



NATIVES OLIVENÖL EXTRA: 10 FAKE NEWS, DIE MAN AUSRÄUMEN SOLLTE

Aufgrund seiner ernährungsphysiologischen Eigenschaften und seines guten Geschmacks gilt natives Olivenöl extra als ein besonders wertvolles Lebensmittel: Es tut gut und es schmeckt gut! Immer wieder liest man in den Medien jedoch mehr oder weniger absichtliche Falschinformationen oder regelrechte Fake News, von denen wir hier die wichtigsten zehn ausräumen möchten:

1) DIE QUALITÄT DES OLIVENÖLS HÄNGT VON DER FARBE AB

Die Farbe eines Olivenöls wird durch mehrere Faktoren beeinflusst: die Olivensorte, der Erntezeitpunkt, die Beschaffenheit des Bodens. Die Farbpalette reicht von hellgelb bis tief grün. Zwei natürliche Pigmentklassen sind für die Farbe des Öls verantwortlich: Chlorophyll (die dem Öl seine grüne Farbe verleihen) und Karotine (die dem Öl seine gelb-orange Färbung verleihen). Fazit: Die Farbe ist kein Qualitätsparameter von Olivenöl.

2) OLIVENÖL IST SCHWER VERDAULICH

Das Vorhandensein von Ölsäure stimuliert die Kontraktion der Gallenblase und die Freisetzung von Gallensäure, die die Verdauung fördert. Fazit: Natives Olivenöl extra ist an sich sehr gut verdaulich.

3) MAN SOLLTE OLIVENÖL IN DURCHSICHTIGEN GLASFLASCHEN AUFBEWAHREN

Um natives Olivenöl extra bestmöglich zu konservieren, muss man es insbesondere vor Licht und Sauerstoff schützen. Dazu eignen sich Metallkanister, Flaschen aus dunklem Glas oder spezielle Porzellanbehälter.

4) WENN OLIVENÖL SCHARF SCHMECKT, IST ES FEHLERHAFT

Ganz im Gegenteil: Die Schärfe ist ein Qualitätsmerkmal, das auf den hohen Gehalt an Polyphenolen im nativen Olivenöl extra zurückzuführen ist. Diese Polyphenole haben antioxidative Wirkung und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Laufe der Zeit nimmt die Schärfe ab, doch das Öl bewahrt seine hervorragenden organoleptischen Eigenschaften.

5) BITTERKEIT IST EIN MANGEL

Die Bitterkeit eines nativen Olivenöls extra wird durch die im Öl enthaltenen phenolischen Verbindungen bestimmt. Sie haben einen hohen Nährwert und ermöglichen eine lange Haltbarkeit des Öls. Phenolverbindungen sind genau genommen Antioxidantien, die das Öl vor dem Oxidationsprozess schützen. Die Bitterkeit hängt insbesondere vom Reifegrad und von der Sorte der Oliven, aus denen das Öl gepresst wird, ab.

6) DIE AUFBEWAHRUNGSBEDINGUNGEN SIND BEIM OLIVENÖL EHER NICHT SO WICHTIG

Natives Olivenöl extra sollte an einem kühlen, trockenen Ort gelagert werden, fern von Wärmequellen und geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung und warmen Licht. Auf diese Weise bleiben alle organoleptischen Eigenschaften des Produkts erhalten.



7) DIE QUALITÄT DES OLIVENÖLS NIMMT ZU, WENN MAN ES EIN PAAR MONATE ALTERN LÄSST

Natives Olivenöl extra sollte innerhalb von 18 Monaten nach der Abfüllung konsumiert werden, um alle seine Qualitäten und Aromen zu genießen. Je älter das Öl ist, desto geringer ist sein Gehalt an Polyphenolen und Antioxidantien.

8) NATURTRÜBES OLIVENÖL IST HOCHWERTIGER

Frisch aus der Ölmühle präsentiert sich Olivenöl trüb. Das Vorhandensein von Schwebeteilchen im Öl verkürzt jedoch die Haltbarkeit des Öls und beeinträchtigt seine Qualität. Die Fermentierung der Partikel in der Flasche führt zu Ölhefe bzw. Ölschlamm. Fazit: Schon wenige Wochen nach der Abfüllung ist naturtrübes, ungefiltertes Olivenöl nicht mehr zu empfehlen.

9) OLIVENÖL IST NICHT ZUM FRITTIEREN GEEIGNET, WEIL ES SCHWERER IST ALS ANDERE ÖLE

Die in nativem Olivenöl extra enthaltenen Fettsäuren sind stabiler als die von Samenölen, und der Rauchpunkt von Olivenöl liegt bei 210 °C. Da die ideale Temperatur zum Braten und Frittieren etwa 170-180 °C beträgt, ist natives Olivenöl extra auch für diesen Zweck bestens geeignet.

10) EIN ÄLTERES ÖL SCHMECKT BESSER, WEIL ES MILDER IST

Die Alterung des Öls bewirkt eine chemische Veränderung und macht seine ernährungsphysiologischen Eigenschaften zunichte. Wenn Sie mildere Olivenöle bevorzugen, sollten Sie solche wählen, die es aufgrund der verwendeten Olivensorten und ihres Reifegrads bei der Ernte sind.

Zum Schluss ein Tipp, damit Sie beim Kauf von Olivenöl nie falsch liegen:

Alle nativen Olivenöle extra, die mit den EU-Gütesiegeln g.U. (geschützte Ursprungsbezeichnung), g.g.A. (geschützte geografische Angabe) oder Bio (biologischer Anbau) versehen sind, unterliegen ständigen Kontrollen während der gesamten Herstellungsphase – von der Baumpflege bis zur Abfüllung. Hierdurch werden für den Endverbraucher hervorragende Nährwerte und organoleptische Eigenschaften sichergestellt.