



OLIVENÖLE MIT GESCHÜTZTER URSPRUNGSBEZEICHNUNG

so wertvoll so selten

PRESSEMITTEILUNG

17.05.2022

Fünf Irrtümer über Olivenöl

In deutschen Supermärkten findet man derzeit kaum ein klassisches Speiseöl. Olivenöl ist hingegen vorhanden. Um Herstellung und ernährungsphysiologische Eigenschaften ranken sich jedoch eine Reihe von Überzeugungen. Falsche wie Richtige. Man könne es nicht erhitzen, es sei weniger fett als andere Pflanzenöle... Wie kann man die Wahrheit von der Dichtung trennen? Wir stellen fünf gängige Mythen vor und erklären, was es damit auf sich hat!



Mythos Nr. 1

Olivenöl darf auf keinen Fall erhitzt werden: FALSCH!

Olivenöl kann durchaus zum Kochen und sogar zum Frittieren verwendet werden. Sein Rauchpunkt ist mit 210 °C einer der höchsten unter den pflanzlichen Ölen. Das Erhitzen von Olivenöl ist demnach nicht gesundheitsschädlich. Durch den Temperaturanstieg verliert das Olivenöl jedoch einige seiner geschmacklichen Qualitäten, es verliert seine Aromen. Es ist daher ratsam, Olivenöle mit geschützter Ursprungsbezeichnung für kalte Speisen, kurze Garzeiten, Lebensmittel, die Aromen aufnehmen (z. B. Bratkartoffeln), zu verwenden oder sie am Ende des Garvorgangs hinzuzufügen, um alle Aromen zu nutzen. Zum Kochen verwendet man am besten ein „alltägliches“ natives Olivenöl.

Zum Ausprobieren: Süßkartoffelpommes mit Huile d'Olive de Nyons g.U.



Mythos Nr. 2

Der Zusatz „nativ“ bedeutet, dass das Öl ohne Chemikalien extrahiert wurde und alle Eigenschaften des Rohprodukts erhalten geblieben sind: WAHR!

Der Begriff „natives Öl“ bezieht sich auf das Extraktionsverfahren. Dabei kann man Öle aus diversen Rohprodukten wie beispielsweise Oliven, Walnüsse oder Haselnüsse extrahieren. Bei nativen Ölen werden nur mechanische (Pressung) oder physikalische (Zentrifugieren) Methoden angewandt, damit alle geschmacklichen und ernährungsphysiologischen Eigenschaften erhalten bleiben. Wenn der Begriff nicht auf dem Etikett zu finden ist, bedeutet dies, dass das Öl raffiniert wurde. Dies ist sehr häufig bei Sonnenblumenöl, Rapsöl oder Erdnussöl der Fall. Das am weitesten verbreitete native Öl ist Olivenöl (nativ oder extra nativ).



Mythos Nr. 3

Olivenöl ist weniger fett als andere Öle: FALSCH!

Alle pflanzlichen Öle bestehen zu 99,9 % aus Lipiden, also Fetten. Sie sind alle gleich fett und haben denselben Kaloriengehalt, (ca. 900 kcal / 100 ml). Andererseits unterscheiden sie sich in der Zusammensetzung von Fettsäuren (gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren) und kleineren Verbindungen (Phenole, Vitamine, Omega-Fettsäuren etc.) Je nach Rohstoff, aus dem das Öl gewonnen wird, variiert diese Zusammensetzung. 100 Gramm Olivenöl setzen sich aus 75 Gramm einfach ungesättigten Fettsäuren, 15 Gramm gesättigten Fettsäuren, 9 Gramm mehrfach ungesättigten Fettsäuren und einem Gramm kleineren Verbindungen zusammen. Unter den kleineren Verbindungen enthält Olivenöl vor allem Vitamin E, Vitamin K und Polyphenole.



Mythos Nr. 4

Olivenöl kann unterschiedlich schmecken: WAHR!

Olivenöl ist eines der wenigen Pflanzenöle, die nicht raffiniert werden. Durch die „native“ Gewinnungsmethode ist es nahezu ein reiner Fruchtsaft. Einerseits ist die Sorte Oliven entscheidend oder die Zusammensetzung aus den verschiedenen Sorten, woraus es gewonnen wird. Andererseits haben auch die Region und die dortige Bodenbeschaffenheit, das Klima, das Know-how und weitere Faktoren Einfluss auf die Geschmacksrichtung. Ähnlich wie beim Wein schmecken Olivenöle daher unterschiedlich. Insbesondere Olivenöle mit geschützter Ursprungsbezeichnung haben einen originellen und einzigartigen Geschmack.



Mythos Nr. 5

Durch Raffination erhält man hochwertigeres Öl: FALSCH!

Raffination ist ein physikalisches oder chemisches Verfahren, das dem Öl Geschmack, Farbe und Geruch nimmt und nur einen Teil der Nährstoffe bewahrt. Wenn ein Öl nativ ist, das heißt nicht raffiniert wurde, enthält es die Geschmacks- und Nährwerte der Frucht oder Pflanze, aus der es gewonnen wurde. Es handelt sich also nicht um eine Frage der Qualität, sondern vielmehr der Natürlichkeit und des Geschmacks. Olivenöle mit geschützter Ursprungsbezeichnung sind immer nativ oder extra nativ.

Über Looking for the Perfect Food:

Ein Programm von Unaprol und France Olive (italienischer und französischer Olivenbauernverband), um europäische Olivenöle im Allgemeinen und mit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U.) und geschützter geografischer Angabe (g.g.A.) im Besonderen zu fördern. Das Programm wird von der Europäischen Union finanziert.

Mehr Informationen und Rezeptideen

www.lookingfortheperfectfood.eu/de

Bilder und Zusatzinfos zur Pressemitteilung hier zum Download!

Pressekontakt D-A-CH und weitere Auskünfte:

Ralph Schetter, [rs\(at\)ducasse-schetter\(dot\)com](mailto:rs(at)ducasse-schetter(dot)com), Tel. +49 69 97 69 16 38

Caroline Ducasse, [cd\(at\)ducasse-schetter\(dot\)com](mailto:cd(at)ducasse-schetter(dot)com), Tel. +49 69 97 69 16 39

Bildnachweise: Magali Ancenay & France Olive

Datenschutz:

Das Thema Datenschutz ist für uns von zentraler Bedeutung. Sie erhalten von uns regelmäßig Pressemitteilungen zu journalistisch relevanten Themen und Neuigkeiten. Die fortgesetzte Verwendung Ihrer E-Mailadresse zu diesem Zweck beruht auf unserem diesbezüglichen unternehmerischen Interesse und erfolgt auf Grundlage des Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO. Einer entsprechenden Verwendung Ihrer E-Mailadresse können Sie jederzeit widersprechen, hierfür genügt ein Klick auf den unten stehenden Austragelink. Gleichzeitig verweisen wir auf die Datenschutzerklärung auf unserer Website, in der wir ausführlich über die Datenverarbeitung und Ihre Rechte aufklären. Diese finden Sie unter:

<http://www.ducasse-schetter.com/de/datenschutzerklaerung/>

Eintragen/Aktualisieren Themenverteiler:

Falls Sie nur Nachrichten zu ausgewählten Themen erhalten möchten, können Sie mit folgendem Link unseren Fragebogen für Themenverteiler online ausfüllen. Dafür brauchen Sie nur zwei Minuten:

<https://de.surveymonkey.com/r/PRRDJ3B>

In und anderen Texten wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

Finden Sie alle unsere Informationen über

www.lookingfortheperfectfood.eu



MIT MITTELN DER
EUROPÄISCHEN UNION
FINANZIERTE KAMPAGNE

FRANCE
Olive



Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.

Impressum / Pressekontakt:

Ducasse & Schetter GbR
Wielandstraße 31
60318 Frankfurt am Main
Deutschland

Tel.: +49(0)69 97 69 16 68
Fax: +49(0)69 36 60 32 93
info@ducasse-schetter.com
www.ducasse-schetter.com

Amtsgericht Frankfurt/M
Geschäftsführer:
Caroline Ducasse
Ralph Schetter