

[www.olio-costa.de](http://www.olio-costa.de)



**[NATIVES  
OLIVENÖL EXTRA  
VERSTEHEN,  
ERKENNEN UND  
SCHMECKEN]**

Ein Leitfaden zu nativem Olivenöl extra. Wie unterscheidet man Olivenöle von einander, wie wird Olivenöl produziert und wie sollte man Olivenöl zuhause aufbewahren.

*Von Arkadius Michalczyk*

## **Olivenöl verstehen, erkennen und schmecken!**

Wenn wir in Erinnerungen unseres letzten Urlaubs am Mittelmeer schwelgen, denken wir dabei häufig an Strand, Sonne und gutes Essen. Das gute Essen ist an die Verfügbarkeit erstklassiger regionaler, saisonaler und im Falle von Obst und Gemüse sonnengereifter Zutaten gekoppelt und natürlich an die fast ausschließliche Nutzung von Olivenöl zum würzen, kochen und frittieren. Der goldene Saft der Olive hinterlässt einen bleibenden Eindruck, den wir gerne auch in unsere alltägliche Ernährung integrieren möchten.

Natives Olivenöl extra ist allerdings nicht nur ein Fett, wie jedes andere, das hauptsächlich zum Transport des Geschmacks der Zutaten eines Gerichtes benötigt wird, sondern es verfügt in sich bereits über Aromen und einen sich von Sorte zu Sorte ändernden Geschmack. Haben Sie je etwas von einer Sonnenblumen- oder Rapsöl-Verkostung gehört? Wahrscheinlich eher nicht, da diese Öle normalerweise ziemlich ähnlich schmecken und man auch nicht auf die Idee kommen würde, diese Öle in purer Form zu sich zu nehmen. Im Fall von nativem **Olivenöl** extra ist eine **Verkostung** allerdings sehr gut vorstellbar und auch eine hervorragende Gelegenheit analog zu einer Wein-Verkostung verschiedene Intensitäten und Aromen kennenzulernen und sich dann für das dem eigenen Geschmack am besten entsprechende Produkt zu entscheiden. Natives Olivenöl extra ist eines der wenigen pflanzlichen Fette, das ausschließlich mit einem mechanischem Verfahren gewonnen wird und keinerlei chemische Raffination erfährt. Zumindest sollte dies so sein. Die immer wieder aufgedeckten Fälle von Panscherei schaden dem Ansehen von Olivenöl. Vielleicht ist es jedoch noch schlimmer, dass die meisten Verbraucher durch die Panscherei einen falschen Eindruck vom Geschmack eines

Olivenöls bekommen und sich gar nicht darüber bewusst sind, wie ein Olivenöl eigentlich schmecken kann, weil sie nur platte, nicht fruchtige Olivenöle kennen. Mild, darf ein Olivenöl durchaus sein, aber wenn es gar nicht fruchtig riecht, bitter am Gaumen und scharf im Abgang schmeckt, dann stimmt etwas nicht.

### **Inhalt**

**Die Attribute von nativem Olivenöl extra ..... 2**

**Die Defekte von Olivenölen ..... 3**

**Die Herstellung von Olivenöl ..... 5**

**Aufbewahrung und Nutzung in der Küche .... 7**

### **Die Attribute von nativem Olivenöl extra**

#### **Fruchtigkeit**



#### **Schärfe**



#### **Bitterkeit**



**Abbildung 1 Illustration Fruchtigkeit, Schärfe, Bitterkeit**

Grundsätzlich verfügen alle nativen Olivenöle extra über drei Eigenschaften **Fruchtigkeit**, **Schärfe** und **Bitterkeit**. Diese Eigenschaften sind positiv behaftete Attribute und sollten sich in jedem nativem Olivenöl extra wiederfinden, wenn auch in unterschiedlichen Ausprägungen. Damit ein Olivenöl als nativ extra eingestuft werden kann, darf es keinerlei Defekte haben und es muss einen Mindestgrad an Fruchtigkeit aufweisen, wenn dieser nicht gegeben ist, darf es maximal als Natives Olivenöl verkauft werden. Die Fruchtigkeit eines Olivenöls wird nach der

Intensität, normalerweise auf einer Skala von 1 – 10 und auch nach dem Reifegrad der gepressten Oliven bewertet werden.



Abbildung 3 Reifegrade von Oliven

Unreif bedeutet, dass die gepressten Oliven gerade dabei waren ihre Farbe von grün zu dunkel zu wechseln (Olive Nr. 2 Abb. 1), was normalerweise der optimale Erntezeitpunkt hinsichtlich der Olivenöl Qualität ist. Das Attribut fruchtig reif hingegen weist darauf hin, dass die Oliven erst nach dem vollständigen Wechsel der Farbe geerntet wurden, was bei der Pressung zu einem höheren Ertrag bei geringerer Qualität führt.

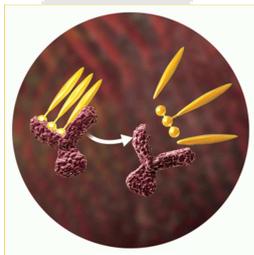


Abbildung 2 Aufbrechen der Triglyceride

Der Grund für die abnehmende Qualität ist das fortschreitende Aufbrechen der Triglyceride der Ölsäure durch Lipase und damit der kontinuierlichen Zunahme an freien

Fettsäuren. Der Anteil an Fettsäuren in einem Olivenöl lässt sich nicht herausschmecken. Dem hohen Anteil der Triglyceride der Ölsäure ist es zu verdanken, dass sich Olivenöl, genauso wie Rapsöl oder Erdnussöl hervorragend zum **Braten** und **Frittieren** bei Temperaturen bis zu **170° Celsius** eignet. Sonnenblumenöl oder Diestelöl hingegen weisen einen hohen Gehalt an Linölsäure-Resten auf und sollten deswegen nur zum Dünsten bei niedrigen Temperaturen verwendet werden.

Die Bitterkeit wird ebenso durch **Polyphenole** wie die Schärfe erzeugt, wobei es sich um unterschiedliche Polyphenole handelt. Die Polyphenole erfüllen verschiedene Aufgaben einerseits tragen sie zur Konservierung der Qualität des Olivenöls bei und andererseits

erfüllen sie gesundheitsförderliche Aufgaben (Hydroxytyrosol), indem sie vor **Verkalkung der Arterien (Arteriosklerose) schützen**. Polyphenole kommen in keinem anderen Fett vor und sind das hauptsächliche Unterscheidungsmerkmal zu allen anderen Ölen.

Eine weitere, jedoch inoffizielle Möglichkeit zur Klassifizierung von Olivenölen ist die Bewertung nach Aromen. Die „Organizzazione Nazionale Assaggiatori Olio Di Oliva“ (ONAO) bewertet folgende Aromen: Artischocken, Mandeln, Apfel, Kamille, Zitrone, Eukalyptus, Gras, Blumen, Waldfrüchte, Blätter, Tomaten und Aromatische Kräuter. Die Ausprägung jedes Merkmals wird grafisch in so genannten Spidermaps (Abb.4) dargestellt.

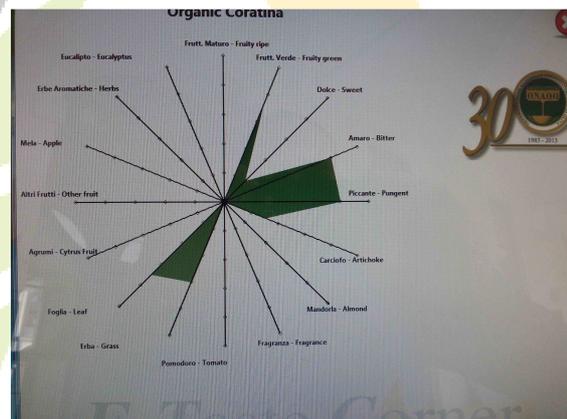


Abbildung 4 Spidermap

### Die Defekte von Olivenölen

Olivenöl kann aber auch Defekte aufweisen. Diese entstehen vorwiegend durch eine falsche oder zu lange Lagerung der Oliven zwischen der Ernte und dem Extraktionsvorgang. Die Zeitspanne zwischen Ernte und Extraktion sollte zur Produktion von hochqualitativem Olivenöl maximal 24 Stunden betragen. Die Lagerung spielt neben der Zeit eine entscheidende Rolle. Es sollten kleine luftdurchlässige, stapelbare Kisten verwendet werden, um Druckstellen bei den Oliven zu vermeiden. Die möglichen Defekte sind vielfältig und reichen von **Schimmel**, über

„Erhitzt“ (heißt auf Italienisch Riscaldo), Gefroren, Essig bis hin zu Ölschlamm und Ranzigkeit.

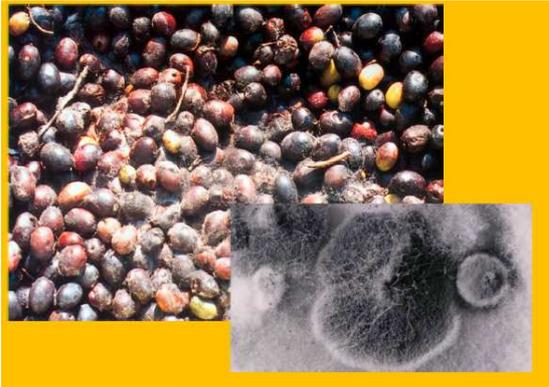


Abbildung 5 Muffa – Schimmel

Die gepressten Oliven haben bereits vor der Pressung angefangen zu schimmeln. Der Defekt führt zu einem muffeligen Geschmack und erinnert an feuchte Kellerräume.



Abbildung 6 Riscaldo – Erhitzt

Durch eine anaerobe Reaktion fermentieren die Oliven. Der sich im Olivenöl widerspiegelnde Defekt ist geschmacklich nur schwer zu beschreiben und kann kaum mit etwas Bekanntem assoziiert werden, trotzdem merkt auch ein Laie, dass mit einem Olivenöl, welches diesen Defekt aufweist, etwas nicht in Ordnung ist.



Abbildung 7 Morchia – Ölschlamm

Dieser Ölschlamm, der zu einem sehr unangenehmen, erdigen Beigeschmack im Olivenöl führt, könnte durch eine Filterung entfernt werden. Dies bedeutet aber nicht, dass alle ungefilterten Olivenöle diesen Defekt aufweisen.



Abbildung 8 Avvinato - Essig

Dieser Defekt entsteht ebenfalls durch eine unsachgemäße Lagerung der Oliven und hervorgerufen durch eine aerobe Fermentation, die das Olivenöl nach der Pressung säuerlich nach Essig schmecken lassen.

Während die zuerst genannten Defekte ausschließlich vor und während der Produktion entstehen können, kann die Ranzigkeit sich auch nach der Produktion einstellen und im Laufe der Zeit intensivieren.

## Die Herstellung von Olivenöl

Während des Produktionsvorgangs von Olivenöl hat jeder einzelne Schritt Einfluss auf den Ertrag der Oliven und die Qualität des Olivenöls. Kurz gesagt befindet man sich immer in einem Dilemma zwischen Quantität und Qualität. Alle Maßnahmen, die zu einem höheren Ertrag führen, haben einen negativen Einfluss auf die Qualität. Industriell angelegte Produktionen von Olivenöl, wie sie vor allem im Süden Spaniens vorzufinden sind, versuchen stets einen möglichst hohen Ertrag zu erwirtschaften, da sie höhere Preise für eine bessere Qualität aufgrund ihrer bestehenden Distributionskanäle nicht durchsetzen könnten.



Abbildung 9 Waschen der Oliven

Der erste Schritt ist die **Waschung der Oliven**. Hierbei sollten die Oliven auch größtenteils von Blättern und kleinen Ästen befreit werden.



Abbildung 10 Mahlen der Oliven

Der zweite Schritt ist das **Mahlen** der Oliven. Bei diesem Vorgang werden die Polyphenole freigesetzt. Der Stein wird gemeinsam mit den Oliven gemahlen. Im Olivenstein befinden sich neben einigen Enzymen auch Pektine, die zur Konservierung des Olivenöls beitragen. Es gibt nur wenige Produzenten, die aus entsteineten Oliven das Öl extrahieren. Dieses Verfahren ist sehr aufwendig, führt zu höheren Kosten, wobei kaum Unterschiede zu einem „normalen“ Olivenöl festzustellen sind.

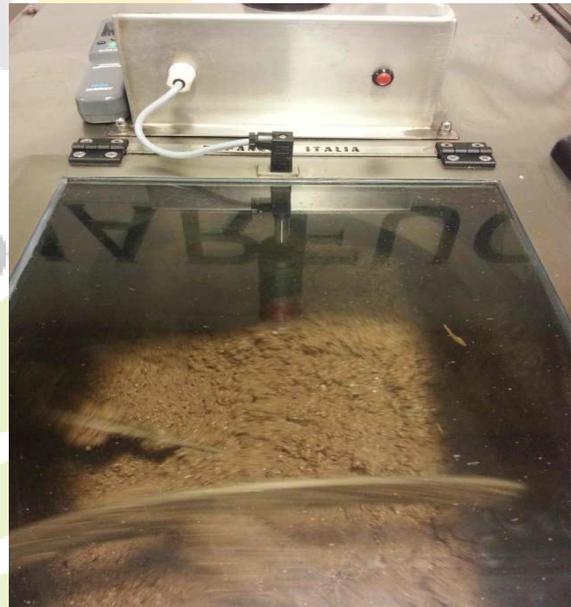


Abbildung 11 Knetvorgang

Während des nächsten Schrittes, dem **Knetvorgang**, werden die verschiedenen Aromen aus den Oliven gelöst. Der Knetvorgang bietet den meisten Spielraum für Manipulationen, weil hierbei die Temperatur eingestellt werden kann. Bei einem kalt extrahierten Olivenöl darf der Knetvorgang bei maximal 27° C stattfinden. Man kann die Temperatur allerdings erhöhen, was zu einer Verminderung der Viskosität führt und dadurch zu einem höheren Ertrag. Allerdings werden gleichzeitig die Aromen aufgrund der höheren Temperatur zerstört.

## Die wichtigsten Fakten auf einen Blick:

- Natives Olivenöl Extra muss *fruchtig, scharf und bitter sein*
- *Polyphenole* machen neben dem Geschmack und den Aromen Olivenöl zu etwas Besonderem
- Olivenöl eignet sich **hervorragend zum *Braten und Frittieren***
- **Olivenöle können Defekte aufweisen**
- **Olivenöl sollte *verschlossen an einem dunklen Ort mit gemäßigter Temperatur* aufbewahrt werden**
- **Olivenöl *verliert* mit der **Zeit** aufgrund von **Oxidation an *Qualität*****



Abbildung 12 Zentrifuge - Extraktion des Öls

Im vierten Schritt werden in einer **Zentrifuge** die Olivenpaste, das Wasser und das Öl voneinander getrennt. Es wird heutzutage also nicht mehr gepresst, sondern extrahiert. Diese Art der Olivenöl Gewinnung führt zu einer wesentlich besseren Qualität. Eine Extraktion findet auch nur ein Mal statt, es bleibt nichts mehr übrig, was extrahiert werden könnte, deswegen ist der Ausdruck „Erste Pressung“ mittlerweile überholt und kein Ausdruck für eine besondere Qualität, vielmehr müsste man sich fragen, woher das Olivenöl stammt, wenn es gepresst und nicht extrahiert wurde.

Das Olivenöl wird nach der Extraktion häufig noch gewaschen, um es von eventuellen festen Rückständen zu befreien und mit einem mechanischen Verfahren gefiltert.



Abbildung 13 Tank mit Stickstoff aufgefüllt

Bis zur Abfüllung wird das Olivenöl in **Edelstahl Tanks** gelagert. Bei modernen Olivenproduzenten wird der Tank am Ende mit Stickstoff aufgefüllt, um einer Oxidation im Tank vorzubeugen.



Abbildung 14 Historische Olivenmühle

Die oben abgebildete Olivenölmühle, bei der tatsächlich noch gepresst wird, findet man heutzutage hauptsächlich in Museen.

### Aufbewahrung und Nutzung in der Küche

Olivenöl verliert mit der Zeit stetig an Qualität. Dies ist ein Prozess, der sich nicht aufhalten, aber verlangsamen lässt. Von dem Zeitpunkt der Abfüllung eines Olivenöls vom Tank in die Flasche fängt der Degradierungs-Prozess langsam an. Mit dem Öffnen der Flasche wird

die Degradierung beschleunigt. Wie schnell ein Olivenöl an Qualität verliert hängt vom Anteil der Polyphenole ab, je höher dieser im Moment der Abfüllung ist, umso langsamer geht der Degradierungsprozess von statten. Die verschiedenen Olivensorten führen zu unterschiedlich hohen Anteilen an Polyphenolen. Es lassen sich deswegen keine allgemeingültigen Prognosen darüber abgeben, wie lange ein Olivenöl nach dem Öffnen seine ursprüngliche Charakteristik aufrechterhält. Die Oliven der Sorte Taggiasca aus Ligurien enthalten nur einen geringen Anteil an Polyphenolen und ergeben daher ein sehr mild schmeckendes Olivenöl. Die Oliven der Sorte Coratina aus Apulien hingegen weisen einen hohen Anteil an Polyphenolen auf und führen zu einem ziemlich intensiven Olivenöl. Häufig werden Olivenöle intensiver Sorten als Basis für die Herstellung von Blends, also Olivenöle verschiedener Olivensorten, verwendet. Das Pendant hierzu sind „Monocultivar“, die nur aus einer Sorte Oliven hergestellt werden. In der eigenen Küche sollten im besten Fall zwei hochwertige Olivenöle verschiedener Intensitäten ein mildes für die Zubereitung von beispielsweise Fischgerichten und ein mittleres bzw. intensives Olivenöl für die Zubereitung von Eintöpfen oder Fleischgerichten vorrätig sein. Diese Olivenöle werden nicht während des Kochens eingesetzt, sondern sollten auf dem angerichteten Teller über das Gericht geträufelt werden. Dadurch wird das native Olivenöl extra vom Gewürz zur Zutat aufgewertet und steigt in die Riege der Protagonisten einer Mahlzeit auf. Olivenöle dieser Qualitätsstufe sollten vornehmlich in kleinen Gebindegrößen (0,5l) eingekauft werden und liegen preislich für Produkte aus Italien bei etwa 25 – 30€ pro Liter. Ein drittes Olivenöl zum Kochen, Braten und Frittieren darf ebenfalls nicht in einem Haushalt fehlen. Für diesen Zweck braucht man kein Spitzenklasse Olivenöl und kann sich mit Produkten für etwa 10€ pro Liter begnügen.

Ein Liter Flaschen bis hin zu Drei-Liter Kanistern sind je nach Verbrauch die richtige Wahl.

Um die Qualität des Olivenöls so gut wie möglich zu erhalten, sollte es vor Sonne geschützt werden, um die **Licht-Oxidation** zu vermeiden. Deswegen sollte man nur Olivenöl in dunklen Glasflaschen oder Aluminiumdosen kaufen. Einige große Marken verkaufen ihr Olivenöl in Klar-Glas-Flaschen, was völlig unverständlich ist und nur noch durch den Einsatz von Plastikflaschen verschlimmert werden kann, weil diese nicht nur lichtsondern auch noch luftdurchlässig sind. Unabhängig von dem Behälter sollte das Olivenöl am besten in einem Schrank aufbewahrt werden. Ein weiterer Feind des Olivenöls ist Sauerstoff, der die **Luft-Oxidation** verursacht und bei fortschreitender Oxidation zur Ranzigkeit führt. Deswegen sollte die Flasche nach Gebrauch unmittelbar wieder verschlossen werden. Dieser Aspekt sollte auch beim Einkauf Einfluss auf die Wahl der Gebindegröße haben und an die persönlichen Verbrauchsgewohnheiten angepasst werden. Bei geringem Verbrauch sollte man es vermeiden 5-Liter Kanister zu kaufen, weil das Olivenöl unter Umständen schneller an Qualität verliert, als man es verbrauchen kann. Ferner sollte Olivenöl an einem Ort mit konstanten Temperaturen, optimaler Weise zwischen **14 – 18 ° C**, aufbewahrt werden.

Auf den Einsatz von Olivenöl Kannen sollte verzichtet werden, weil diese im normalen Haushalt nicht ausreichend gereinigt werden können und deswegen die Reste voriger Olivenöle das Ranzig werden des frisch abgefüllten Olivenöls fördern.

#### Impressum

Olio Costa - Baerwaldstr. 7 - 10961 Berlin  
E-Mail: [arkadius@olio-costa.de](mailto:arkadius@olio-costa.de) Mobil: 0172/9286363