ERKENNEN SIE GUTES OLIVENÖL

- **Geruch:** Gutes Olivenöl riecht nach frischem Gras, Gartenkräutern, Artischocke und natürlich Olive.
- **Geschmack:** Gutes Olivenöl schmeckt kräftig und frisch. Es ist zudem etwas bitter und hat oft eine gewisse Schärfe oder es kratzt gar etwas im Hals.
- **Aussehen:** Die Farbe ist kein Hinweis auf Qualität. Und auch ein trübes Öl ist nicht unbedingt ein besseres – es wird schneller ranzig.
- **Etikett:** Hier sollten mindestens Angaben zum Hersteller und Herkunftsort der Oliven stehen, im Idealfall sogar zur Olivensorte. Je mehr Informationen, desto besser. Zu dem so wichtigen Anteil der Polyphenole machen die meisten Hersteller keine Angaben. Falls doch, haben Sie ein gutes Öl erwischt. Und klar: Ein Bio-Siegel und die Bezeichnung „nativ extra“ stehen für Qualität.
- **Datum:** Oft ist das gesetzlich vorgegebene Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben, viel wichtiger ist aber der Zeitpunkt der Ernte, denn je älter ein Olivenöl ist, desto mehr verliert es an Aroma.
- **Verpackung:** Öl sollte immer in dunkle Glasflaschen oder Blechkanister abgefüllt werden. Gut für die Haltbarkeit ist auch eine Doppelverpackung aus Plastikbeutel und Pappbox, bei der kein Sauerstoff an das Öl kommt.
- **Preis:** Der Preis sagt nicht automatisch etwas über die Qualität aus. Grundsätzlich gilt aber: Für weniger als zehn Euro pro Liter lässt sich kein gutes Öl herstellen.

belassenem, kaltgepresstem Öl sind phenolische Verbindungen in ausreichender Menge vorhanden.

Neben den Polyphenolen sind es mindestens zwei weitere Inhaltsstoffe, die Olivenöl zu einem hochwertigen Lebensmittel machen: der hohe Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren sowie viel Vitamin E. Auch wenn in den letzten Jahren vor allem die mehrfach ungesättigten Omega3- und Omega6-Fettsäuren gehypt wurden, sagen Experten den einfach ungesättigten Fettsäuren positive Effekte für unsere Gesundheit nach.

Gutes Öl gibt es nicht für wenig Geld

Die meisten bei uns erhältlichen Olivenöle stammen aus Spanien, Griechenland, Italien oder Tunesien, den wichtigsten Erzeugerländern. Ein ausgewachsener Olivenbaum trägt im Jahr etwa 20 bis 30 Kilogramm Oliven, für einen Liter Öl werden fünf bis zehn Kilogramm der erlesenen Früchte benötigt. Das erklärt, warum ein gutes Öl nicht für ein paar Euro zu bekommen ist. 🌿

BUCHTIPP



„LIVE LOVE OLIVE.
GENIEßEN MIT OLIVENÖL“
Margit und Richard Schweger (Hrsg.),
Echomedia 2017, 144 Seiten,
24,90 Euro

DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE AUF EINEN BLICK

Der hohe Anteil einfach ungesättigter Fettsäuren verbunden mit den sekundären Pflanzenstoffen macht Olivenöl zu einem gesunden Lebensmittel. Es stärkt das Immunsystem und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Forscher gehen davon aus, dass sich bei regelmäßigem Verzehr die Cholesterinwerte verbessern und der Blutdruck sinkt. Den Bitterstoffen wird eine entzündungshemmende und krebsvorbeugende Wirkung nachgesagt.