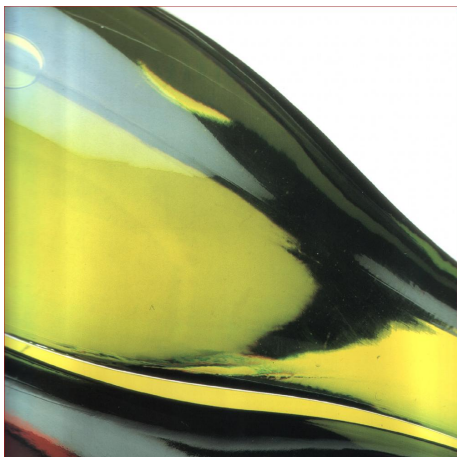


ÖLE



Mit Olivenöl verhält es sich genauso wie mit Wein: Wesentlich bestimmend für die Qualität des Produktes ist die Philosophie desjenigen, der für die Herstellung verantwortlich ist, und ebenso wie es Landes- und Regionenunterschiede gibt, unterscheidet sich jeder neue Jahrgang vom vorherigen.

Das Olivenöl wird aus den Früchten des Olivenbaums hergestellt, den Oliven. Diese müssen Ende November, Anfang Dezember in Handarbeit geerntet werden. Dabei schlägt man mit Stöcken auf jeden Ast, so dass die Oliven in Netze fallen, die ausgebreitet am Boden liegen. Anschließend werden die Oliven in der Ölmühle gemahlen, gepresst, die Flüssigkeit wird zentrifugiert und abgefüllt. So weit die Herstellungsweise, wie sie für alle Olivenöle, ob industriell oder handwerklich hergestellt, gültig ist. Doch der Unterschied zwischen guten und einfachen Ölen liegt im Detail, oder besser gesagt im Säuregehalt: Wird der gemahlene Olivenbrei stark gepresst, womöglich noch erhitzt oder mit chemischen Lösungsmitteln behandelt, um auch den letzten Rest Flüssigkeit aus der Masse zu gewinnen, ist der Säureanteil entsprechend groß und das Öl somit minderwertig, dünn und geschmacksarm. Auf dem Kanister steht dann *Olio vergine*, Jungferföl, was eine hohe Qualität suggerieren soll, dem Namen aber nicht gerecht wird, denn es ist ein technisches Produkt mit einem Säuregehalt von 3-4 %.

Auch das *Olio fino vergine* (1,5-3 %) oder das *Olio soprapfino* (1-1,5 %) ist nicht viel besser. Hochwertiges Olivenöl heißt *Olio extra vergine* und weist einen Säureanteil von weit weniger als 1% auf, es ist dickflüssig, oft trübe, weil es weder gefiltert noch geschönt wird und somit sein volles Aroma behält, und zeigt sich meist tiefgrün in der Farbe, die mit dem Alter ins Gelbgrüne wechselt. Dies erreicht man nur durch ein sehr schonendes Pressen und ohne chemische Behandlung. In einer guten Ölmühle werden daher die Oliven erst einmal gewaschen, von Blättern und Stielen getrennt, anschließend zwischen handbehauenen Mahlsteinen gemahlen. Der Brei kommt dann in runde Taschen aus Nylon oder Sisal, die aufeinander gelegt in den Pressstock kommen. Schon durch das Eigengewicht fließt das erste Öl, das auch das beste, intensivste und konzentrierteste ist. Durch langsames schonendes Pressen - um das Mahlgut nicht zu erwärmen - erhält man nun das dickflüssige, grüngoldene Öl, das nur noch leicht zentrifugiert werden muß, um das Wasser vom Öl zu trennen. Nur durch diese handwerkliche Produktionsweise hergestelltes Olivenöl besitzt jenen unnachahmlich bitterfruchtigen, nussigen Geschmack, der dem Feinschmecker ähnliche Wonnen bescheren kann wie ein großer Wein. Allerdings muss man auch wie für einen guten Wein entsprechend mehr als für die einfach und in großer Menge hergestellten Industrieprodukte zahlen. In der Toskana kostete schon immer 1 Liter feinstes Olivenöl soviel wie ein Kilo Rinderfilet, kein Wunder bei diesem Aufwand in der Herstellung, außerdem stehen auf einem Hektar Land nur 200-300 Olivenbäume, und ein Baum trägt nur 5-10 kg Oliven, was die geringe Menge von 1-2 Litern Öl ergibt.

Olivenöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren, durch die sich im Blut der Anteil der guten, gefäßschützenden Cholesterine (HDL) erhöht. Dieses transportiert die überschüssigen Cholesterine, die zu gefährlichen Gefäßverengungen führen können, aus den Arterien in die Leber, wo es in seine Bestandteile zerlegt wird. Außerdem regen die ungesättigten

Fettsäuren die Sekretion der Gallenblase an. Die Gallensäure zerlegt das mit der Nahrung aufgenommene Fett im Darm und verhindert, dass es im Gewebe eingelagert wird. Nach der Arbeit kehrt die Gallensäure in die Gallenblase zurück und verhindert dort, dass zuviel Cholesterin gebildet wird. Olivenöl trägt also auf zweifache Weise dazu bei, den Cholesterinspiegel zu senken, und reduziert die Möglichkeit des Fettansatzes im Gewebe.

Olivenöl kann auch erwärmt werden und entfaltet dann oft ein phantastisches Aroma - insbesondere bei Gemüse -, es sollte aber auf keinen Fall zum Braten erhitzt werden, da sich bei Erhitzung auf 110-140°C krebserregende Benzopyrene bilden. Bewahrt man Olivenöl im Kühlschrank auf, flockt es aus, was aber keine Qualitätseinbuße bedeutet. Nach wenigen Stunden Raumtemperatur verschwinden die Flocken wieder. Allerdings schadet Licht: Olivenöle, die zu lange hellem Licht ausgesetzt sind, werden ranzig. Die ideale Lagerung ist also bei Raumtemperatur im geschlossenen Schrank oder noch besser in einer metallenen Oliera.

Weder Farbe, Geruch noch Konsistenz sagen etwas über die Qualität der Olivenöle. Die Farbe kann je nach Herkunft und Olivensorte (ca. 30 verschiedene) zwischen tief dunkelgrün und honiggelb schwanken, naturtrüb oder klar sein, dickflüssig oder mager. Ein Öl, das intensiv riecht, hat auch immer einen intensiven Geschmack, aber ein geruchsneutrales Öl muss keineswegs neutral schmecken, es kann genauso ein intensives Aroma entfalten. Daher die beste Empfehlung: probieren! Es empfiehlt sich, mehrere Olivenöle von unterschiedlichen Erzeugern oder Regionen in der Küche zu haben. Sie finden sehr schnell heraus, welcher Typ zu welchem Salat, zu welcher Sauce, zu welcher Speise am besten passt.

