

# OLIVENÖL, DAS FLÜSSIGE GOLD AUS SPANIEN

*In Spanien werden die besten Olivenöle der Welt hergestellt und dies sagen nicht nur die Andalusier, sondern dies wird einmal mehr vom Ranking 2021 der World's Best Olive Oils des International Olive Council gestützt.*



**O**livenöl gilt als eine echte Delikatesse. Es dient sowohl als Beigabe zu einem besonderen Abendessen als auch auf dem Toast zum Frühstück. Aufgrund seiner Eigenschaften und seiner positiven Wirkung auf unsere Gesundheit sollte das Olivenöl ein fester Bestandteil bei der Zubereitung jeden Essens sein.

## Arten und Qualität von Olivenöl

Zuerst müssen wir verstehen, dass nicht alle Olivenöle gleich sind. Die Olivensorten und der Herstellungsprozess ist entscheidender Faktor. Drei Arten von Olivenöl Qualitäten werden unterschieden:

### Extra natives Olivenöl

Extra natives Olivenöl ist reinsten Olivensaft direkt ab Frucht-ernte. Dies bedeutet, dass ausschließlich die erste Ernte des Jahres sich auch «Extra» nennen darf. Sowohl Herstellung als auch Lagerung unterliegen einem Prozess höchster Qualität, wobei keine chemischen Produkte angewandt werden. Weil man den Olivensaft samt dem natürlichen Geschmacksbouquet beibehalten will, ist der Saft bei der Pressung kalt. Dies heißt, dass bei der mechanischen Pressung maximal 27 Grad erreicht werden dürfen. Am hochwertigsten wird das native Öl, wenn es durch eine Steinmühle gewonnen wird. Hier ist es aber oberstes Gebot, dass hygienische Zustände eingehalten werden müssen. Wenn auf der Steinmühle noch Reste von älteren, bereits oxidierten Olivenölen zu finden sind, wird die

Qualität des frisch verarbeiteten Olivenöls gemindert. Deshalb Finger weg von billigen, traditionell hergestellten Ölen. Der Säuregrad bei diesem Öl liegt bei maximal 0,8.

### Natives oder auch Vergine Olivenöl

Natives Olivenöl ohne die Zusatzbezeichnung «Extra» unterscheidet sich vom oben genannten Öl nur in wenigen Punkten. Das native Öl wird aus Oliven geringerer Qualität oder gar aus nachfolgenden Ernten hergestellt. Durch diese geänderten Voraussetzungen sind die sensorischen Eigenschaften unterschiedlich zum extra nativen Öl. Der Säuregrad liegt hier zwischen 0,8 und 2 Grad.

### Raffiniertes Olivenöl

Beim raffinierten Olivenöl handelt es sich um eine Wärmepressung. Die Wärme bei der Extraktion bietet eine deutlich größere Ausbeute der Frucht. Allerdings muss das gewonnene Öl danach raffiniert bzw. von unerwünschten Begleitstoffen gereinigt werden. Der ganze Prozess zerstört neben den hochgelobten Vitaminen auch die mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Aromen.

### Fazit

Wenn man die Wahl hat, sollte man immer **natives Olivenöl extra** kaufen. Es ist zwar ein wenig kostspieliger, allerdings ist der Geschmacksunterschied und der Gesundheitsaspekt weit höher zu bewerten, als der geringe Preisunterschied.